

Rationell gymnastik och idrott enligt Lings system / af Carl Norlander.

Contributors

Norlander, Carl.

Publication/Creation

Stockholm : Hälsovänneren, [1903]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/p5dzv9p6>

License and attribution

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



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

Edgar F. Cyren

Gymnastik och idrott

Enligt Lings system

af

CARL NORLANDER

ÖFVERSTELÖJTNANT

MED 147 TECKNINGAR



PER LING.

1903
Pris: 1 krona.

STOCKHOLM,
HÄLSOVÄNNENS FÖRLAG.

NORLANDER



22102381427

Med
K10141

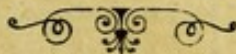
RATIONELL
GYMNASTIK OCH IDROTT

ENLIGT LINGS SYSTEM

AF

CARL NORLANDER
ÖFVERSTELÖJTNANT

MED 147 TECKNINGAR



STOCKHOLM
HÄLSOVÄNNENS FÖRLAG

1903

36915466

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMOmec
Call	
No.	Q7

STOCKHOLM
GULLBERG & HALLBERGS BOKTRYCKERI
1903.

I.

Behofvet af kroppens systematiska vård.

»Den, som har en välskapad och välutvecklad kropp, är ägare af jordklotets största skatt.»

Professor Poul la Cour.

Med berättigad stolthet kan vår nation visa hän på en högt stående allmän folkbildning, och Sverige intager i detta afseende jämte de öfriga skandinaviska länderna den mest framskjutna platsen i Europa. Det hör t. ex. numera till ytterst sällan förekommande undantag att påträffa någon icke läskunnig yngre eller medelålders svensk, och äfven de icke skrifkunniga utgöra visst ett försvinnande fåtal. Härför såväl som för så mycket annat hafva vi att tacka vårt högt utvecklade uppfostringsväsen, särskildt folkskolan. Men i vissa, det rent praktiska dagliga lifvet berörande hänseenden brister ännu mycket. Hvarje folkskolebarn kan visserligen katekesen, bibliska historien, sitt fäderneslands historia och geografi, ej så litet af räknekonst och naturkunnighet och förmår att något så när behandla sitt modersmål i tal och skrift; det har med ett ord förvärfvat det ungefärliga mått af kunskaper, som nu en gång hos oss blifvit det fastslagna villkoret för utträde i lifvet. Men åtminstone på ett område, som dock är lika viktigt, äro folkets barn anmärkningsvärdt okunniga och oförberedda. Jag syftar på kännedomen och vården af själens omhölje, vår kropp, dess lifsyttningar och villkoren

för lekamlig hälsa, som så ytterst nära sammanhänger med själens hälsa.

Vi känna alla det gamla klassiska uttrycket »en sund själ i en sund kropp,» hvilket, för att använda en bild, vill framhålla, att »ju mera välskött åkern (kroppen) är, dess bättre blir skörden» (förmågan af kroppsligt och andligt arbete). Visserligen lämnas på seminarierna någon, ej så ringa inblick i hälsolärans grunddrag, och kroppsöfningar drifvas i ganska stor utsträckning, hvarjämte lärareutbildningen härutinnan somligstades står mycket högt. Men huru litet den rätta uppfattningen och tillämpningen af dessa ämnen slagit igenom hos vårt folk, därom vittnar den dagliga erfarenheten.

Den som, i likhet med mig, i egenskap af militär och gymnastiklärare i årtal haft att göra med massor af vår ungdom och som därigenom fått blicken skärpt för allt, som närmar sig till eller aflägsnar sig från människoidealet i rent kroppslig mening och för allt, som underlättar eller försvårar betingelserna för att lefva ett sundt fysiskt lif, upptäcker snart och lätt de underlåtenhetssynder, fel och brister, hvartill våra nutidsmänniskor göra sig skyldiga med afseende på världen af sin kropp — fel, hvilka sätta tydliga och djupa spår i organismen och högst väsentligt aflägsna den moderna människotypen från det normala eller rättare från det, som i detta afseende kunde och borde vara det normala.

Det är emellertid nu alldeles särskildt på ett område, som okunnigheten hos vår svenska allmänhet är synnerligen betänklig och hvarest vådorna däraf visa sig mest i ögonen fallande. Det är i fråga om kroppens behof af öfning och rörelse; och detta är så mycket anmärkningsvärdare, som svenskarne just på kroppsuppfostrans område sedan länge äro föregångsfolket i världen.

Man har väl en dunkel aning och en sorts nedärfd känsla af, att rörelse visst skall vara bra, att man bör gå ut och promenera o. s. v. Men att detta är så särdeles nödvändigt, eller att det är skillnad på rörelsers värde och beskaffenhet,

eller att de verka olika och måste användas olika vid olika tillfällen, därom sväfvar en mycket stor del af våra landsmän fortfarande i djup okunnighet och detta, underligt nog, äfven inom de s. k. bildade klasserna. Jag har t. ex. träffat framstående pedagoger, som ansett, att gymnastik är väl »några armsträckningar» eller något af samma art, likgiltigt hvilket, andra, som anse lek och sport kunna ersätta allt i fråga om kroppsuppfostran. Jag har haft tillfälle att diskutera dessa frågor med läkare, som af ren oerfarenhet och okunnighet om gymnastikens natur och verkliga ändamål ställa sig afvoga däremot o. s. v.

Jag måste tyvärr till en viss grad lägga skulden härtill på kroppsöfningarnas målsmän, särskildt i äldre tider, hvilka allt för mycket uraktlåtit att vid sidan af den praktiska undervisningen klargöra kroppsöfningarnas nödvändighet, mål och medel.

Det skall därför här blifva min uppgift att söka på ett lättfattligt sätt redogöra för denna viktiga uppfostringsgren.

Alla veta vi, att, likasom rörelse är uttryck för lif, så är den ock lifvets villkor. Utan rörelse inga lifsyttningar, utan lif ingen rörelseförmåga; detta har sin tillämpning såväl inom människo- och djurvärlden som inom växtvärlden, där safternas stigande är rörelse och lif. Ju högre ett djur står, dess större rörelseförmåga och tvärtom. Genom rörelser påverkas de för lifvets bibehållande nödvändiga förrättningar, blodets strömmande genom människokroppen och andningen.

Framför allt i barnåren gör sig behovet af rörelse mest kännbart. Ju friskare ett barn är, dess mera och dess hellre öfverlämnar det sig åt den rörelse, som ligger i leken. Det barn, som ej vill leka, är sjukligt, och hela dess utseende tyder ock därpå. I den mån människan tillväxer och celler nydanas, fortlefver detta starka behof af rörelse för att på ålderdomen, då lifsverksamheten slappas och safterna flyta trögare, aftaga.

Om vi lefde vildens eller nomadens lif eller vore för

vårt uppehålle hänvisade till jakt och fiske eller till strid mot yttre fiender, så skulle denna naturliga kamp för tillvaron också måhända fylla vårt behof af rörelse. Men med införandet af den mera förfinade lifstillvaron, som är en frukt af och kallas för kultur, hafva vi ock i viss mån mer eller mindre blifvit denna kulturs offer.

Vi skulle förvisso ej vilja återvända till det råa, om ock sundare naturtillståndet, långt därifrån. Men vi kunna ej heller undgå att i fysiskt hänseende skadligt påverkas af det moderna samfundslifvet.

Detta sker hufvudsakligast på tre olika sätt: a) genom otillräcklig rörelse; b) ensidig rörelse; och c) öfvermått af rörelse.

En hel del människor röra sig för litet och till på köpet i dålig luft. Dit hör företrädesvis kvinnokönet, framförallt det ur de högre klasserna, hvilkas verksamhet är mest förlagd inomhus och till stor del består i, kroppsligen sedt, tämligen svaga rörelseyttringar, såsom sömnad, studier, spelning och husliga göromål, där ej verksamheten rent af utmynnär i ett lättjefullt och ytligt nöjes- och umgängeslif.

Till samma med afseende å fysisk rörelse vanlottade stillasittande människoklass räknar vi studerande, skollärare, vetenskapsmän, »pulpetmänniskor» och en stor del handverkare och fabriksarbetare inom hus. Dessa sistnämnda äro dessutom utsatta för en annan fara för hälsan, nämligen ensidigt yrkesarbete, och detta lif undgår ej att trycka sin prägel på sina utöfvare. Det torde vara på sin plats att här påvisa ett visst förhållande inom naturen, särskildt djurvärlden, som man skulle kunna beteckna såsom »anpassningens» lag. Det fysiska omhöljet (kroppen) lämpar sig med afseende å färg och form efter den omgifning och det rörelsesätt, d. v. s. med ett ord de lefnadsförhållanden, till hvilka naturen hänvisat det i och för kampen för tillvaron. Så t. ex. betingas harens och fiskens kroppsformer af deras rörelsesätt i olika element, rofdjurets muskulösa och smidiga kropp samt kraftiga tandbyggnad af dess föda och lefnadssätt o. s. v.

Så ock inom människovärlden.

Ett uppöfvadt öga skall nästan genast uppfatta skräddarens och skomakarens blodfattiga utseende och sammanklämda bröstborg, smedens och bagarens vanställda benskapsnad, onaturligt utvecklade armar och skadligt ansträngda lungor och hjärtan, eller fabriksarbetarens och den kammarlärdes dåliga hållning och osunda utseende, stadsbarnets spinkiga och landtbarnets kraftigare kroppsbyggnader o. s. v. Hvardagslifvets ensidiga arbete skapar naturligtvis ensidig utveckling; arbete med företrädesvis en arm eller en sida eller öfvervägande med ett kroppsparti måste ju framkalla osund och onaturlig utveckling. Ja, till och med inom det yrke, som man oftast föreställer sig såsom sundast, jordbrukarens eller kroppsarbetarens i fria luften, medför detta dag efter dag återupprepade och endast vissa kroppsdelar påverkande, ofta dessutom alltför ansträngande arbete, framför allt när det gäller barn eller outvecklad ungdom, vanställande och skadliga följder.

Mellan 15 och 22 året fastslås den kroppstyp, som sedan består för lifvet, och genom 2 till 3 års för starkt jordbruksarbete förändras en människokropp mera än annars under 10 till 20 år. Huru lätt igenkännes ej den hämmade utveckling, som blir följden af ett för tidigt, ensidigt och för starkt arbete i jordbrukets tjänst, såsom dikning, plöjning, sådd och skördande af säd och dylikt. Den gifver sig till känna genom en tung, osäker gång, krökta knän, lutande hufvud, kutig rygg, styfnade leder och ofta i samband härmed en trög tankegång och hämmad uppfattningsförmåga.

För att åter hänvisa till erfarenheten från militär- och skollifvet, så återfinnas dessa typer tyvärr alltför ofta bland vår manliga ungdom, nästan alltid i förening med klumpiga och råa fasoner för öfrigt, såsom t. ex. händernas hållande i byxfickorna, hvarigenom axlarna ännu mera än vanligt framskjutas och hållningen vanställles.

Hvad fabriksarbetet och annat arbete i industriens tjänst angår, så har det med fullt skäl blifvit jämfördt med trälan-

det i sagans grottekvarn, som en af vårt lands största snillen, Viktor Rydberg, gjort till föremål för poetisk behandling i en af hans skönaste dikter. Lagstiftningen har ock ansett sig böra ingripa hvad barns användande i fabriksarbete beträffar. Fråga är väl, om dock ej 10 timmar för 14-åringar och 8 för 12-åringar är ett maximum, som borde väsentligt minskas, om icke barnen skola taga skada af arbetet.

Att äfven skolornas studiearbete på något sätt lagligen bör regleras är otvifvelaktigt, ty att andlig öfveranstängning med alla dess följder råder inom våra undervisningsanstalter är ju bevisadt af våra vetenskapliga auktoriteter, bl. a. den nyligen aflidne utmärkte skolhygienikern, professor Key. En dylik öfveranstängning grundlägger ofta ohälsa för hela lifvet. I Belgien, Frankrike och Tyskland växlar det dagliga studiearbetet mellan 10 och 12 timmar. Att t. o. m. denna siffra hos oss ofta öfverskrides inom våra undervisningsanstalter, därom har jag full visshet. Till jämförande belysning af vårt skolväsendes ensidiga kraf på lärjungens teoretiska utbildning må vidare nämnas, att i England kommer minst en hel timmes kroppsöfning på 3 å 4 timmars läsning. Den knappa halftimme per dag, som består våra skolynglingar och flickor, är absolut otillräcklig och förfelar dessutom det afsedda gagnet, enär lärjungarne äro så tröttkörda af oskäligt intensivt och långvarigt intellektuellt arbete, ofta i förening med knapp föda, att de knappt ens kunna anses såsom friska.

Ännu har man ej fått klart för sig, att den kroppsliga uppfostran skall stå å ena sidan och studiearbetet å den andra. Här som på så många andra områden utgör indelningen af dygnet inom de militära skolorna idealet, nämligen 8 timmars kroppsligt och andligt arbete, 8 timmars ledighet, 8 timmars sömn.

Men vi återgå till kroppsarbetet för att i förbigående omnämna ännu en annan företeelse af kroppsligt yrkesarbete (professionalism), den nämligen, som vi iakttaga hos cirkusartister, akrobater eller andra kroppskonstnärer och deras fri-

villiga efterapare. Trots utomordentligt utvecklade muskel-partier och en häpnadsväckande smidighet äro desse så långt ifrån friska, att de oftast skördas af en för tidig död till följd af de lung- och hjärtsjukdomar, som i regel uppstå af öfverdrifna kroppsöfningar.

Allt hvad som i det föregående påpekats kan i få ord sammanfattas sålunda:

Ett ofta från barnkammaren invandt stillasittande, stundom öfverförfinadt lefnadssätt, ensidigt, ej sällan öfveransträngande och jäktande såväl kropps- som själsarbete jämte mycket annat hafva hos vår ras framkallat kroppsliga och andliga disharmonier, hvilka yttra sig i olika former af obälsa, krämpor och missbildningar.

Utom den så allmänt förekommande oförmågan att behärska kroppen, som tager sig uttryck i klumpighet, dålig hållning, ful och ovårdad gång m. m., må nämnas ofullständig eller störd ämnesomsättning, allmän svaghet, insjunket eller platt bröst, runda och sneda ryggar, framdragna skuldror, hängande hufvud, blodbrist, fettbildningar, lung-, hjärt- och magsjukdomar, för att ej tala om vår tids gissel, de nervösa lidandena, hvilket allt, stundom till obotlig skada, inverkar menligt äfven på själens utveckling och hela vår andliga tillvaro.

Hafva vi således, utan öfverdrift taladt, blifvit martyrer för civilisationen, beror det å andra sidan nästan uteslutande på oss själfva, om vi skola så förblifva.

Ty för att råda bot på sådana från kulturlifvet härörande lyten hos vårt släkte har det blifvit nödvändigt att uttänka och tillämpa möjligheter att så ordna lifvets förhållanden, att dylika verkningar motarbetas och upphäfvas.

Därtill hör bland annat äfven att taga i bruk vissa sätt för rörelse, hvilka hos alla och en hvar kunna fullständigt tillgodose lifvets behof.

Dessa rörelsesätt äro å ena sidan gymnastik, å den andra lek och idrott.

Hvarje civiliseradt folk känner och erkänner tillvaron

af dessa i korthet framhållna kulturella missförhållanden, men intet har i fråga om medel till deras undanrödjande hunnit så långt som Sverige, hvarest sedan länge finnes en rörelsemetod, den Lingska, som vunnit de mest kompetenta auktoriteters erkännande snart sagdt inom hela världen.

Vår pedagogiska gymnastik med dess utfyllnader, leken och den nationella idrotten, är den skatt, som många andra folk förvisso hafva skäl att afundas oss.

Gymnastikens såväl som lekens och idrottens yttersta mål är att skapa och bevara hälsa i detta ords vidsträcktaste betydelse, att förströ sinnet, förekomma brådmognad och framtida beslutsamhet och handlingskraft.

Alla tre begagna sig af rörelser för att vinna detta mål.

II.

Rationell gymnastik.

Gymnastiken, som grundar sig på anatomi, fysiologi och rörelselära, kan bäst tillgodose det rent individuella behovet. Den är numera utvecklad till en vetenskap och besitter särskildt en korrektiv, hjälpende, helande, förbättrande förmåga, enär den genom kännedomen om de använda, till form och utförande noggrant bestämda rörelsernas särskilda verkningar kan icke allenast förebygga ohälsa utan äfven rätta kroppsliga fel och lyten. Den grupperar rörelserna i vissa stora släkten, allt eftersom de inverka på skilda kroppsområden. Gymnastiken kan med musklerna såsom redskap påverka, utom musklerna själfva, de inre organen och deras funktioner. Den reglerar blodomloppet, andningen, hjärtverksamheten, matsmält-

ningen och afföringen; den inverkar på nervernas och hjärnans arbete och som följd häraf äfven på själslifvet.

Den har dessutom en i hög grad uppfostrande och disciplinerande verkan.

Jag skall något närmare utveckla dessa för vår gymnastik egendomliga egenskaper till skillnad från andra rörelsesätt, hvardagslifvets rörelser, lek och idrott.

Gymnastikens yttersta mål är att tillgodose människokroppens behof af harmonisk utveckling. Med detta mål för ögonen väljer den, utan att vara bunden af lösandet af några yttre uppgifter (såsom t. ex. förvärfvande af yrkesfärdighet eller besegrande af ett motparti i en lek) just de rörelser, som, rätt använda, föra till vinnande af detta mål. Gymnastiken har således full frihet i valet och användningen af rörelser i motsats till yrkesarbete och lek och idrott.

Gymnastiken får därigenom något af samma danande och omskapande förmåga öfver människokroppen, som bildhuggaren har öfver marmorblocket, och detta är icke ett löst påstående. Att genom gymnastik en tölpig, nästan missbildad ynglingakropp kan förvandlas till en spänstig, harmonisk människogestalt därpå kunna otaliga bevis framdragas, särskildt resultaten af militäruppfostran.

Hvardagslifvets rörelser kräfva lika litet som leken och idrotten fulla rörelsebanor. Att t. ex. hugga ved, meja säd, ro en båt, spela boll och dylikt tager visserligen rörelser i många leder i anspråk, men endast med små rörelsebanor, ty ingen af dessa rörelser kräfver fulla ryggböjningar bakåt eller framåt eller åt sidorna eller sträcker armar och ben fullt ut.

Rörelsen hejdas, innan den tagits helt ut, och därigenom stanna musklerna och lederna i böjdt läge, som slutligen öfvergår till natur. Lederna styfna, handens fingrar t. ex. gripa så länge och så ofta om ett redskap, att de slutligen krokna, i det att musklerna på handens insida förkortas och de på yttersidan förlängas och slutligen kvarblifva i detta läge, d. v. s. handen förlorar förmågan att rätas ut. Samma

förhållande äger rum vid kutrygg; öfverlifvet böjes så ofta framåt genom framsidans muskelpartiets sammandragning och ryggpartiernas förlängning, att förmågan till motsatt muskelarbete slutligen upphör och ryggraden styfnar och öfvergår till bågform. En sådan person kan ej längre rätta upp sig fullständigt. De så ytterst vanliga sidokrökningarna af ryggen, snedheterna, uppstå af liknande orsaker.

Gymnastiken åter tager rörelserna fullt ut; musklerna och senorna, som förbinda lederna med hvarandra, sträckas, och därigenom bevaras och återvinnes deras normala längd styfhet och klumpighet förekommes; kroppen blir mjuk och smidig och bröstkorgen rörlig, hvilket är i så hög grad nödvändigt för lungornas andningsarbete och hjärtats verksamhet.

Hvardagslivets sysselsättningar utföras nästan alltid sålunda, att man har arbetet framför sig. Den vanliga arbetsställningen blir då denna: nedböjdt hufvud, hopklämdt bröst, krökta armar, fingrar och knän. Det är således i allmänhet i böjda kroppsställningar och med sammanböjning af lemmarna, som arbetet verkställes, då däremot gymnastiken med full öfverläggning och på goda skäl i högsta möjliga mått använder sträckrörelser. Ty vare sig det gäller den ungdom, som sitter lutad öfver boken, öfver pianot, öfver sömnaden, eller den, som står böjd och krökt öfver sitt handverk, så behöfver den i främsta rummet att kraftigt rätas ut för att återfå och bibehålla sin kropps naturliga skapnad och smidighet.

Hvardagsarbetet är vidare i hög grad enformigt. Dagen igenom upprepas samma böjrörelser. Gymnastiken däremot tager växelvis olika delar af kroppen i arbete; från rörelser för ryggsidan öfvergår man till sådana för framsidan och så vidare, till dess hela kroppen blifvit genomarbetad.

Gymnastiken arbetar dessutom så att säga *med* naturen; de dåliga ställningarna och rörelserna tvärtom *emot* densamma; därför afgår *gymnastiken alltid med segern*.

Gymnastiken lär oss vidare detta musklernas och nervernas rätta samarbete, som kallas behärskning, vighet, smidighet

och behändighet. I ju högre grad den har gjort kroppen till viljans lydiga redskap, desto bättre har den ock lärt människan att använda sina krafter med största verkan och bästa hushållning

Gymnastiken, rätt och kraftigt utförd, har ytterligare ett bestämdt företräde framför andra medel i kroppsuppfostrans tjänst. Den skapar styrka, kraft och hälsa och därmed i samband stående försvarsduglighet; den framkallar skönhet och behag i hållning och rörelser; och tagas skönhet i rörelser såsom ledtråd vid undervisningen, så blir man också tvingad att göra sitt val af rörelser med hänsyn till lärjungarnes krafter och utveckling.

III.

Lings gymnastiksystem.

För dem, som ej äga tillräcklig kännedom om vårt nationella gymnastiksystems nuvarande ståndpunkt, torde måhända ej vara ur vägen att därför lämna en kort redogörelse efter studier ur P. H. Lings och hans son Hj. Lings samt deras närmaste efterföljares, Hartelius', Törngrens, Silows m. fl:s, arbeten och skrifter.*

Med gymnastik förstå vi utförandet af kroppsöfningar, som äro systematiskt ordnade samt till form och ansträngningsgrad grundade på människoorganismens behof af god utveckling.

* Jag ber härvid att särskildt få påpeka det förträffliga nyutkomna arbetet: *Handbok i gymnastik för armén och flottan. Stockholm 1902.*

Det var i det gamla Grekland, som gymnastiken först vann anseende såsom ett viktigt uppfostringsmedel. Den urartade emellertid där småningom till atletism, d. v. s. skråmässig och långt drifven uppöfning af vissa ensidiga färdigheter hos ett fåtal. I romerska riket höjde sig uppfattningen af kroppsöfningar aldrig till den ädelhet, som en gång varit utmärkande för densamma i Grekland. Under medeltiden inskränkte sig kroppsöfningarna, hvad de maktägande klasserna angick, endast till vissa färdigheter, såsom fäktning, ridt och dans m. m., hvilka ansågos oundgängliga för dessa klassers sociala öfvervikt. Bland folket förekommo kroppsöfningar i form af lekar och vissa rörelser, afsedda att bota åtskilliga sjukdomar. Först under 1700-talet kom man genom tysken *Guthsmuths* m. fl:s uppträdande åter till en bättre uppfattning af kroppsöfningarnas inflytande såsom uppfostringsmedel. I samma anda arbetade från början af 19:e århundradet schweizarne *Pestalozzi* och *Clias*, dansken *Nachtegall* samt den tyske fosterlandsvännen *Jahn*. Det var emellertid först svensken *Per Henrik Ling* (f. 1776, död 1839) och hans närmaste lärjungar, som ordnade kroppsrörelserna systematiskt och indelade dem efter deras olika förmåga att tillgodose de väsentligaste af kroppens behof eller, med andra ord, ordnade de gymnastiska rörelserna efter deras olika verkan.

De af gammalt befintliga kroppsöfningar, som befunnos ändamålsenliga, hyfsades och bibehöllos, under det andra uttänktes. Så väl de förra som de senare sammanfördes i olika ordningar, familjer, grupper, bestämda på grund af större eller mindre gemensamhet i inflytande på det organiska lifvet, vare sig till stegrande eller utjämnande af livsverksamheten. Denna stora mångfald af de mest olika rörelser (hvertill äfven räknas fäktning och dans, på samma sätt ansade och hyfsade) för de mest olika behof och villkor har gifvit anledning till gymnastikens indelande i fyra särskilda grenar.

1. *Pedagogisk eller uppfostrande gymnastik*, äfven kallad utvecklings- eller friskgymnastik, förmedelst hvilken människan

lär sig »att sätta sin kropp under sin egen vilja,» eller att i högsta möjliga grad göra kroppen till viljans lydiga redskap. Denna gren afser jämförelsevis friska af båda könen och alla klasser. Den skall på ett harmoniskt sätt hos unga personer utveckla hälsa och kraft, så långt anlagen medgifva, hos fullvuxna ytterligare fortsätta och underhålla denna utveckling samt hos åldriga fortfarande ordna jämnvikten mellan krafterna till hälsans bibehållande, så länge lifvet varar. Dess uppgift är således att förekomma kroppsligt lidande.

2. *Militärgymnastik* eller stridsgymnastik är fäktning och kampöfning, »hvari människan söker förmedelst ett yttre ting, d. v. s. vapen. eller ock medelst sin egen kroppsliga kraft, under sin vilja sätta en annan, yttre vilja.» Denna gymnastikgren grundar sig på den föregående och bör därför därmed inledas.

3. *Medikal gymnastik* eller sjukgymnastik, hvarigenom människan antingen själf i passande ställningar eller medelst andras biträde och inverkande rörelser söker lindra eller öfvervinna de lidanden, som uppstått i hennes kropp genom dess abnorma förhållanden. Denna gymnastikgren grundar sig, äfven den, i sin uppkomst och historiska utveckling på friskgymnastiken, men senare har densamma utvecklats till en i dess början knappt anad grad af användning och återbördar genom noggrannare iakttagelser af rörelsernas verkningar värdefulla erfarenheter, gagneliga för friskgymnastikens bättre bestämmande.

4. *Estetisk gymnastik* eller sköngymnastik, hvarigenom människan söker att kroppsligt åskådliggöra sitt inre väsende, sina tankar och känslor. Denna gren är den minst utvecklade, och dess förverkligande beror egentligen af en rätt uttänkt och rätt utöfvad friskgymnastik; ty den förutsätter högsta möjliga grad af redan vunnen harmonisk jämnvikt mellan kroppens olika delar eller just det mål, som åsyftas med friskgymnastiken. Den estetiska gymnastiken kan således endast få sin tillämpning inom få, mycket begränsade om-

råden, t. ex. inom dansen, pantominen, skådespelarekretsen och de sköna konsterna i allmänhet.

Den gren af gymnastik, hvarmed vi här sysselsätta oss, är den pedagogiska, och när man i dagligt tal använder ordet »gymnastik», menas denna hufvuddel. Dess yttersta mål är att skapa och bevara hälsa och förekomma ohälsa genom människokroppens harmoniska utveckling till styrka, smidighet, kraft och skönhet, så långt anlagen medgifva, ty »ingen kan tvingas öfver de naturliga anlagen eller förmågan.»

Gymnastikens välgörande inflytande mot de skador, hvilka kulturlifvet vållar, kallas såsom förut omnämnts dess *korrektiva* förmåga. Så är för att taga ett enda exempel konstateradt, att hos ungdom, som under uppväxtåren varit nog lycklig att få riktig och tillräcklig gymnastisk uppfostran, alla tecken till de annars så vanliga ryggradskrökningarna uteblifvit.

För att vinna sitt föresatta mål betjänar sig gymnastiken af rörelser, hvilka således äro *medel*, icke *ändamål*. Rörelserna verka i sin ordning genom musklerna och de närmaste agenterna för deras verksamhet, ben, band och ledgångar; dessa påverka andra inre organ såsom nerver och kärl. Således verkar gymnastiken, utom på de arbetande musklerna, på nervlifvet, andningen, hjärtverksamheten, blodomloppet, matsmältningsorganen och, då själ och kropp äro så innerligen förenade, äfven på själslifvets område, stärkande, lifvande och skänkande motståndskraft mot frestelserna. Detta senare har kallats gymnastikens etiska moment, verkande frid med sig själf och frid med Gud.

Vid bestämmande af rörelseförrådet gjorde sig den grund-sanningen gällande, att det är inför människoorganismens egna lagar, som en rörelse skall pröfvas; »det är gymnastikens plikt att lyda naturen.» »Hvarje rörelse,» säger Ling, »måste bero af människoorganismen; hvad som går utom denna är ett narrspel, lika onyttigt som vådligt. Det är det nyttiga, för människans harmoniska utveckling och hälsa

ändamålsenliga, som utgör bestämningsgrunden och syftet för valet och användningen af rörelserna.» — Här uttalas således ett strängt ogillande af den åsikten, att man skulle vara berättigad att göra allt, som är mekaniskt möjligt att verkställa; ty det möjliga kan vara icke blott onyttigt utan äfven skadligt eller åtminstone fult och oskönt. Vi erinra blott om den »gymnastik», som presteras af cirkusakrobater, atleter, clowner, guttaperkamänniskor, ormkonstnärer o. d., hvilkas konststycken väl kunna slå oss med förvåning eller kanske snarare borde ingifva oss medlidande, men för visso icke äro efterföljansvärda, såsom i de allra flesta fall skadliga och oftast vållande sina utförfvare en för tidig död.

Utländska skolors till tusental uppgående rörelser på »reck», »barr», »trapez» och »ringar»* äro ett annat bevis på ett onyttigt öfverflöd af delvis våldsamma och farliga rörelser. Vissa i utlandet förekommande smaklösheter, såsom att förflytta sig medels hoppning på knäna, sätet eller armbågarna, hänga på underkäken, på nacken eller i tänderna, en del egendomliga språng, påminnande om djurens, äro ett tredje exempel på det orimliga i att bland gymnastik upptaga allt, hvad som möjligtvis låter sig verkställa. — Till skilnad från denna s. k. *allmöjlighetens* ståndpunkt upptager svenska gymnastiken inga andra rörelser än dem, som hafva ett bestämdt mål, nämligen att utveckla människokroppen till hälsa och kraft, så långt anlagen det medgifva, och genom ökade krafter, uthållighet och vighet skapa lefnadslust, viljestyrka, själsnärvaro och mod. Detta har kallats »urvalet»; ty, säger Ling, »man kan ej äta allt, hvad som man kan svälja.» Vid urvalet hafva bortkastats: 1) skadliga rörelser, hvarmed förstås i första

* *Reck* är ett redskap bestående af två lodräta stöd, med en däröfver något öfver manshöjd anbragt vågrät stång. *Barr* liknar närmast två bredvid hvarandra på ungefär axelbredds afstånd ställda låga bommar. *Trapez* består af en vågrät stång, uppburen af tvänne på axelbredds afstånd nedhängande tåg; förses hvardera tåget i stället med en ring i nedra ändan, uppkomma s. k. *romerska ringar*, — allt vanliga cirkusredskap.

rummet sådana, som sammanpressa bröstet = »klämmställningar»; 2) onödigt våldsamma rörelser; 3) onyttiga och 4) osköna rörelser, såvida de ej bevisligen äro nödvändiga.

En rörelses större eller mindre värde till skolbruk beror ur pedagogisk synpunkt på 1) dess utvecklingsförmåga; 2) dess korrigerande kraft; 3) dess lättlärdhet. Härvid spela den rätta vinkeln och den rätta linien en stor roll. Ju mera en rörelse kan motverka kroppsliga svagheter och fel, dess bättre. Svenska skolans rörelser kunna äfven i korthet karaktäriseras såsom »storkärllrörelser» och alldeles speciellt tagande hänsyn till bröstets utvecklande.

Svenska gymnastiken är vidare *allsidig* d. v. s. den riktas icke uteslutande åt någon viss del af kroppen. Vanligtvis vill hvar och en helst göra det han bäst kan, men på detta sätt blefve gymnastiken ensidig och föranledde öfverdrifter; detta kallas att sätta färdigheten till mål, hvilket måste anses fördömligt både ur sanitär och pedagogisk och moralisk synpunkt. En kroppsdel får således icke öfvas uteslutande för sin egen skull, utan för det helas. Följaktligen får man ej öfva några rörelser på bekostnad af utvecklingen af andra kroppens delar, t. ex. ej uteslutande häfrörelser eller hopp(språng). Likaledes iakttages noga, att kroppens båda hälfter öfvas lika, att fäktning sker från båda sidor, och att i språng med delad sats bägge fötterna skiftesvis användas. I utlandet brytes mycket ofta mot dessa principer; fäktning sker endast med höger hand, hopp göras åt ena sidan, häfrörelser på höger arm o. s. v.

Den Lingska gymnastiken är *tillgänglig för alla*; d. v. s. den är icke inskränkt till ett fåtal med bättre kroppsliga anlag utrustade, utan den kan och bör med samma framgång öfvas af alla, af båda könen, af barnet, af den vuxne, af den svagare eller starkare. Detta låter sig naturligtvis endast göra genom ett urval af rörelser, som lämpa sig för det ena eller andra fallet. Jag anser med skäl detta som en af Lingska systemets största förtjänster. Därigenom kan den blifva icke blott natio-

nell, utan ock allmänt mänsklig. Den kan tränga ned till alla samhällsklasser och tillfredsställa allas behof af kroppslig uppfostran.

Med skäl tillskrifves Lings system en i hög grad *uppfostrande verkan*, genom att den för vinnande af sitt mål begagnar noggrant bestämda rörelseformer. Vidare, då, såsom oftast är fallet, ett större antal lärjungar ledes af en lärare, disciplin och ordning af många skäl måste upprätthållas, vänjes lärjungens sinne vid lydnad, uppmärksamhet, noggrannhet samt de förpliktelser, som kamratskapet och skyldigheten att underordna sig det hela måste föra med sig.

En nödvändig fordran inom gymnastiken är att gå *progressivt eller stegvis tillväga*, d. v. s. att från ett lättare, svagare öfvergå till det svårare, starkare, därur härledda. På så sätt kan svårligen någon öfveransträngning uppkomma, liksom ej heller nybörjaren bör kunna känna sig afskräckt, hvilket skulle blifva fallet, om man genast öfvade svårare rörelser, hvilka kanske utan vidare förberedelse kunde verkställas af en och annan med goda kroppsliga anlag, men för hvilka det stora flertalet skulle känna sig tveksamma och främmande. Mången har på så sätt fått afsmak för gymnastik, då en oförståndig lärare genast begärt för mycket af honom. Genom att gradvis stegra svårigheterna, skall lärjungen däremot snart finna, att han omedvetet öfvervunnit dem.

* * *

För att vinna en riktig verkan af gymnastiken, fordras, såsom redan är antydt, att hvarje däri använd rörelse skall vara noggrant bestämd till sin form samt känd till sin allmänna och särskilda verkan och ansträngningsgrad, samt att de väsentliga rörelsegrupperna med en viss öfverensstämmelse i följd och styrka förfinnas i det vid hvarje tillfälle använda rörelseschemat. Det är detta, som blifvit kalladt en gymnastisk helhet eller en »dagöfning»; de olika rörelsefamiljerna

ingå som »hvarf» i dagöfningen. Dagöfningens byggnad jämte urvalet och kännedom om rörelsernas verkningar äro, så att säga, kärnpunkterna i det svenska systemet. Det torde af det föregående kunna förstås, att man, utan kännedom om hvad en dagöfning vill säga, mycket väl kan öfva svenska rörelser utan att därför göra svensk gymnastik, och att en svensk dagöfnings rörelser ej låta blanda upp sig med främmande rörelser, hvilka, endast tagande hänsyn till yttre betingelser såsom redskapet, t. ex. recken, ej hafva något inre organiskt samband med vår gymnastiska släktindelning. Dagöfningarna kunna göras svagare eller starkare, men den röda tråden genomgår dem alla. Det är såsom ledningen i en orkester; finnes ej denna, uppstår missljud, äfven om hvarje instrument vore stämmt och spelade melodien korrekt, men på orätt tid och ställe.

* * *

Rörelserna äro efter deras verkan delade i *rörelsefamiljer*, hvarje familj inom sig upptagande en lista rörelser från de svagare till de starkare, hvilket naturligtvis är den enda förnuftiga indelningsgrunden. Människans egen kropp är ej blott målet utan äfven medlet, det förnämsta redskapet. Att dela rörelserna t. ex. efter redskap eller andra yttre betingelser måste vara orätt; ty i så fall skulle rörelser med olika eller till och med motsatt verkan komma att tillhöra samma rörelsegrupp. Den gamla indelningen i »fristående» och »redskapsrörelser» användes dock ännu ofta för att beteckna rörelser med motsatta verkningar, hvilket är felaktigt; ty rörelser ur samma familj, alltså med samma verkan, kunna ofta vara såväl det ena som det andra.

För att framkalla en bestämd verkan måste åt hvarje rörelse gifvas en större eller mindre begränsning af olika kroppsdelar. Detta kallas inom gymnastiken för *isolering* eller *individualisering*. Gymnastikens mer eller mindre goda

verkan beror i hög grad på riktig isolering. De medel, som därtill brukas, äro dels val af riktiga utgångsställningar, dels olika redskap. Härvid iakttages, att redskapen måste vara inrättade för rörelsens skull; ej tvärtom. Vidare får ej redskapet gifva anledning till, att rörelsen göres oriktig för redskapets skull, eller framkalla öfverdrifter. Svenska skolan har sökt tillgodose dessa fordringar. Några andra pedagogiska principer, som vi vid konstruerande af redskap iakttaga, är möjligheten att på redskapen sysselsätta många samtidigt = »på led», eller omedelbart efter hvarandra = »i ström»; vidare redskapens ofarlighet, deras lätta och hastiga bortskaffande (genom upphissning under taket eller nedsänkning i golfvet) för att få golfytan fri; vidare relativ prisbillighet därigenom att samma redskap kan användas till flera olika rörelse. Vid de allmänna läroverken kunna stundom ända till 150 å 200 lärjungar samtidigt sysselsättas af en lärare. Man kan förstå, att rörelseschema och redskap måste vara väl hopkomna, för att hvarje lärjunge på den i alla händelser hittills alltför korta tiden skall kunna något så när genomgå alla rörelsehvarfven.

De oundgängligaste af *våra redskap* äro: bommen, enkel och dubbel (den ena öfver den andra) och ribbstolen, ett slags spalier utefter väggarna. Med dessa tvänne universalredskap kunna de flesta rörelsetyperna utföras. Har man mera råd, förses salen med olika stegar för slingring och armgång, linor för äntring, bock eller häst samt plint och lösa sadlar för hopp m. m. — En nutidens gymnastiksal är ett litet mästerverk för sig af uppfinningsrikhet och behändighet för att tillgodose rum och vinna tid.

De svenska redskapen äro i hög grad, hvad jag skulle vilja kalla, ärliga; d. v. s. de underlätta ej utförandet af den rörelse som afses, utan tvinga fram den ansträngning som bör användas; detta till skillnad från utländingens redskap, t. ex. sviktbräden, som i språnget kasta kroppen genom svikten öfver hindret o. s. v. Vidare begagnas ej madrasser eller

andra skyddsmedel för nedsprång, utan anses det bästa skyddet ligga i ett vårdadt sådant. Madrasser hafva dessutom den olägenheten att samla damm i stor myckenhet.

I brist på medel kan man dock hjälpa sig ganska bra fram med tillfälliga redskap. I åtskilliga af Sveriges folkskolor öfvas mycket god gymnastik på bänkar och bord, liksom jag å andra sidan sett mycket dålig sådan i de vackraste salar. Allt beror på läraren, på hvilken hos oss ställas mycket stora fordringar, och som aldrig får vara rådlös.

De utländska redskapen skilja sig ur pedagogisk synpunkt högst betydligt från våra; de vanligast äro, såsom nämnts reck, barr, trapez och ringar. De äro hos oss utdömda, därför att de icke på lämpligt sätt tillgodose flera väsentliga rörelseformers utförande, att de icke medgifva användning af mer än en individ i sänder, att de för att sysselsätta flera taga för stort utrymme och att de, isynnerhet recken, illa tillgodose säkerhet mot olycksfall. De gifva lätt anledning till öfverdrifter och skadligt konstmakeri och passa af denna anledning bättre på en cirkus än i en svensk gymnastiksal. De för ett pedagogiskt gymnastiksystem användbara rörelser, som å dem kunna utföras äro för länge sedan både kända och rätt inpassade i vårt system; andra rörelser, mera afsedda för specialister till allmänhetens förnöjande, hafva ingenting med rationell gymnastik gemensamt. De kunna lätt framkalla en gymnastisk *sport*, som är i alla hänseenden fördömlig. Tydligtvis kunna dock äfven å dylika redskap vissa goda rörelser i rätt ordning utföras, likasom våra vanliga redskap å andra sidan kunna missbrukas till hvarjehanda gymnastiska utsväfningar. Det är således på redskapens *användning* frågan ytterst beror.

* *

Vid en gymnastiskrörelse skiljes på 1) *utgångsställningen*,
2) *själfva rörelsen* eller utförandet samt 3) *slutställningen*.

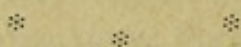
En rörelses rätta verkan beror på dessa tre momenters noggrant bestämda form. Vidare måste man vid utförandet lägga märke till *rörelsebanan, tidslängden, kraften, hastigheten* m. m.

En säker och rätt vald *utgångsställning* är första villkoret, för att musklerna bestämdt och noggrant skola kunna börja och fullborda en gifven rörelse. Om ej den rätta *tidsutdräkten* iakttages, kan en rörelses verkan blifva en helt annan, ja, stundom alldeles uteblifva t. ex. vid de ställningar, där hufvudet vändes nedåt («stup»-ställningar). Dessutom veta vi ju, att hvilken rörelse som helst kan blifva skadlig genom *öfverdrift*. En sådan öfverdrift kan ligga i för mycken krafts användning, för hastigt utförande eller för lång uthållighet. Hvad *hastigheten* beträffar, så bör denna rätta sig efter rörelsens beskaffenhet och den verkan, man i det ena eller andra fallet önskar uppnå. Sålunda göras t. ex. de flesta böjningar bakåt, framåt och åt sidorna samt andningsrörelserna långsamt, armsträckningar däremot hastigt. Brott mot ofvanstående bestämmelser kunna framkalla *fel*, som till och med kunna verka skadligt (jämför »klämställningar»). En stor mängd sådana fel kunna påvisas, och i nyare handböcker angifvas till och med vid hvarje rörelse de fel, som oftast och lättast förekomma. Sådana äro t. ex. att fälla hufvudet, förlora den rätta hållningen, hålla andedräkten, stå med oriktig fotvinkel, fälla de uppsträckta armarna framåt, m. m. i oändlighet.

Till »*fel*» räknas icke de olikheter i utförandet, som bero på hvars och ens individualitet, särskildt i de bundna sprången, ej heller de oriktigheter i utförandet, som med bästa vilja icke kunna undvikas af klumpiga nybörjare. Hvar och en bör dock bemöda sig att nå den ideala rörelsetypen, till och med om det aldrig skulle lyckas. Genom detta bemödande verkar rörelsen i den rätta riktningen.

På många sätt kan man gifva en rörelse *olika grad af styrka*: genom att upprepa den, genom att blifva stående i en mer eller mindre ansträngande ställning, ofta med tillägg

af en lättare rörelse och slutligen genom att förlänga eller belasta lastens eller förminska kraftens häfstångsarm.



Några andra iakttagelser i fråga om gymnastik äro, att den gagnar endast i förening med tillräcklig *föda, sömn, hvila, luft och ljus*. Den bör vara *daglig* och minst *en timme* hvarje dag; en hvar skall slutligen »gymnastisera för sin egen skull, ej för att jämföras med andra.»

För att tillgodose *individualiteten* eller hvars och ens anlag eller starkare eller svagare utvecklingsgrad, delas vid gymnastikens öfvande inom större afdelningar såsom i skolor, dessa i ett antal mindre underafdelningar (»rotar», »troppar»), ordnade efter lärjungarnes krafter. Rörelserna afpassas nu inom dessa efter medlemmarnes förmåga, så att hvar och en får sin rätt; detta gäller företrädesvis vid häfrörelser och hopp, men kan äfven med fördel låta sig göra inom de andra rörelse-hvarfven. På så sätt uppstår icke öfveransträngning, lika litet som någon behöfver hållas tillbaka. Färdighet både bör och kan således af de mera försigkomna uppnås, men får aldrig göras till mål.

Härmed är nu i korthet redogjort för vårt system och dess pedagogiska tillämpning och orsakerna, hvarför det med rätta kallas *rationellt*, d. v. s. byggt på förnuftig grund och gifvande skäl för allt hvad som göres. Man kan måhända af denna framställning, så koncentrerad den nödgas vara, dock se, att vår gymnastik stilla men säkert arbetat sig upp till en *vetenskap*, som kräfver ett både allvarligt och högst betydelsefullt arbete af sina utöfvare, och att den är fullt förtjänt af det anseende, den tillkämpat sig både inom och utom fosterlandets gränser af de vetenskapsmän och fackmän, som studerat vår metod grundligare. Att den fortfarande kan hafva behof af fullkomnande och ytterligare utveckling i systemets anda, faller det ingen in att förneka.

Resultaten, som den skänker sina idkare, äro ock de bästa bevisen för dess förträfflighet. En hvar främling, som kommer hit med öppna ögon, uttalar som sin mening, att vår ungdom, framför allt våra militärer, och i allmänhet de, som obligatoriskt under sin uppväxttid öfvar eller öfvat rationella kroppsrörelser, är fysiskt öfverlägsen andra nationers, som lefva under för öfrigt liknande förhållanden. Den statistik, som på grund af mätningar och vägningar på senare åren utarbetats, bevisar detsamma i siffror. Vidgad bröstorg, ökad lungkapacitet, ökad längd, reglerad axelbredd, vikt och omkrets kring lifvet m. m., raka ryggar, spänstig hållning och gång vittna om kraft, hälsa och harmoni.

Vi hafva därför ingen högre önskan, än att vår metod må få än vidare utveckla sig på nationel grund.

I den mån vår metod blir allt mera och framför allt under värnpliktsåldern känd och öfvad af Sveriges folk, skall ock nationen komma till insikt af, hvilken skatt den häruti äger.

Dagöfningens byggnad jämte urvalet och kännedomen om rörelsernas verkningar äro, som förut visats, kärnpunkterna i svenska systemet.

Några schema med tillhörande teckningar följa för att belysa, hvad här ofvan framställts.

Schematisk framställning af Lings pedagogiska gymnastik. *

Lings pedagogiska gymnastiksystem består af:

I. *Förberedande eller inledande rörelser* (ordningsrörelser o. d.)

II. *De egentliga grundrörelserna.*

A. Förberedande rörelser: I. Utgångsställningar. 2. Benrörelser (förberedande II B. I.) 3. Armrörelser. (för-

* Se hithörande figurserie och grafiska plansch öfver de olika rörelsevarfvens i dagöfningen ansträngningsgrad.

bered. II B. 3 och 9). 4. Rörelser för hufvud och hals. 5. Ryggböjningar bakåt (förbered. II B. 2 och 6. 6. Ryggböjningar framåt (förbered. II B. 5.) 7. Växelsidiga rörelser (förbered. II B. 7.)

B. Egentliga gymnastiska rörelser (slakten, familjer, grupper.) 1. Benrörelser. 2. Spännböjningar. 3. Häfrörelser. 4. Jämnviktsrörelser. 5. Rörelser för baksidans partier. 6. Rörelser för framsidans partier. 7. Växelsidiga rörelser. 8 Hopp (språng). 9. Andningsrörelser.

C. Tillämpningar. Hit hör användning af gymnastik i dagliga lifvet, i yrkena, i krigstjänst m. m., såsom fäktning, ridning, sjömanskap, simning, idrotter m. m.

Den allmänna pedagoiska gymnastiken måste såsom grundläggande föregå alla tillämpningar eller användningar af gymnastik.

III. *Tillämpade rörelser*: gångarter, löpningar och lekar.

Lingska gymnastiksystemets egentliga gymnastiska grundrörelser (slakten, familjer, grupper) äro följaktligen de under II B. ofvan upptagna. 1. Benrörelser. 2. Spännböjningar. 3. Häfrörelser. 4. Jämnviktsrörelser. 5. Rörelser för baksidans partier. 6. Rörelser för framsidans partier. 7. Växelsidiga rörelser. 8. Hopp (språng). 9. Andningsrörelser.

Några författare upptaga såsom särskilda rörelseharf:

1. Utfallsrörelser. 2. Jämnvägande rörelser. 3. Svikhopp.

Exempel på dagöfningar. ¹⁾

Schema A.

Normal-Schema. ²⁾

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser.
 - a. Benrörelser.
 - b. Rörelser för hufvudet.
 - c. Armsträckningar.
 - d. Ryggböjning bakåt och framåt.
 - e. Växelsidiga rörelser.
 - f. Inledning till hopp.
- (a. d. e. valda bland sina familjer.)
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser, 1:sta häfhvarfvet
5. Jämnviktsrörelser.
6. Språngmarsch; helst ute (»uthållighetshvarfvet»).
7. Rörelser för baksidans partier.
8. » » framsidans »
9. Växelsidiga rörelser.
10. Benrörelser (eller marsch).
11. Häfrörelser, 2:dra häfhvarfvet, (starkare än N:o 4).
12. Marscher eller benrörelser.
13. Hopp, fria och bundna.
14. Benrörelser (eller marsch).
15. Andningsrörelser.

Schema B.

Starkare än Schema A.

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser enl. A.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser, 1:sta häfhvarfvet.
5. Jämnviktsrörelser.
6. *Utfallsrörelser.*
7. Språngmarsch ute; (uthållighetshvarfvet).
8. Rörelser för baksidans partier.
9. » » framsidans »
10. Växelsidiga rörelser.
11. Benrörelser (eller marsch).
12. Häfrörelser, 2:dra häfhvarfvet, starkare än N:o 4.
13. *Rörelser för framsidans partier, starkare än N:o 9.*
14. *Växelsidiga rörelser, starkare än N:o 10.*
15. Marscher eller benrörelser.
16. Hopp fria och bundna.
17. *Lekar.*
18. Benrörelser (eller marsch).
19. Andningsrörelser.

¹⁾ Ofvanstående schema böra endast betraktas såsom *stommar*, hvarpå åtskilliga utarbetningars (variationer) kunna göras. Se bl. a. arméns och flottans omnämnda nya *Handbok i gymnastik*.

²⁾ Bör förberedas af svagare rörelser och gradvis utvecklas till betydligt starkare schema.

Schema C.

Starkare än schema B.

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser enl. A.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser, 1:sta häfthvarfvet.
5. Jämnviktsrörelser.
6. Utfallsrörelser.
7. Språngmarsch ute (uthållighets-hvarfvet).
8. Rörelser för baksidans partier.
9. » » framsidans »
10. Växelsidiga rörelser.
11. *Svikthopp.*
12. Benrörelser (eller marsch).
13. Häfrörelser, 2:dra häfthvarfvet, starkare än N:o 4.
14. *Rörelser för baksidans partier, starkare än N:o 8.*
15. Rörelser för framsidans partier, starkare än N:o 9.
16. Växelsidiga rörelser, starkare än N:o 10.
17. Marscher eller benrörelser.
18. Hopp, fria och bundna.
19. Lekar.
20. Benrörelser (eller marsch).
21. Andningsrörelser.

Schema D.

Starkare än schema C.

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser enl. A.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
5. Jämnviktsrörelser.
6. Utfallsrörelser.
7. Språngmarsch ute, (uthållighetshvarfvet).
8. Rörelser för baksidans partier, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
9. Rörelser för framsidans partier, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
10. Växelsidiga rörelser, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
11. *Svikthopp.*
12. *Jämnvägande rörelser.*
13. Benrörelser (eller marsch).
14. Häfrörelser, starkare än N:o 4 (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
15. Rörelser för baksidans partier, starkare än N:o 8.
16. Rörelser för framsidans partier, starkare än N:o 9.
17. Växelsidiga rörelser, starkare än N:o 10.
18. Marscher eller benrörelser.
19. Hopp, fria och bundna, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
20. Lekar (*idrott*).
21. Benrörelser (eller marsch).
22. Andningsrörelser.

Hvad nu den första klassen af dessa förberedande eller inledande rörelser (I i schematiska framställningen sid. 25) beträffar, kan om dem ej sägas, att de hafva någon synnerligen stor specifik gymnastisk verkan. När jag nämner, att de bestå af uppställningar, rättningar, formeringar och kortare förflyttningar, inses lätt, både att de äro nyttiga och framför allt nödvändiga uti pedagogiskt och disciplinärt syfte. De utgöra dessutom en förberedelse och en förståndsutvecklande öfning, och då de delvis äro valda och böra vara valda ur militära reglementen, blifva de alltid en stor vinst för de värnpliktiges rekrytutbildning. De utgöra nämligen elementerna till och ur de militära formeringarna. Liksom de i många fall äro hemtade från soldat-exercisen, så hafva de i likhet med hela vår metod äfven en viss militär prägel, åstadkomma ordning, reda och disciplin samt blifva därigenom värdefulla och nödvändiga hjälpmedel för att kunna med fördel leda ett större antal samtidigt. Ordningsrörelserna verka dessutom i hög grad uppryckande, när hållning och uppmärksamhet börja slappas.

De egentliga grundrörelserna (II i schematiska framställningen) äro sådana, som rätt använda väsentligt inverka på kroppens harmoniska utveckling. De delas i A, förberedande, B, egentliga gymnastiska samt C, tillämpningar. Till den första kategorien »förberedande» (II A i schematiska framställningen) höra de enklare utgångsställningarna samt lättaste rörelserna för hufvud, bål, armar och ben.

De flesta förberedande rörelser hafva äfven sina typer, öfverensstämmande med de former, som tillhöra de egentliga grundrörelserna, hvilka genom de förberedande inledas.

Flera af dessa förberedande rörelser tjäna äfven såsom ordningsrörelser, korrigerande, uppryckande medel. De enklare rörelserna för hufvud, bål, armar och ben hafva naturligen sin bestämda, kända gymnastiska verkan, hvilken, om ock i ringare mån, likväl till sin art sammanfaller med åtskilliga af de efterföljande stora familjernas. Så t. ex. benrörelserna med de mera starkt verkande rörelserna af detta släktnamn

bland de gymnastiska rörelsefamiljerna, armsträckningar i viss mån med häfrörelser, bålens framåtböjning med rörelser för skulderregionen och ryggen, bålens bakåtböjning med spännböjningningar och bukrörelser m. m. Man har likväl föredragit, på grund af deras relativt milda verkan, att använda dem såsom nödig förberedelse för den vidare gående utvecklingen.

Så komma vi in på de egentliga, hufvudsakliga gymnastiska rörelserna (II B,) hvilka på följande sätt indelas efter deras verkan. Det är naturligtvis omöjligt att här meddela en fullständig redogörelse för detta synnerligen viktiga kapitel; endast en kort antydning kan här lämnas.

1. *Benrörelser* verka egentligen på de nedre extremiteterna, afleda blodet från kroppens hålrum (kaviteter). Flera af dessa rörelser kallas ock stundom »afledande rörelser» på grund af deras större förmåga i detta afseende. Hela familjen indelas ock i olika grupper till dels beroende af sättet och graden, hvarpå de uppfylla den på dem ställda fordran att afleda.

2. *Spännböjningar* äro egendomliga för den svenska gymnastiken. De beteckna en böjning i förenig med fällning af kroppen bakåt med fast stöd för händer eller armar. De verka medels muskelsammandragning på baksidan af ryggen; de inverka äfven på framsidan till bröstrymdens ökande, i ljumstrakten nedåt benen till större muskulär lifaktighet, öka och minska skiftesvis trycket på bukorganen och upplifva därigenom deras verksamhet.

3. *Häfrörelser* eller uppbärande af kroppens tyngd, hängande i armarna. inverka visserligen på dessa senare men förträdesvis på bröstkorgens utvidgning. Denna rörelsegrupp förhöjer och förändrar delvis andningens mekanism.

4. *Jämnviktsrörelser* kännetecknas af att stödytan är i väsentlig grad förminskad; de hafva sin förnämligaste förtjänst däri, att de inverka på hjärna och nervsystem: de uppföva

förmågan af ögonblickligt och ständigt afpassande af just det mått af nervimpuls, som behöfves för vinnande och bibehållande af jämnvikt.

5. *Ryggsidans rörelser* inverka på nackens, skuldrornas, ryggens och därigenom hela kroppens hållning. Dessa öfningar äro bland annat ett säkert medel att rätta och förekomma kutrygg och ryggradskrökningar.

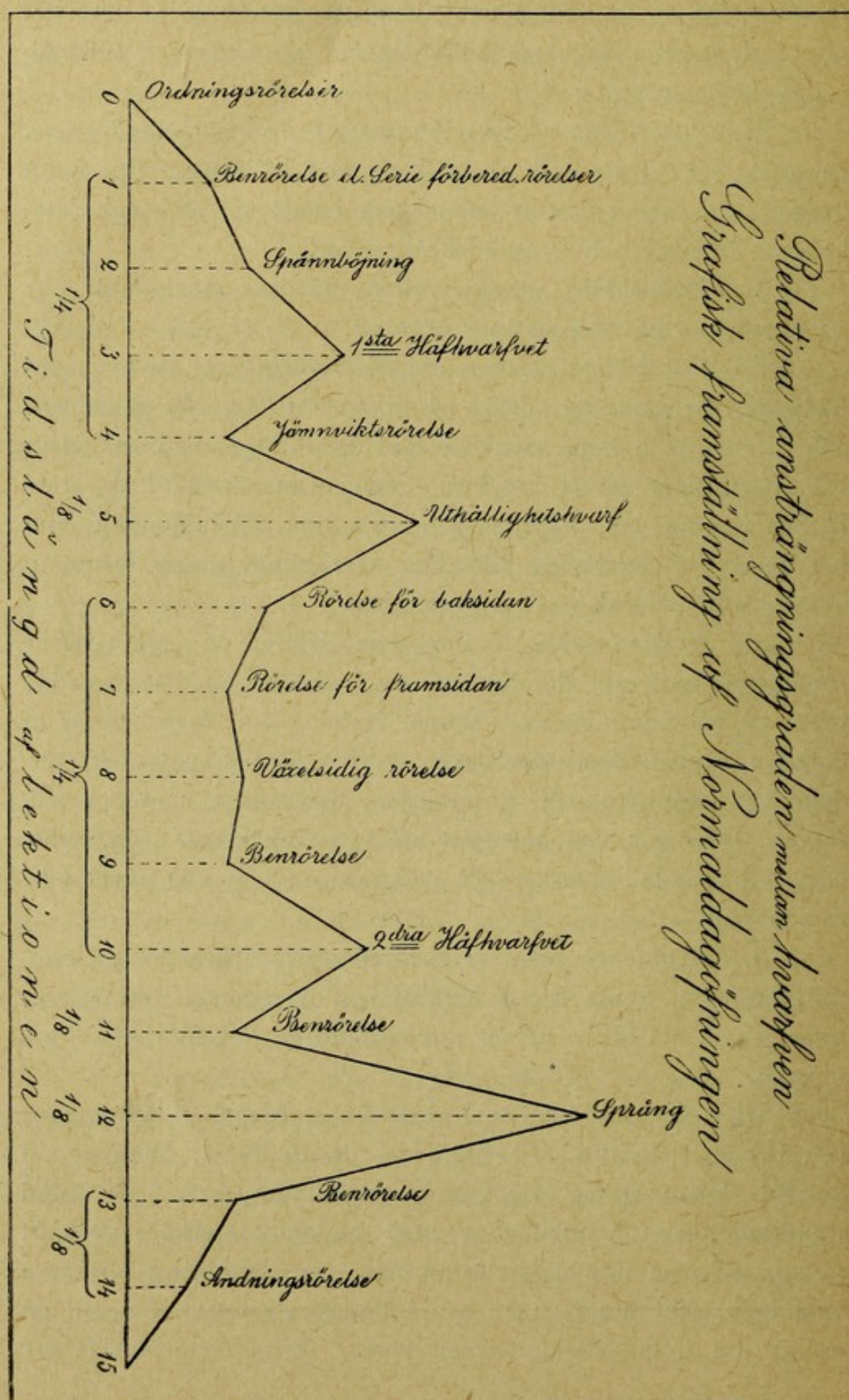
6. *Framsidas rörelser* verka på dess muskulatur och genom denna på bukens inre organer.

7. *Växelsidiga rörelser* utmärkas därigenom, att kroppens båda halfvor samtidigt öfvas på olika sätt; de verka på sidorna och äfven på buken, särdeles dess snedt löpande muskulatur och därigenom såväl på bukorganen som äfven på de stora kärlstammarna och ryggmärgen och äga därjämte en] stor betydelse för kroppens liksidiga utveckling, under förutsättning att de utföras med noggrannhet.

8. *Hopp* (språng). Uti dem hafva de gymnastiska rörelserna nått sin höjdpunkt och man är med dem redan inne på tillämpningarna. Deras fysiologiska inverkan är af flerahanda slag; dessutom verka de fysiskt och moraliskt fördelaktigt, upplifva till observation, beräkning, mod och tillförsikt. Genom själva ansatsen måste en skakning uppkomma, som vibrerande inverkar på ryggmärgen och alla såväl kärl som nerver.

9. *Andnings- eller respirationsrörelser* inverka på andningsorganen, lugna deras verksamhet, äfvensom hjärtrörelsen, hvarigenom de blifva af en utomordentlig vikt för hela organismen.

Uti de rörelser, som betecknas såsom tillämpningar (II. C.) och hvilka äro härledda ur de förra, finna vi till största delen samma fysiologiska verkningar, som i de redan uppvisade, men i allmänhet med en ännu starkare verkan; många af dem upptagas därför ofta i en dagöfning för mera utbildade, starka lärjungar och i det rörelsehvarf, hvartill de enligt sin gymnastiska verkan höra. Detta förfaringsätt ger



äfven åt öfningarna, om än skenbart, en mera populär prägel, om man så vill. Många sammanfalla med hvad man kallar idrott, och där finner man således visserligen värdefulla medel för underhåll af kroppens hälsa, om de användas med omdöme och utan ensidighet och öfverdrifter. Likväl får man städse ihågkomma, att starkare öfningar af denna art ej böra företagas, förrän kroppen genom så småningom stegrad pedagogisk gymnastik blifvit föreberedd och fått stadgad utveckling. Dessa rörelsers indelning sammanfaller med de öfriga rörelsefamiljernas fortsatta stegring.

Gångarter (se III i schematiskt framställning) afse att vinna en god och vacker gång och verka lugnande och afledande; hvad särskildt löpning (språngmarsch) beträffar, som förekommer äfven såsom uthållighetshvarf, så sysselsätter det en stor del af kroppens muskler, men verkar starkast på andningen och hjärtverksamheten, således en ansträngande rörelse, som gradvis stegrad har stor betydelse för lungornas och hjärtats förmåga af arbete.

Obs.! Under härefter följande figurer äro textförkortningar gjorda sålunda:

a. och b. betyda olika utgångsställningar för armar eller ben, hvarom se förklaring uti figg. 7, 8, 30, 31, 47, 48, 57 och 58.

A = arm

B = ben

böj = böjande

böjn. = böjning

F = fot

fall = fallande

flyttn. = flyttning

gr. = gren

hfd = hufvud

Inl. = inledning

kn = knä

ligg. = liggande

m. = med

o. = och

R = rygg

St. eller st. = stående

sitt. = sittande

skiftn. = skiftning

slutn. = slutning

spr. = springande

str. = sträckt

strn. = sträckning

stödj. = stödjande

t. = till

utgst. = utgångsställning

vändn. = vändning.

A. Förberedande rörelser.

1. Utgångsställningar.



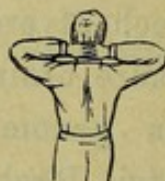
1.

St. grundställ-
ning.



2.

St. höftfäste.
Vingst. utgst.



3.

St. nackfäste.
Hvilst. utgst.



4.

St. pannfäste.
Tänkst. utgst.

2. Benrörelser.



5.

St. F-slutn.
o. utvridn.
Slutst. utgst.



6.

Vingst. F-flyttn.
t. sida.
Vinggrenst. utgst.



7.

Vingst. F-flyttn.
utåt (bakutåt).
Vinggångst. a. utgst



8.

Vingst. F-flyttn.
framåt (bakåt).
Vinggångst. b. utgst.



9.

Vingslutst. F-flyttn.
framåt (bakåt).
Vingslutgångst. utgst.



10.

Vingst. tåhäfning.
Vingtåst. utgst.



11.

Vingslutst. tåhäf-
ning.
Vingsluttåst. utgst.



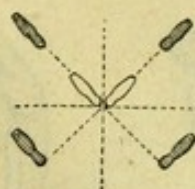
12.

Vinggrenst. tåhäf-
ning.
Vinggrentåst. utgst.



13.

Vingtåst. kn-böjn.
Vingnigst. utgst.



14.

St. F-flytt. i serie
utåt och bakutåt.

3. Armrörelser.



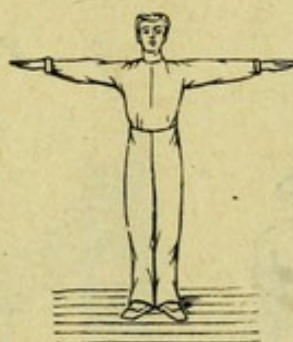
15.

St. A-uppböjn.
Böjst. utgst.



16.

St. A-strn. (A-lyftn.)
uppåt, (framåt).
str.st. (räckst.) utgst.



17.

St. A-strn. (A-lyftn.)
utåt.
Famnst. utgst.



18.

Halfstr. st.
A-skiftn.



19.

Halfstr. halfamn- A. St. A-framförböjn
st. A-skiftn. Famnst. a. utgst.
Haltstr. st. utgst. Haltstr. halfamnst. B. Famnst. A-slag
utgst. Famnst. c. utgst.



20.

4. Rörelser för hufvud o. hals.

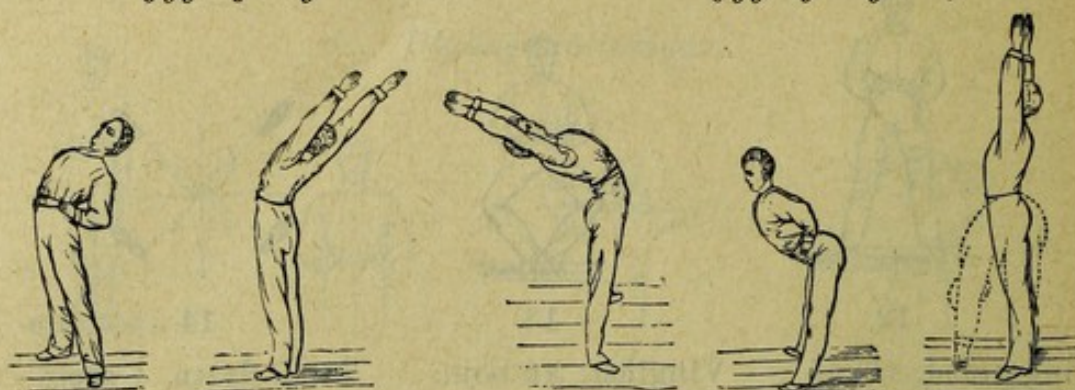


21.

St. hfd-böjn.
bakåt.

5. Ryggböjningar bakåt.

6. Ryggböjningar framåt.



22.

23.

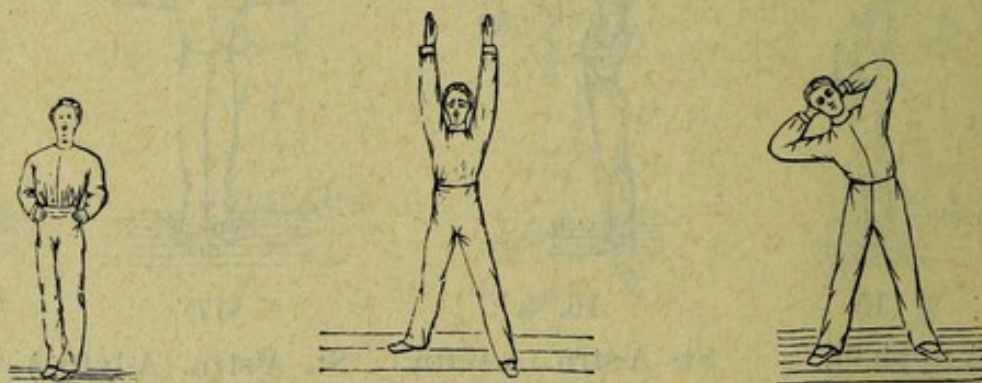
24.

25.

26.

Vinggrenst. Str. st. R-böjn Str. gr. st. R- Vinggr. st. R- Str. st. R-böjn
 R-böjn. bakåt bakåt. böjn. bakåt. böjn. framåt. framåt och
 Vinggrenbågst. Str. bågst. utgst. Str. gr. bågst. Vinggr. stupst. nedåt.
 utgst. utgst. utgst. Str. stupst.
 utgst.

7. Växelsidiga bålrörelser.



27.

28.

29.

Vingslutst. sido-
vridn.

Vingslutvändst. utgst.

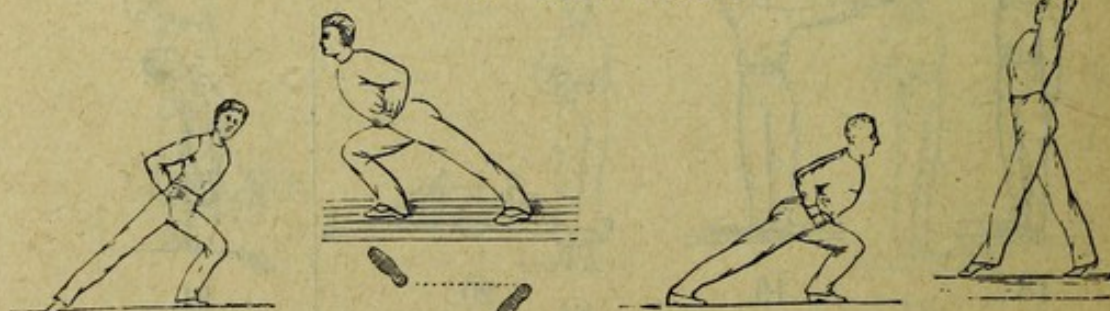
Str. gr. st. sido-
vridn.

Str. gr. vändst. utgst.

Hvilgr. st. sido-
böjn.

B. Egentliga grundrörelser.

1. Benrörelser.



30.

31.

32.

33.

Vingst. utfall
utåt (bakutåt).
Vingutfallst. a.
utgst.

Vingst. utfall
framåt (bakåt).
Vingutfallst. b.
utgst.

Vingslutst utfall
framåt (bakåt).
Vingslututfallst.
utgst.

Str. slutgångst.
tåhäfn.
Str. slutgångst.
utgst.



34.

Str.gr. tåst.
kn-böjn.
Str.gr. nigst.
utgst.



35.

Vinggångtåst.
a. kn-böjn.
Vinggång. nigst.
a. utgst.



36.

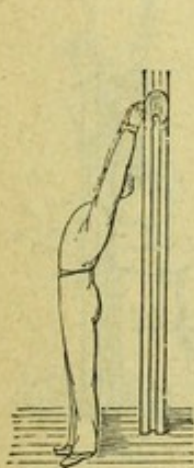
Böjnigsitt. A-str.
uppåt, (utåt.)
Str. (famn)nigsitt.
utgst.



37.

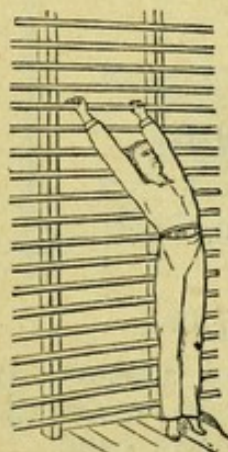
Vingutfallst. a. tå-
häfn.

2. Spännböjningar o. liknande rörelser.



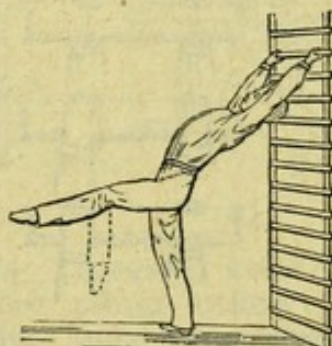
38.

Str.st. spänn-
böjn.
Spännböj. utgst.



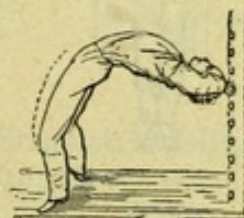
39.

Spännböj.
tåhäfn.



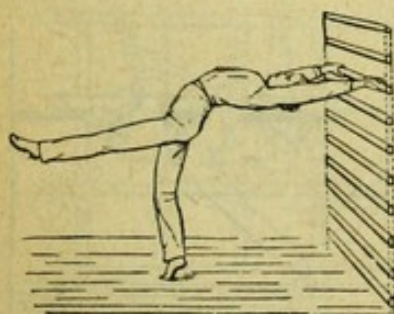
40.

Spännböj. växel-
kn-uppböjn. o. str.



41.

Gr.spännböj. A-
böjn. o. str.



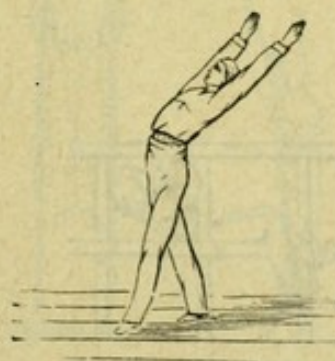
42.

Spännböjväxel. B-upp-
böjn. o. tåhäfn.



43.

Str.gr. stödst. R böjn.
bakåt.



44.

Str.gr. stödbågst. utgst. Str. gångbågst. b. utgst.

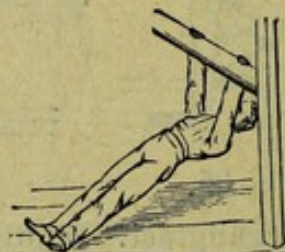
3. Häfrörelser.



45.



46.



47.



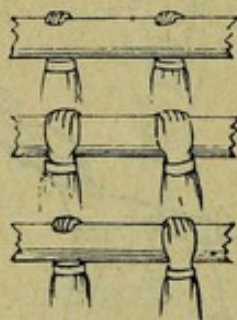
48.

Motgående
växelklifgång.Våghäng. slag-
äntr. på stället.Fallhäng. a.
utgst.

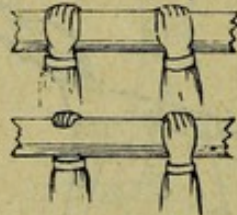
Båghäng. a. utgst



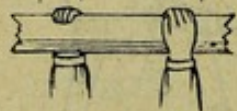
49 A.



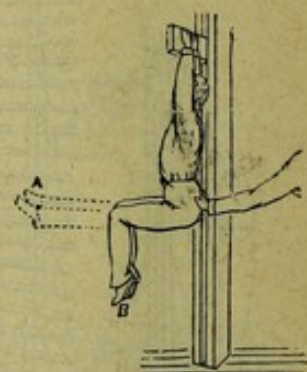
49 B.



50.



51.



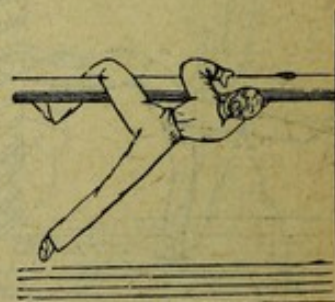
52.

Mothäng. a.
utgst.49. B. Frånhäng. a. }
50. Mothäng. a. } utgst.
51. Underhäng. a. }B. Krokhäng. utgst.
A. Krokhäng. kn-str.
Krokhäng. a. utgst.

53.



54.



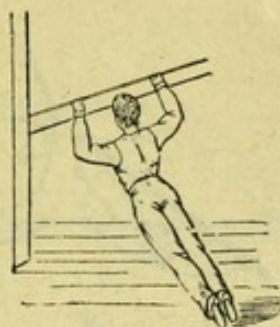
55.

Stegsitt. vågslingr.
framåt.Stegsitt. vågslingr.
baklänges.Våghäng. slagäntr.
framåt.

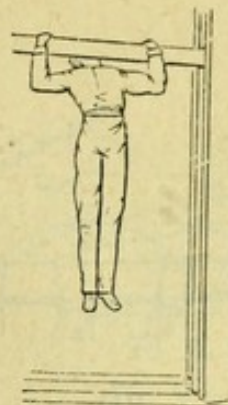


56.

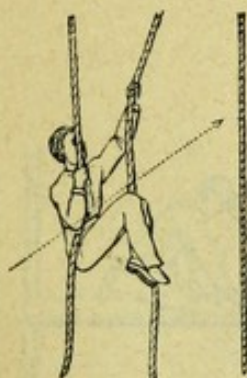
Lodhäng. linäntr.



57.

Fallhäng. a. A-böjn.
Fallhäng. b. utgst.

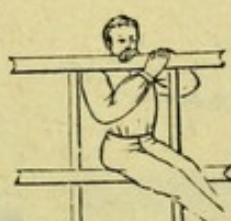
58.

Frånhäng. a. A-böjn.
Frånhäng. b. utgst.

59.

Lodhäng. antr.
m. förflyttning.

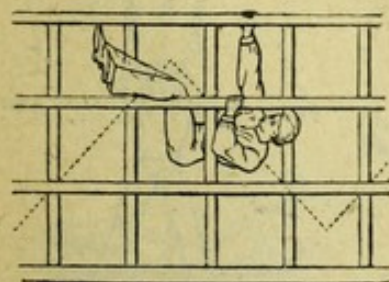
60.

Stegsitt. kors-
slingr uppföre
(med hufvudet
före), framåt.

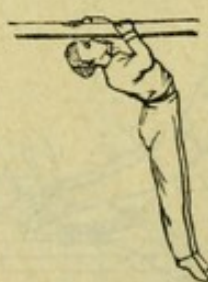
61.

Stegsitt. kors-
slingr. utföre
(med benen före)
baklänges.

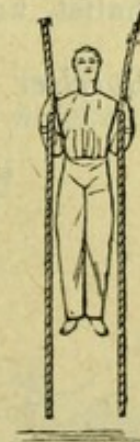
62.

Stegsitt. lodslingr.
uppå.

63.

Stegsitt. korslingr.
framåt (med hufvudet
före) både uppföre o.
utföre.

64.

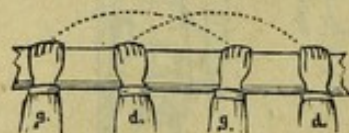
Underhäng.
vågrät A-gång. böjn.

65.

Lodhäng. A-
gång.
Lodhäng. b. utgst.

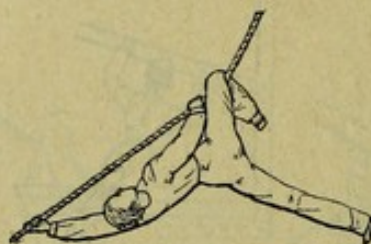
66.

Lodhäng. A-
gång.



67.

Mot o. fränhäng omslagsgång.



68.

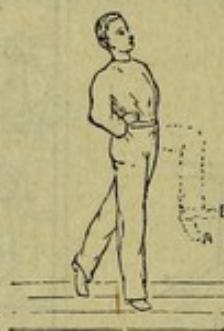
Stupvåghäng slag-
äntring.



69.

Stuplodhäng.
A-hoppn.

4. Jämnviktsrörelser.



70.

A. Vingst. vex.-kn-
uppböjn.

A-B. Vingkrokhalfst.
vristuppböjn. o.
strn.

Vingkrokhalfst. kn-bakåtstrn.



71.

Gångst. balansgång Uppresning från
höggrensitt. utgst.



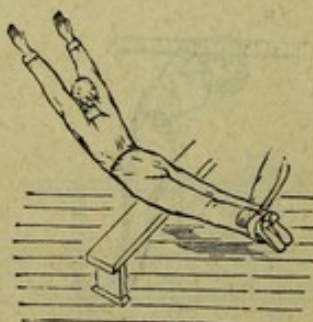
72.

5. Rörelser för skulderregionen och ryggen.



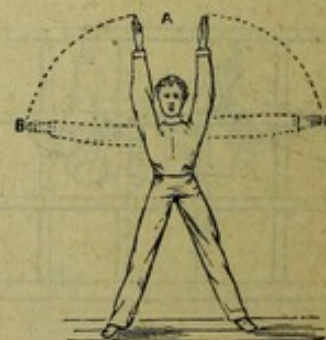
73.

Vingframbågligg.
hållning (utgst.)



74.

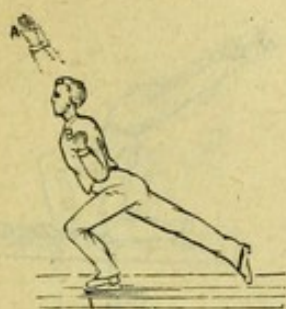
Str. frambågligg.
utgst.



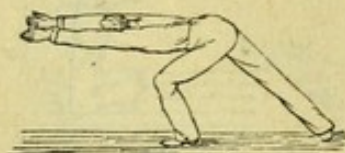
75.

A. Str stup. gr.st.
A-deln.

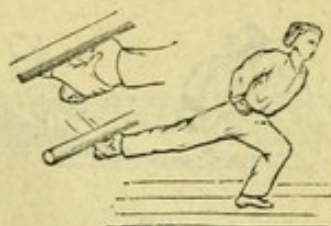
B. Famnst. d. utgst.



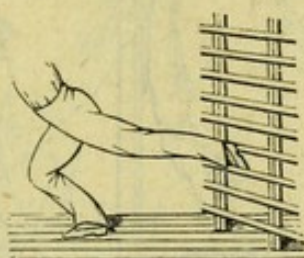
76.

Böjvågtåstödj. A-
strn. uppåt.

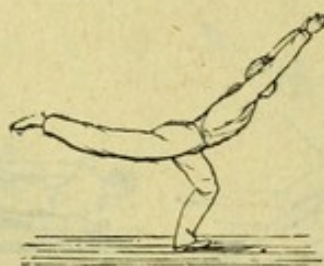
77.

Str. vändutfallst. a.
framåtböjn.

78 A.

Vingvågvrilstödj.
utgst. (levvande
stöd.)

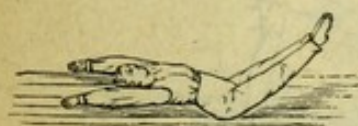
78 B.

Vingvågvrilstödj. utgst.
(ribbstol.)

79.

Str. våghalfst. utgst.

6. Rörelser för framsidans muskelpartier.

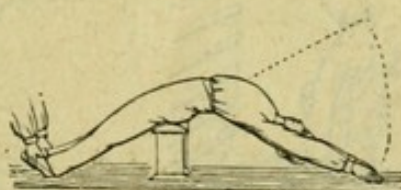


80.

Str. ligg. B-upplyftn.



81.

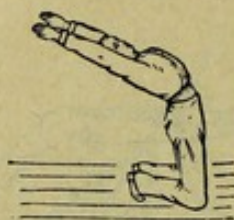
Vingmotsitt. bakåt
R-fälln.
Vingmotfallsitt. utgst.

82.

Str. motsitt. bakåt
(djup) R-fällning.
Str. motfallsitt. utgst.



83.



84.



85.

Vingmothelsitt, bakåt
R-fälln.

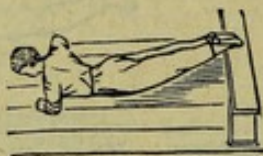
Str. kn-gr.st. bakåt
R-fälln.

Str. halfkn-st. bakåt
R-fälln.

Vingmothelfallsitt, utgst. Str. kn-gr.fallst. utgst. Str. halfkn-fallst. utgst.



86.



87.



88.



89.

Stupfall, a. utgst.

Vågfall, a. utgst.

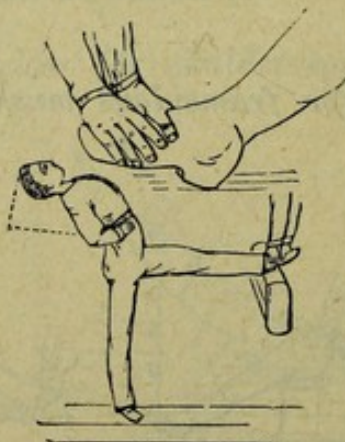
Vågfall, b. utgst.

A-böjn. Spetsstupfall, a. utgst.

Inledn. till in-
tagande af följ.
utgst.



90.



91.



92.

Hvalfstupst. a.
utgst.

Vingmothalfst.
bakåt R-fälln.
Vingmotfallhalfst. utg.

Böjmotfallhalfst.
A-str. uppåt.

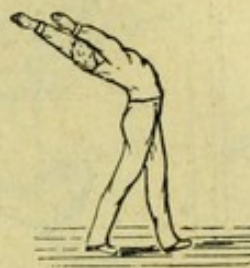
7. Växelsidiga rörelser.



93.



94.



95.



96.

Str.st. sidoböj. Str.gångst. b. Str. vändgångst. b. R- Hvilvändst.
 sidoböjn. böjn. bakåt. sidoböjn.
 Str. vändgångbågst. b. utgst.



97.

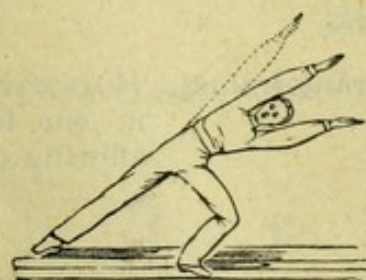


98.



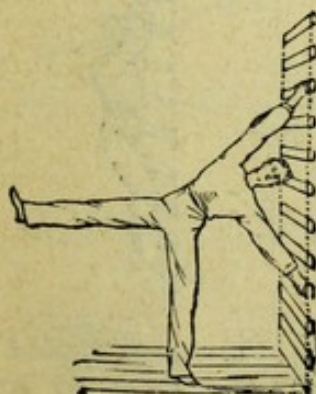
99.

Str.utfallst. a. sidovr. Halfstr.utfallst. a. A- Halfstr. utfallst. a. A-
 Str.vändutfallst. a. utgst. skiftn. och B-skiftn.

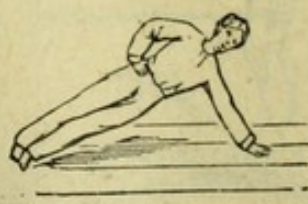


Str.vändutfallst. a.
 sidoböjn.

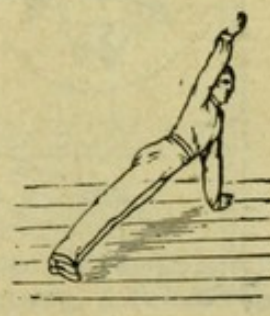
100.



101.



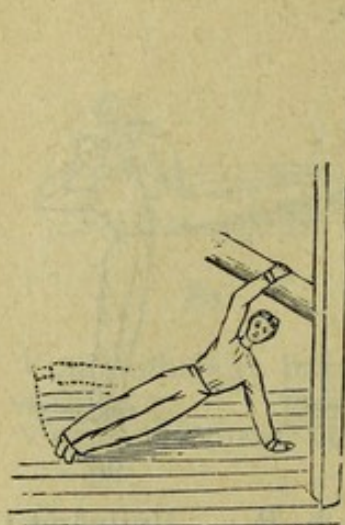
102.



103.

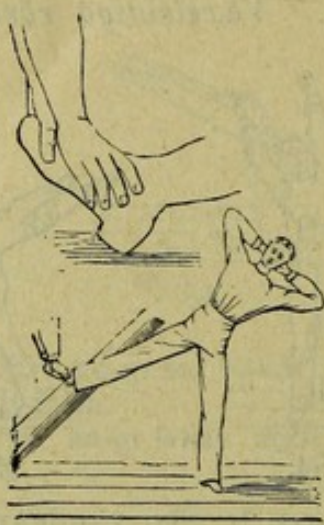
Sidmotkorshalfst.
 utgst. (B-deln).

Halfvingsidfall. utgst. Halfstr.sidfall. utgst.



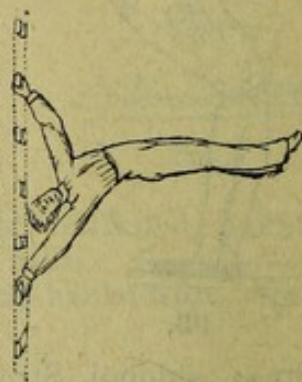
104.

Halfspännsidfall. B-
deln.



105.

Hvilsidmothalfst. sido-
böjn.



106.

Handfastande sides-
hålln.

8. Språng eller hopp.



107.

St.fritt språng på
stället.

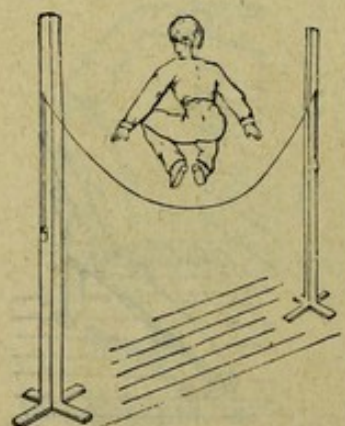


108.

St.fritt språng framåt. Högst.fritt djupsprång
m ena fotens föreg.
afföring (utgst.)



109.

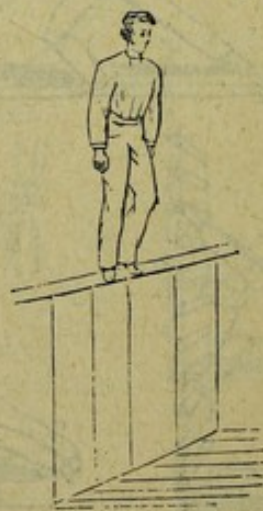


110.

Anspr. fritt språng öfver märke. Högst.fritt. jämnfota
djupsprång. (utgst.) Högmotst.
djupsprång.
m. vändn.



111.



112.



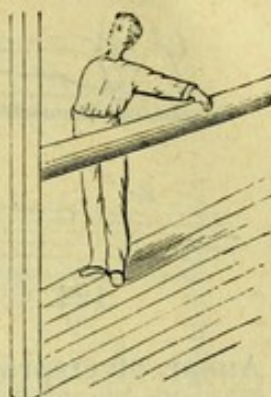
113.



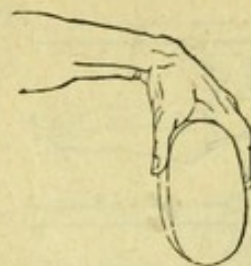
114.



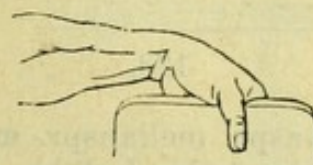
115.



116 A.



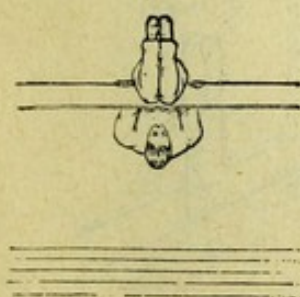
116 B.



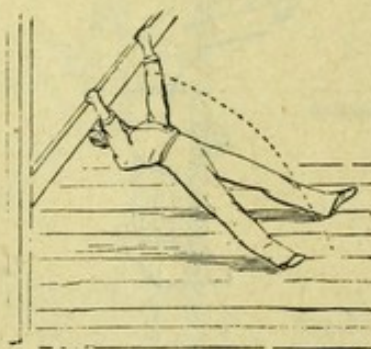
116 C.

Motst. inledn. t. bundna
språng. Jämnvägande
utgst.

Sidmotst.
inledn. t. bundna språng.
A.B. Fattning å bom. C. Fattn. å sadel.



117.

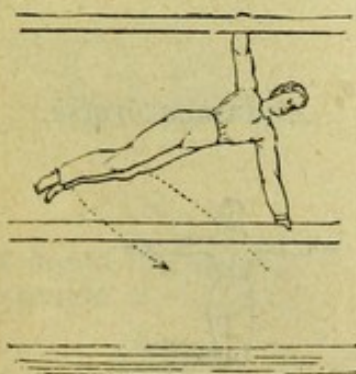


118.

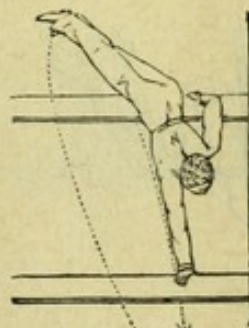


119.

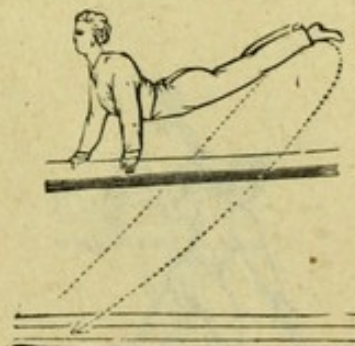
Motst. inledn. t. öfverslag (3 olika moment).



120.



121.

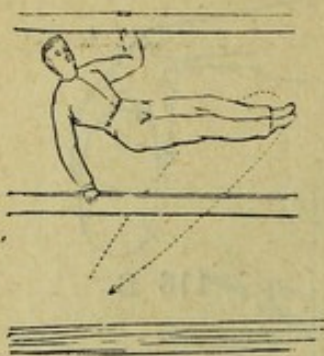


122.

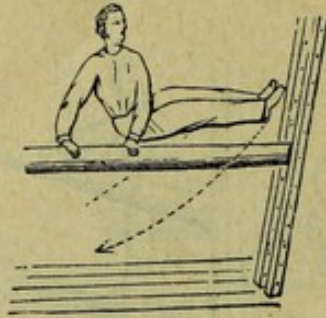
Anspr. mellansprång
m åtvändn. å dubbel-
bom.

Anspr. öfversprång m.
åtvändn. å dubbelbom.

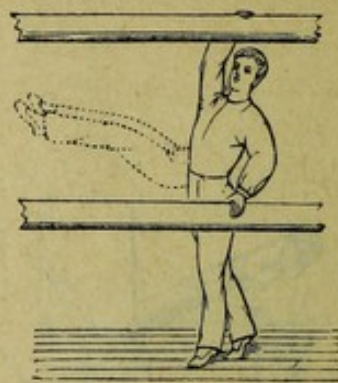
Anspr. öfversprång m.
åtvändn. å enkel bom.



123.



124.

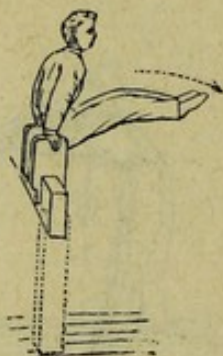


125.

Anspr. mellanspr. m.
frånvändn. å dubb.
bom.

Anspr. öfversprång m.
frånvändn. å enkel
bom.

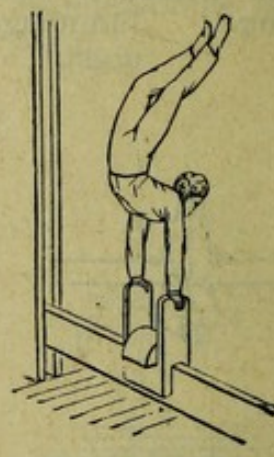
Sidmotst. mellansprång
m. frånvändn. i våg-
linig ström å dubbelb.



126.



127.



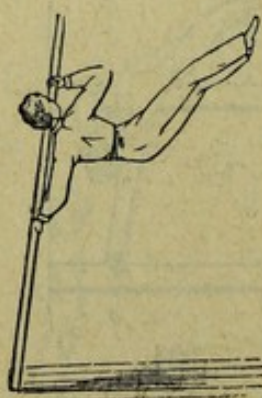
128.

Anspr. mellansprång å
sadel.

Anspr. öfverslag.



129.



130.

9. Andningsrörelse.



131.

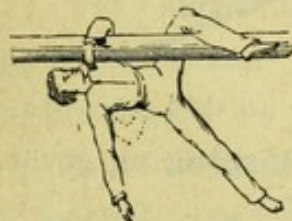
Inledn. t. stafsprång.

Anspr. stafsprång

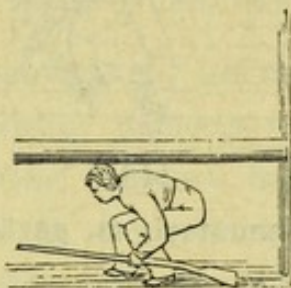
Famnutfallst. b. A-slag.

C. Tillämpningsrörelser.

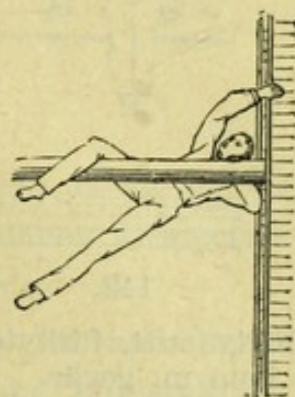
(Militära tillämpningsexempel.)



132.



133.

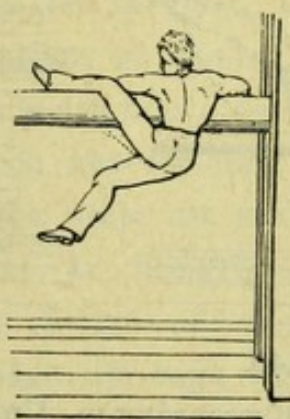


134.

Att på bom hålla sig Inl. till smygmarsch Inl. fr. våghäng. ställn.
med arm- och knäveck. m. gevär. t. uppsittning. på bom.



135.



136.



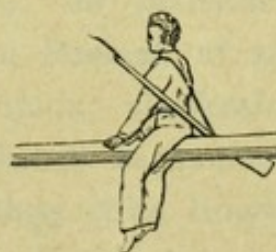
137.

Äntring m. gevär. Uppsittning fr. vågh. Högtväsitt. ställning
st. t. höggrens. st. å bom. å bom m. gevär.

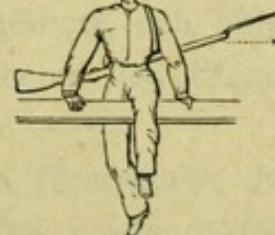


138.

Att kasta sig ned till
krypande st. m. gevär.



140.



141.

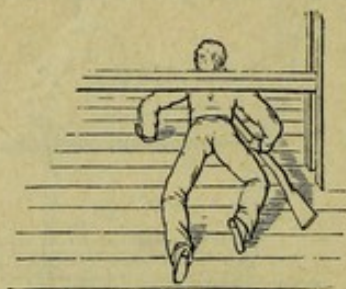


139.

Att kasta sig ned t. Höggrensitt. st (för flytt.) Högsnedgrensitt. för-
ligg. skjutst. m. gevär. å bom m. gevär. flytt. å bom m. gevär



142.



143.

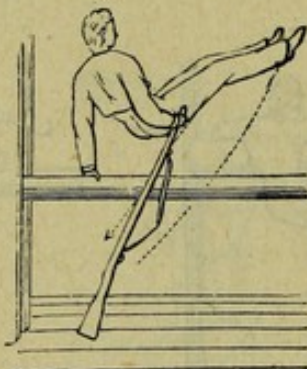


144.

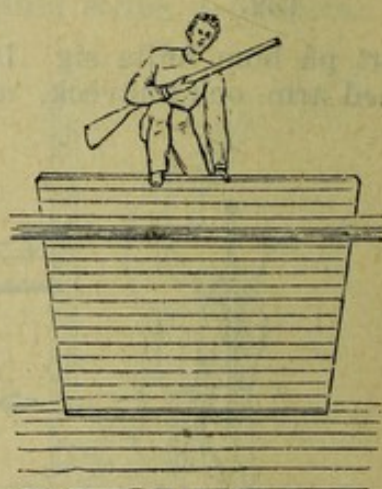
Högtväsitt. förflytt. Krypmarsh m. gevär. Balansgång m. gevär.
å bom m. gevär.



145.



146.



147.

Nedlöpning utför lut- Anspr. öfversprång m. Upplöpning på lutplan, plan m. gevär. frånvändn. m. gevär. åtföljd af djupsprång m. gevär o. handstöd.

IV.

Lek och idrott*.

Vid sidan af gymnastiken hafva lek och idrott blifvit upptagna såsom ett viktigt moment i ungdomens kroppsliga uppfostran. Och ingenting är mera berättigadt.

Lek är den form af kroppsrörelse, som är naturligast för barnet; »det barn, som icke får lof att leka, blir andligen förkrympt och nedtryckt.» De lekar, som ett barn väljer, äro just icke sådana, som försiggå i lugn och ro. När ett friskt barn någon tid har hållits i stillhet och sedan släppes ut, så går det icke; det *springer, hoppar, dansar, skriker* och *stojar*. Det är behovet af rörelse, som på detta sätt skaffar sig vederlag för stillasittandet; detta behof är lika starkt som hunger och törst och kräfver lika häftigt att blifva tillfredsstäldt, och det är lika orätt att undertrycka det, som att neka barnet mat, när det är hungrigt. Leken är ett uttryck af barnets vilja eller rättare af viljans första form, energien. Det är viljans förmåga att taga sig uttryck i beslut och handling, som härrör härifrån. De föräldrar, som se sina barn med hela sin varma själ kasta sig in i leken, hafva alla skäl att glädja sig. Ty detta är en god varsel om ett framtida lif af verksamhet och pliktuppfyllelse. Genom leken skärpes uppfattning och omdöme; de växlande stämningarna utveckla känslolifvet; man får en försmak af arbetets glädje, väl den renaste lifvet har att erbjuda; viljekraften uppöfvas, och hela den inre människan liksom harmoniseras genom den lifliga samverkan mellan så många olika lifsyttringar.

Gymnastik och lek hafva hvardera sina företräden; de kunna ej ersätta men väl utfylla hvarandra; det borde därför aldrig råda någon rivalitet dem emellan, och deras ledare

* Delvis efter K. A. Knudsen, dansk, f. d. elev vid Svenska Centralinstitutet.

borde alltid erinra sig, att hvardera har sitt bidrag att lämna till det, som är målet: danandet och fostrandet af hela människan, icke blott en eller annan sida hos henne. Gymnastikens förtjänster äro i det väsentligaste nämnda i det föregående. Lekens största förtjänst är kanske den, att den försiggår i det fria. Och i sol och luft är människan just i sitt rätta element. Äfven om gymnastiksalen både kan och bör hållas så dammfri, ljus och luftig, som det öfverhufvud är möjligt, så blifva ljus- och luftförhållandena därstädes dock aldrig de samma som under Guds öppna himmel. Därför får gymnastiken ej beröfva barnen leken. Under vintern skall gymnastiken vidmakthålla lusten och smaken för rörelse, till dess sommaren kommer, och utveckla färdigheter, som kunna komma till användning i leken.

Gymnastiken lär punktlig och ögonblicklig lydnad och att böja sig under en annans vilja, den uppöfvar förmågan att inordna sig som en del af det hela för lösandet af en gemensam uppgift, hvarvid alla hafva att obetingadt följa lärarens ledning. Leken under de former, som passa såväl för mindre som för större, särskildt bollekar, lär att handla på egen hand i enlighet med det personliga initiativet, hvarigenom själfverksamhet framkallas; hvarje deltagare har sin uppgift, som han måste sträfvat att fylla för att tjäna den gemensamma uppgiften. På så sätt bidrager leken att skapa och stålsätta karaktären, att utveckla själfständighet, snabb uppfattning och handlingskraft, att främja kamratkänslan, hvilken sedan i lifvet grundlägger samfundskänslan, att lära lydnad för lagen och skärpa rättsbegreppet, ty ungdomen är aldrig så sträng och så rättvis i sina domar, som när det gäller svek och förbrytelser mot lekens lagar. Leken lär det häftiga sinnet att behärska sig, rycker den slappe och sömnaktige ur hans dvala och jagar slöhet och maklighet på flykten. Och hvad som icke är minst betydelsefullt: det finnes icke mycket, som så kan frammana glädjen som leken, och glädje är den bästa läkaren för både sinne och kropp; den

låter en känsla af föryngring och lefnadslust genomströmma hela vår varelse, och ett friskt, gladt sinne låter sig icke så lätt lockas af frestelser, som icke tåla dagens ljus. Den, som har ett friskt lefnadsmod, är väl rustad för lifvet. Att »gå ut och roa sig» borde sannerligen för ungdomen få en helt annan betydelse än att inandas varietéernas förpestade atmosfär samt se och tala om slippriga ting.

Hvad som fysiskt sedt skänker leken dess största värde är den omständigheten, att den hufvudsakligast består i löpande. Den hastiga förflyttningen af kroppen, som springandet innebär, är sannerligen ej något ringa arbete. Om man också icke kunde uppmäta valören af detta arbete, liksom allt annat, i siffror, skulle man likväl kunna sluta sig därtill endast af den omständigheten, att de muskler, som härvidlag äro verksamast, nämligen benens, äro just de allra största i hela kroppen. När de tagas så starkt i bruk som vid löpandet, alstras en mängd kolsyra, som blodet genom hjärtats slag får brådtom att föra till lungorna och som dessa i sin tur skyndsamt måste aflägsna. Löpandet sätter alltså hjärta och lungor i kraftig verksamhet. Men detta är just rätta sättet att stärka dessa människokroppens viktigaste organ. Genom deras arbete icke blott afskiljes kolsyra, utan upptages också syre. Och syret är ett näringsmedel i gasform, för oss oundgängligare än födan; det är tillika ett eggelsemedel för all livsverksamhet. Af denna orsak är det icke blott benens muskulatur, som stärkes genom löpandet, utan hela organismen drager gagn däraf. Syrehaltigt blod strömmar vid springandet under fri-luftsleken kraftigt genom alla kroppens delar. Leken är därför ett af de bästa medlen icke blott mot blodbrist i vanlig mening, utan äfven mot den andliga bleksot, hvaraf vår tids ungdom ej utan skäl påstås lida. Lek borde vara kärnan i ungdomens nöjen och förströelser, icke minst när båda könen samlas till festligt lag. Lusten därför borde insupas med modersmjölken och leken blifva en vana, som sent bortlägges.

Den fara, som hotar gymnastiken, nämligen att, i stället för att blifva allas, hela folkets egendom, urarta till ett litet fåtals konststycken och kraftprof, hotar också leken eller hvad man kallar idrott; äfven den kan neddragas — och så har rätt ofta skett — blott till ett jäktande att öfverglänsa andra, att slå rekord, att vinna medaljer och premier, att köpa sig beundran af en sensationslysten åskådarehop och beröm i tidningarna. De sportsmän, som med uppjudande af den ytterligaste grad af ansträngning, med uttömda krafter vinna priset i en täflingskamp, kunna väl knappast få namn af föregångsmän i den mening, att de ingifva andra lust att vara med, jo, möjligen det lilla fåtal, som kan hysa hopp att lyckas lika bra eller bättre; men sannerligen icke det största flertalet, som känner sin oförmåga. Och ännu mindre lära dylika sportsmän vinna dem, som bära ansvaret för ungdomens uppfostran, föräldrar och lärare. Dessvärre är det emellertid just denna tvetydiga form af idrott, åt hvilken pressen oftast skänker sitt mäktiga bistånd. Det är nämligen mera »intressant» för den stora allmänheten att läsa om enastående utslag af kroppsstyrka och uthållighet än om ungdomens hvardagliga kroppsöfningar, hvilka i allmänhet intressera lika så litet, som man fäster någon betydelse vid, att denna samma ungdom studerar matematik eller språk. Men pressen kan därigenom lätt komma att bibringa folk en oriktig föreställning om, hvad idrott verkligen är och hvad betydelse den har för ett lands ungdom; ja, den kan genom att sålunda uppställa falska ideal till och med verka hindrande för idrottens omfattande af alla. Arbetet i den fysiska uppfostrans tjänst borde vara lika fredadt af privatlivets helgd som skolans arbete på det andliga området.*

Man kan nu läsa i tryck sådana uttalanden, som att ett land står högst i fråga om kroppsöfningar, därför att ett par specialister såsom »representanter» kunnat i en eller annan sportgren framgångsrikt mäta sig med några af utlandets

* Läs härom äfven i en föregående Hälsovännens flygskrift n:o 24 af Prof. Ribbing: *Om sport och sportöfningar.* Red.

stjärnor, eller att fotbollspelet nått en hög utveckling i landet, därför att man har ett lag spelare, som besegrat några främlingar. Vore det ej riktigare säga, att Sverige stode högt i fotboll, om denna idrott öfvades i alla skolor och af hela den vuxna ungdomen, till och med om det icke spelades efter alla konstens regler och med iakttagande af alla finesser?

Ett sådant utöfvande af idrott hade då bidragit att skänka vårt folk den pånyttfödelse, vi såsom alla andra gamla kulturfolk så väl behöfva.

De idrottsgrenar, som särskildt löpa fara att inskränkas till att blifva öfvade af det lilla bästa fåtalet, äro sådana, där en individ täflar med en annan. Som sådana räknas t. ex. brottning, atletiska kraftprof, gångtäflan, kappstrider af olika slag, kapplöpningar och velocipedtäflingar m. m. Här fordras ingen sammanhållning; ingen behöfver taga hänsyn till den andre. Den enskildes ärelystnad och fåfänga regleras icke af de band, som samarbetet med andra pålägger. Dessa individuella täflingar vålla ytterst lätt, att krafterna ansträngas öfver förmågan. Ingen åkaredräng kan obarmhertigare piska på sin häst, än utmärkelsebegär och fåfänga kunna hetsa den, som de hafva fått i sina klor under en spännande täflingsstrid. De idrottstäflingar, där grupp täflar mot grupp, lag mot lag, urarta däremot icke på långt när så lätt till sådana öfverdrifter. Detta är säkerligen en af de väsentligaste anledningarna till, att bollspel äro mycket allmännare och af långt större pedagogiskt värde än åtskilliga af de nyssnämnda idrotterna. Här kan den enskilde verka blott i förening med sina medspelare; hänsyn till det gemensamma bästa sätter gränser för hans ärelystnad, och likväl är det ingen fara för, att han mister lusten. Striden med motståndarne håller nog täflingsbegäret vaket. Det är genom sina bollspel och icke genom individuell sport, som engelsmännen skaffa sig sin kroppsliga utveckling.

Å andra sidan har på senaste tiden på grund af de svåra både fysiska och moraliska urartningar, hvartill engelskt

idrottslif gjort sig skyldigt, en mycket stark »antisportlig» rörelse gjort sig gällande i England, bland andra af den bekanta populära engelska författaren Rudyard Kipling. Lordernas hus nedsatte 1901 en kommitté för att undersöka det fruktansvärda samhällsförderf, som vadhållnings- och spelrase-riet vid sporttäflingarna framkallat. Och hvad den fysiska utvecklingen beträffar, kan den på grund af engelska sportens ensidighet och öfverdrifter ingalunda sägas vara harmonisk. De starka engelska konstitutionerna äro ej allsidigt utbildade. Ryggen blir kutig genom de hopböjande rörelserna och bågformiga ställningarna vid lawn-tennis och kricketspel och båt-rodd; skulderbladen äro som fastvuxna vid ryggen, hvarför engelsmannens gång sällan blir lätt och elegant; hans höfter äro styfva; hans armsträckning uppåt företer högst groteska båglinier och öfverhufvud är det ytterst svårt att lära en engelsman att utföra gymnastiska rörelser med ledighet och elegans. Sporten gör hans kropp solid, men ensidigt utvecklad.

Medlemmarne af »The Royal United Service Institution», en förening för officerare af här och flotta, hafva helt nyligen haft att utstå en skarp kritik inom sin egen krets, i det att en militärläkare, dr *Miller-Magwire*, för sågon tid sedan i nämnda förening på ett rent af obarmhertigt sätt bröt stafven öfver det engelska militära uppfostringssystemet, särskildt med hänsyn till den stora roll, som sporttäflingen och det dermed förbundna hazardspelet efterhand hafva kommit att intaga i officerarnes utbildning. Dr Marguerire förklarar rent ut, att det står illa till med de engelska officerarnes bildning, både den fackmässiga och den allmänna, och han säger, att orsaken härtill får sökas i det ständigt ökade intresse, som vuxna människor visa för sporttäflingar och vadhållningar. Hvarje slag af hazardsportskult är fördömlig och innebär den största fara för rasens andliga och moraliska utveckling. — Efter framhållandet af det faktum, att hertigen af Wellingtons yttrande, att segern vid Waterloo var vunnen på Etons lekplatser, är en legend, som aldrig fällts, såsom man framställt

det, bevisar dr M., att ingen af Englands berömda krigare från forntid och nutid lekte eller »sportade» efter sitt 18:de år. Clive, Wolfe, Coote, Charles Napier, Lawrence, Havelock, Clyde och Edwardern hade aldrig deltagit i något slags sport. Detsamma gäller för öfrigt Lord Wolseley, Lord Roberts, Lord Milner och Chamberlain. I det hela har ingen af de män, som fört Englands härar till segrar, utmärkt sig som sportsmän i sin ungdom.

Dr M. är icke, som man väl kan förstå, någon motståndare till kroppsöfningar och fysisk utbildning; men han häfdar, att öfningarna skola vara medel för att uppamma och främja andra sidor af mensklig utveckling, Det är sportidioternas här och vadhållarnes djäfvulspel, som dr M. går på lifvet såsom en fara för land och folk.

Vår svenska kroppsoppfostringsmetod, korrektiv gymnastik, kompletterad med sund och förnuftig idrott, är och förblir idealet. Hvad vi hos engelsmännen hafva att taga efter är det varma intresse och den rundliga tid, de skänka sina kroppsöfningar.

* * *

Lekar (se schematiska framställningen III) äro förträffliga öfningar för ungdomen, upplifvande för kropp och sinne samt i många hänseenden verksamma uppfostringsmedel. Man lägger på dem hos oss äfven stor vikt; men ännu fattas oss tid och rum i skolorna att tillämpa dem så som vi hoppas få göra det en gång. De kunna dock endast supplera, aldrig ersätta den metodiska gymnastiken. Där de gymnastiska öfningarna äro på det lyckligaste sätt ledda, där förefaller det hela som en glad, men regelbunden lek, däri alla frivilligt och af lust underkasta sig den gemensamma ledande viljan. Däri ligger gymnastikens stora och disciplinerande kraft. Sådana lekar, som upparbeta gemensamhetskänslan, äro också därför de bästa lekarna.

Leken blir då en kroppsöfning af disciplinerande och utbildande betydelse. Den har till mål, förutom den fysiska utbildningen, att stärka sinnet, frammana sinnesnärvaro, snabb uppfattning och handlingsförmåga, samt att utgöra en upptriskande sysselsättning på lediga stunder.

Leken kan antingen omedelbart förbindas med en gymnastisk dagöfning och ingå i denna såsom ett rörelsehvarf eller ock utgöra en själfständig öfning. I förra fallet öfvas leken under instruktörens ledning; i senare fallet öfvas den utan annan ledning än lekens egna regler. Det är i synnerhet detta senare slag af lekar, som äga det största värdet och hvilka kännetecknas af noggranna och stränga regler.

Idrottsöfningar kunna vara dels praktiska tillämpningar af förvärfvade gymnastiska färdigheter, dels ock själfständiga öfningar, vid hvilka uthållighet, kraft och förmåga af framkomlighet sättas på prof. Dessa öfningar utgöra ett godt militäriskt utbildningsmedel, enär de utveckla just de egenskaper, man fordrar af en fältduglig soldat.

Förståndigt ordnade täflingar i lek och idrott stärka hågen för och utveckla färdigheten i dessa öfningar. Täflingar böra därför helst ordnas kompani mot kompani eller afdelning mot afdelning.

* * *

Mången läsare säger nu säkert: Det kan nog ligga en hel del sanning i det, som här är sagdt om fysisk uppfostran; men låtom oss dock aldrig glömma, att kroppen blott är något underordnad. Det är dock själen och dess utveckling, som det i första rummet gäller. Härpå svara vi: Ja, det är sant: själen omfattar allt, som har värde för lifvet. Det är om själens väl allt skall röra sig. Men nu är det så, att om man vill till en plats, så måste man följa vägen, som leder dit; vill man nå ett mål, måste man använda de rätta medlen. Och därpå följer, att vill jag själens bästa, måste jag ock

sörja för kroppens bästa. Den yttre världen är till för själen genom kroppen; själen kan endast genom denna visa sin verksamhet utåt, och kroppens tillstånd sänder vidtgående verkningar in uti hela själens rike. Sjal och kropp äro så nära förenade som säden med den jord, hvarur den spirar upp. Ju mera välskött åkern är, desto rikare blir skörden. Det behöfs en stark kropp för att vara bärare för själens verksamhet under ett långt lif. Huru ofta inträffar ej, att rika själsgåfvor blifva ofruktbara, därför att kroppskrafterna icke räcka till. Således är det blott själens väl det gäller, när man på det rätta sättet arbetar för kroppens väl.

* * *

Lifvets lag säger till hvarje fader och moder: Vill du se ditt barn växa upp friskt och starkt med röda kinder och klara ögon; vill du höra det sofva godt och vakna gladt; vill du gifva det skarpt omdöme och klara tankar; vill du se det glädja sig åt sitt arbete och ej känna lifvet såsom en börda; vill du bevara det kyskt och rent; vill du sörja för dess jämna utveckling och ej se det brådmogna såsom en förvuxen frukt; vill du skaffa det energi och fast vilja, gåfvan öfver alla gåfvor, den som gör alla andra gåfvor användbara; vill du förläna din son krafter att en gång väl fylla sina plikter såsom medborgare och att bära lifvets såväl goda som onda dagar, och vill du låta din dotter träda in i äktenskapet med hopp för henne att blifva en sund moder till friska barn, så glöm aldrig, att hvarje människa har en kropp, som fordrar uppfostran och att denna erhålles genom förnuftigt anordnade rörelser.

V.

Vår svenska gymnastiks utbredning.*A. Den obligatoriska gymnastiken.*

Gymnastik är som bekant hos oss införd obligatoriskt vid statens allmänna läroverk och seminarierna samt inom arméns och flottans skolor och utbildningsanstalter. Den är bäst tillgodosedd på det militära området, ty därstädes arbetas det under särdeles gynnsamma förhållanden, med tillräcklig öfningstid, daglig öfning, ett godt material samt sträng disciplin. Af egen erfarenhet vet jag, att de resultat, som kunna uppnås, exempelvis på en volontärskola, äro rent af förvånande; det är snart sagdt ett omskapande af hela människan till kropp och sinne. — En hel statistik med siffror angifvande tillökning i höjd, bröstomfång m. m. finnes sedan flera år, och jag vet, att förhållandet är detsamma på alla andra anstalter, där gymnastiken drifves med samma kraft och allvar, och en alltmera utsträckt värnplikt skall äfven här visa sig ytterst välgörande.

Inom våra högre allmänna läroverk återstår ännu åtskilligt att önska, framförallt gymnastikens erkännande såsom med de andra ämnena fullt likställd, dess förläggande på skol-schemats lästimmar och icke på fritid, tillräcklig tid, minst en timma dagligen, och vidare dess utfyllande med idrott*.

Hvad gymnastiken inom statens öfriga civila undervisningsverk angår, borde den först och främst vara obligatorisk vid alla fortsättningsskolor efter aflagd maturitetsexamen från de allmänna läroverken; nu finnes den exempelvis icke vid de till tekniska utbildningen eller till veterinärundervisningen eller till landtbruksväsendet hörande institut eller skolor. Det

* Läs härom Svenska läkaresällskapets kraftiga inlägg i samma riktning mot läroverkskomiténs betänkande.

är, som nämnts, allmänna läroverken, seminarierna och folkskolorna, som äro bättre eller sämre därmed tillgodosedda.

Inom folkskolorna har det hittills varit illa stäldt med gymnastikundervisningen, och på många ställen finnes den endast på papperet; men den är dock, om ock i sväfvande ordalag, lagligen påbjuden, ehuru dessa lagstadganden beklagligt nog ej som sig bör efterlefvas. Anledningarna härtill äro flera. Till en början kunde ej dugliga, gymnastiskt utbildade lärare erhållas, ty den undervisning, som ännu för 20 år sedan meddelades på våra seminarier efter ännu i dag lagligen gällande anvisning, var i själfva verket af så underhållig beskaffenhet, att den utan någon verklig förlust för eleverna kunde ersatts af lekar och gångöfningar.

Nu, sedan förhållandena i detta hänseende blifvit så betydligt förbättrade, bör detta förvisso utgöra en sporre till gymnastikens nitiska bedrifvande, ty lärarebildningen är numera god, och för äldre lärare anordnas repetitionskurser, så att väl snart alla lärare böra kunna nödtorftigt tillgodose denna viktiga del af folkuppfostran.

Nu ligger anledningen nog snarare i brist på intresse och kunskap hos vederbörande öfverordnade, skolråden och deras ordförande samt framförallt hos folkskoleinspektörerna. Ty klart är, att om folkskolläraren aldrig får en tillstymmelse till erkännande, om han sköter sig i detta hänseende mönstergilt och ej ett ord till klander, om han sköter sig illa, om vederbörande antingen alls icke taga någon notis om gymnastiken eller kanske rent af förklara den kunna ersättas af lek eller t. o. m. vara leken underlägsen eller onyttig och onödig — ty så djupt är okunnigheten i dessa ämnen somligstades rotad — skall man vara mer än människa för att ej slappas i sitt intresse och småningom skjuta från sig fullgörandet af sin lagstadgade plikt, på sin höjd med förebärande af alla möjliga och omöjliga svepskäl, ifall samvetet skulle höja sin röst — och någon annan kontrollör tyckes man ej behöfva frukta.

Men detta är mot barnen olagligt och orätt.

Ty i folkskolan både kan och bör grunden läggas till vår ungdoms fysiska utveckling. Och att en rätt skött folkskolegymnastiks verkningar alldeles icke äro så försvinnande, som man på vissa håll vill låta påskina, bevisas bland annat däraf, att ännu så sent som i värnpliktsåret ett vant öga lätt kan upptäcka, hvilka inskrifningsskyldige, som i detta hänseende fått sin rätt eller ej. De senare utgöra dessvärre ännu regel, de förra lysande undantag. I stort sedt är det otvifvelaktigt folkskolläraren, som är bäraren äfven af folkets kroppsliga uppfostran och vård och därför kan ej heller nog göras för våra blifvande lärares utdanning för deras kall äfven i denna riktning.

Skulle dessa rader falla under vederbörande inspektörers ögon, så vågar jag i vår ungdoms intresse rikta en bön till dem, att de ej se genom fingrarna, när åsidosättande af barnens kroppsliga fostran och utbildning visar sig. Begären att få se en dagöfning hel och hållen vid hvarje inspektion, och man skall snart märka nytt lif hos läraren. Lärjungarne begära ej bättre än att få undervisning.

Att en fackinspektör skulle göra ännu mera gagn är naturligt. Men som nu är, bör det i alla händelser under ingen förevändning få fortfara.

Nej, låtom oss följa Danmarks exempel! Danskarne erkänna själfva tacksamt, att den gymnastiska metod, som sedan några år tillbaka tillämpas i statens skolor, kommit från oss. Men huru annorlunda med tillämpningen där och i Lings hemland! På grund af tydliga och bestämda lagbud i form af cirkulär från kultusministeriet har man med ett allvar, en kraft och energi, som äro oss främmande, förstått att värna gymnastikens rättigheter. — Ett enda exempel. Från och med sista december 1901 finnas vid hvarje dansk *folkskola* bommar och ribbstolar samt lekplan af betydliga dimensioner.

Huru länge skall det manne dröja, innan vi på öfvertygelsens väg hunnit dit? I Lunds stift pågår dock en rätt kraftig

rörelse till det bättre, och de yngre lärarne sköta sig i regeln, åtminstone i början, rätt bra. Men vi måste ha alla med, om resultatet skall uppnås.

Ingen må, hoppas jag, illa upptaga de önskemål, som här framställts och hvad jag i öfrigt yttrat om en och annan mörk punkt med afseende å våra folkskolor. Det är dock endast den varmaste kärlek till vår ungdom, som uppkallat mig. Och att tåga, när man vet, att målet kan vinnas med arbete och eftersyn, vore fegt. I *folkskolan* skall grunden läggas, till dess värnplikten tager vid, och huru mycket mera utbyte kunde ej af värnplikten vinnas, huru mycket skulle icke arbetet underlättas för oss militärer, om vi från början finge att göra med snygga, hyfsade och *kroppsligen väl förberedda* beväringssrekryter, då vi gripa oss an med vårt värf att utbilda landets ungdom till försvar för kenung och fädernesbygd!

Öfvergå vi nu till en del läroanstalter, som icke äro statens, men af hvilka ett flertal åtnjuta statsunderstöd, såsom flickskolor, privata läroanstalter, folkhögskolor m. fl., så hafva onekligen en god del dylika af eget initiativ infört obligatoriska öfningar; vid andra finnas inga eller högst ofullständiga. Vid privata läroverk med dimissionsrätt synes den bestämmelsen vara lätt genomförd, att ingen sådan rätt hädanefter ytterligare beviljas med mindre, än att obligatoriska gymnastiköfningar i likhet med dem vid statens läroverk och liksom dessa kontrollerade ingå i arbetsplanen. I fråga om folkhögskolorna ansluter jag mig på det lifligaste till den tanken, att statsanslag till obligatorisk gymnastikundervisning är ett i hög grad behjärtansvärdt önskemål; utom lärjungarnes fysiska utveckling och hälsoförbättrande skulle häruti kunna ligga fröet till en god frivillig gymnastiks uppspirande på landsbygden.

Vidare borde väl utan ringaste tvifvel, då flickor minst lika väl som gossar tarfva ordnade kroppsöfningar, gymnastik inom flickskolorna ovillkorligen vara obligatorisk. Man kan ej annat än finna det i hög grad oegentligt att, där ej absoluta

missförhållanden såsom sjukdom eller ofärdighet lägga hinder i vägen, gymnastik här och där betraktas såsom »valfritt ämne» i likhet med t. ex. tyska eller naturlära och göres beroende af föräldrars eller målsmäns smak eller nyck eller kanske närmast på bortklemade, intellektuellt öfveransträngda barns fria vilja. Då flickskolor åtnjuta statsbidrag, borde som villkor för dettas erhållande sättas obligatorisk gymnastik för alla.

B. *Frivilliga gymnastiköfningar.*

Som bekant har det ovedersägliga faktum, att den frivilliga gymnastiken ej öfverallt i Sverige är så lifligt omfattad, som den både kunde och borde vara, dels väckt en viss förvåning hos våra utländska vänner, dels kommit att utgöra en, ofta ej så alldeles ovälkommen, anledning för Lingska gymnastikens vedersakare att skjuta skulden till detta missförhållande på *systemet*. Det är detta, som skulle »vara ledsamt,» som »dödar lusten», »alltså fram med något roligare!»

Så ungefär lyda de vanliga anklagelsepunkterna. Ingen-ting kan emellertid vara orättvisare. Detta system är för väl grundlagdt, genomtänkt och pröfvadt både af vänner och fiender, och har dessutom, såsom i Danmark, visat sig kunna rycka allt för stora massor af *frivilliga* med sig, nu uppgående till omkring 20,000 personer för att det, som sådant, skulle kunna påbörjas dylika tillvitelser.

På samma gång jag därför emot sådant inlägger min kraftiga gensaga, anser jag mig ock skyldig att utreda och påvisa, hvarest anledningarna till förhållandet egentligen äro att söka. Jag har dock härmed alldeles ej velat försvara men väl förklara vissa företeelser på den frivilliga gymnastikens område i Sverige.

Svaret på frågan kan helt enkelt formuleras sålunda: *Sverige torde hittills vara det land, där det gymnastiseras*

under kontroll och obligatoriskt mest och bäst. Därför gör sig ock behovet af frivillig gymnastik helt naturligt därstädes mindre kännbart. Jag skall nu omständligare söka utveckla ämnet.

Skälen till svenskens tröghet att frivilligt begagna sig af gymnastik äro af flera slag, dels liggande i folklynnnet, dels en följd af skolorganisationen, dels psykologiska, rent personliga och tillfälliga, dels beroende på ortförhållanden och befolkningens gleshet. Och bör man vid behandlande af denna fråga dessutom taga nödig hänsyn till, hvilken del af nationen som tages under debatt, antingen den del, som åtnjutit en högre skolbildning, hvilken i Sverige, åtminstone hvad mankon beträffar, så godt som skänkes af staten, eller den återstående stora hufvuddelen, själfva folket.

Betänka vi då, att af den förra kategorien hvarje skolbildad vuxen svensk man och ej långt ifrån äfven hvarje bildad kvinna vid sina respektive uppfostringsanstalter under en tidrymd af åtta till tio år dagligen öfvat gymnastik, så ligger ock det antagandet nära till hands, att många af dem anse sin kroppsliga uppfostran härmed afslutad och mena sig af denna anledning ej längre »behöfva gymnastisera.» Att uppfattningen för öfrigt är oriktig, är ju onödigt att här framhålla.

Kommer nu ytterligare härtill, att gymnastiken ingår på skolschemat vid statens läroverk, icke blott såsom ett obligatoriskt och reglementerad läroämne, utan äfven har förlagts till hvad ungdomen förstår med *fritid*, och att vid de högst befolkade läroverken vissa gymnastik-lektioner af brist på annan tid stundom måste förläggas till en ytterst olämplig sådan, såsom t. ex. kort efter intagen middagsmåltid; vidare att lexläsning, hemarbete och familjelif ofta lida af den annars lediga tidens sönderstyckande i och för bevistande af gymnastik- eller fäktlektioner, så behöfver man just icke vara stor människokännare för att inse, att hos mången vuxen individ kvarlefver barnets och äfven stundom familjens intryck af

tvång och obehag, under det att gagnet och hälsovinsten så lätt förgätas.

Inom arméns och flottans skolor, likasom på seminarierna för folkskolelärares utbildning, står gymnastiken mycket högt, och inom dessa anstalter praktiseras ett annat, både med hänseende till tidens och de öfriga olika ämnenas fördelning, för gymnastiken rättvisare och rationellare arbetssätt. Där har man ock äldre och mera disciplineradt material att arbeta med, hvadan resultaten i allmänhet blifva särdeles goda; äfven i många folkskolor är obligatorisk gymnastik införd, ehuru ej allestädes ännu till sin fulla kraft och verkan tillämpad; detta särskildt hvad landsbygdens skolor beträffar.

Men allt gifver vid handen, att Sverige hittills är det land i Europa, där skolgymnastiken står högst både till kvalitet och kvantitet. Och, som sagdt, i Sverige gå *alla* i skolan eller däremot svarande anstalter någon tid af sitt lif. Detta sakförhållande torde kunna förklara, att den *frivilliga* gymnastiken hos oss mindre uppmuntras än i de länder, där den måste fylla ett länge känt behof af kroppsutveckling, i det att rationel skolgymnastik där mer eller mindre saknas. Att för öfrigt ett system som Lings *i allt* mångfaldigt öfverträffar de utländska föreningarnas »systemer» torde väl ej här behöfva nämnas. Tänkande utländska auktoriteter kämpa också för rationel gymnastiks införande i skolorna efter svenskt mönster. Man tänke härvidlag blott på Norge, Schweiz, Frankrike, Belgien, Kroatien, Nordamerika, Chile, England med flere länder der en stark rörelse inträdt mot urartningarne i de för blott *de bästa* tillgängliga gymnastik-klubbarna i form af akrobatkonster. Ty hvad vi förstå med rationel gymnastik står ej synnerligen högt inom flertalet af dessa sällskap. — Att sådana öfverhufvud existera är dock ett erkännansvärdt faktum. De tyckas äfven ämnade att fylla en uppgift såsom umgängessällskaper, ja, enligt uppgift af en framstående fransk läkare, till och med såsom politiska klubbar.

Naturligtvis bör man ock för att döma rättvist, när man

hör talas om dessa klubbars talrikhet och höga medlemstal, jämföra dem med befolkningens mängd i sin helhet. Öfverhufvudtaget är dock Sverige, som sagdt, det land, som har det *relativt största antalet gymnastiserande*, fastän gymnastiken här såsom obligatorisk, sker i skolorna och under kontroll. Detta måste i alla händelser vara en ytterst stor fördel, liksom det bästa sättet att få sund idrott i gång, vore att göra den samma obligatorisk vid skolorna, då ju frivillig idrott så väl som frivillig gymnastik är en ganska oberäknelig sak.

Det gifves nämligen ej så få individer, för hvilka *allt ålagdt och ordnad arbete* är en plåga, som man söker undkomma och beklagar sig öfver. Man kan nästan taga för gifvet, att om t. ex. hjulridt eller annan populär idrott eller lek eller annat »roligt» i skolan vore anbefaldt att i stället för gymnastik *dagligen på fritid* öfvas, uppfattningen för sådana lynnen skulle blifva alldeles den samma och gifva sig luft i uttryck om det »tråkiga cyclandet» o. s. v. Gymnastiken skulle kanske då komma att verka som ett angenämt afbrott — *till en tid*. Ty för ungdom äger allt nytt nyhetens behag, som dock snart försvinner.

När så skolgången är slut, vill den unge mannen riktigt njuta af att vara fri från läxor och gymnastiktvång. »Det där kan jag förut!» »Det är skolpojkgöra» höres då ej sällan.

Någon gång kan ju ock inträffa, att gymnastikläraren arbetar under ogynnsamma förhållanden, såsom att hans ämne ej blifvit rätt förstådt eller tillräckligt understödt af rektor och medlärare. Eller kan det hända, att han själf ej förmått att ingjuta hvarken den rätta uppfattningen om gymnastikens uppgift hos sina lärjungar eller den rätta lusten därför. Han kan hafva gjort sig skyldig till slentrianmässig behandling af sitt i längden mycket fordrande och ansträngande kall; han kan hafva framhållit de bästa för mycket på de svagares bekostnad; han har genom öfverdrifvet pedanteri eller kärfhet i lynnet eller genom dess motsats slapphet kanske också förstört gymnastikens lifgifvande verkan. Sådana misstag kunna utan

tvifvel begås och hafva begåtts, om ock dess bättre undantagsvis; men minnet af en sådan lärareverksamhet verkar allt annat än godt hos lärjungarne.

Inom flickskolorna äro gymnastikförhållandena ej öfver allt så väl ordnade med hänsyn till lärarekrafter eller obligatoriskt deltagande som önskligt vore. Som en återverkan af denna de nuvarande mödrarnas mer eller mindre ofullkomliga kännedom om gymnastikens gagn och nödvändighet, vill bland andra professor *Törngren* se en af anledningarna till bristande intresse för frivillig gymnastik hos den högre kyinnoklassen i Sverige.

De unge män, hvilka mest hafva tillfälle att njuta af sin nyförvärfvade frihet, äro studenterna. Mången begagnar sig ock däraf i fulla drag, och dylika besöka sällan gymnastiksalen, där all undervisning dock är kostnadsfri. Andra åter anse sig i vår tids rastlösa kamp för att vinna sitt lefvebröd så tidigt som möjligt ej hafva råd att af studietiden »skänka bort» någon tid på kroppsöfningar. Ja, en riktig äflan att slå examensrekord tyckes gripa omkring sig i studentvärlden. Andra åter inse väl det riktiga i att äfven efter skoltiden fortfarande sköta sin kropp, men slappa småningom af, när de ej längre befallas därtill. Trots allt detta, tror jag dock, att, äfven sedan alla dessa kategorier frånräknats, en fullt ut lika stor, om ej större procent af studenter lika mycket och lika ofta frivilligt gymnastiserar som af andra likställda samhällsklasser, och att de i detta hänseende sköta sig minst lika bra som andra, sig själfva rådande unge män. Tillslutningen växlar periodvis af skilda anledningar. Men jag ber att få erinra, hurusom just *studenter* vid Lunds universitet genom deras gymnastiska arbete under senaste åren gjort en högst betydlig insats i fråga om Lingska traditionernas bevarande och Lingska systemets skyddande mot obehöriga inblandningar samt i hög grad bidragit till dess införande och utbredande särskildt i Danmark och Skånes folkhögskolor och då Lunds Universitet såsom yttersta utpost mot kontinenten

mycket ofta besökes äfven af vår gymnastik studerande främlingar hafva studenterna kommit att till viss grad verka såsom spridare af också denna yttring af svensk kultur och gjort Lingska gymnastiken känd och erkänd både inom och utom Europa. Några af våra bästa förkämpar i utlandet äro så t. ex. fostrade inom Lunds Universitets gymnastikförening.

I fråga om tillslutning till frivillig gymnastik bör ock tilläggas att åtskilliga såsom vuxna slå sig mera uteslutande på idrott, hvilken kanske ock nu äger såsom ett nytt element större lockelse till en tid. Och härom är ju ej annat än godt att säga, där idrotten öfvas på ett sundt och förståndigt sätt. Men äfven från idrottsföreningarnas ledande män höres ej sällan klagan öfver alltför ringa tillslutning, öfver värdshus- och varietélifvets lockelser och öfver bristande intresse för idrott.

En rörelse för att få fram frivillig gymnastik väcktes i början af 1880-talet. Denna rörelse kom helt naturligt att närmast beröra ungdomen i städerna, där ledare och lokaler lättast kunde erhållas. Ej få gymnastikföreningar med både aktiva och passiva medlemmar sågo dagen och saken fick, såsom så ofta i Sverige är fallet, genast i ett raptus af entusiasm ett visst uppsving. Men på många håll begicks, låt vara i ren välmening för att draga medlemmar till klubbarne och intressera utanför stående, misstaget att använda alltför starka lockelsemedel i form af lysande uppvisningar och dyrbara gymnastikfester, där färdigheten gjordes till mål, och där följaktigen endast fåtalet kunde komma med.

Följden dröjde ej att visa sig. I stället för att samla alla eller så många som möjligt gymnastikintresserade och gymnastikbehöfvande, hafva föreningarna nästan blifvit små elitklickar, hvilkas prestationer kunna vara mycket intressanta att åse, men hvilka förfelat sin egentliga uppgift. Man har till och med exempel på ledare, hvilka svikit den Lingska uppfattningen och ställt sig på utländsk kosmopolitisk ståndpunkt, hvarigenom de förverkat sitt förtroende som föregångs-

män och kommit att verka afkylande i stället för uppmuntrande. Man har förväxlat mål och medel, hvilket framkallat aftagande besök å gymnastiksalarne.

Härmed må nu ej vara sagdt, att Lingska systemets anhängare genom deras inlägg mot färdighetens belönande, fördöma eller vilja förhindra all färdighets utveckling. Långt därifrån! Hvar och en, men — märk väl — både den *starke* och den *svage*, har rätt och skyldighet att utveckla sig så långt, som anlagen medgifva. Men vi fasthålla, att färdighet, för att *ur uppfostrans synpunkt* vara berättigad, måste vara allsidig och normal. Och i samma mån denna fordran tillgodoses, så nivelleras mer eller mindre ensidiga anlag. Vi kunna ej se något rimligt skäl, hvarför ej privata föreningar skulle känna sig manade att arbeta efter samma principer, som äro utmärkande för det system, hvars anhängare de uppgifva sig vara. Och samma grundsatser måste ju, så vida afsikten verkligen är, hvad den bör vara, nämligen tillgodoseendet af fosterlandets bästa, råda äfven inom idrottsväsendet.

Där man sökt häfda *allas* lika rätt att få sitt behof af allsidig kroppsrörelse tillgodosedt äfven inom enskilda sällskap, där hafva sådana visat sig kunna äga bestånd utan yttre retelsemedel. Som exempel kunna anföras flera gymnastik- och idrottsföreningar för arbetare, yrkesmän, sömmerskor och buktiksbiträden inom landet.

Af allt torde emellertid framgå, att det är för systemet fullkomligt främmande faktorer, som spelat in hämmande eller förlamande. Erfarenheten har ock gifvit vid handen, att samma orsaker på hvilket annat område af frivillighet som helst framkallat alldeles samma företeelser.

Vi skola nu taga i betraktande den andra delen af vårt folk, landsbygdens befolkning, nationens flertal. Enligt min åsigt begicks, såsom redan anmärkts, när man började ifra för frivilliga kroppsöfningar, ett stort misstag däruti, att man nästan uteslutande

vände sig till städernas invånare. Meningen med rörelsen var ju att verka för fäderneslandets, för folkets väl, och »bönder äro ju,» säger folkhumorn, »också folk». Det visade sig äfven snart, att på den inslagna förkonstlade vägen skulle man aldrig nå folket. Men jag är öfvertygad om, att, när man med enkla naturliga medel, alldeles som Ling ville ha det, vänder sig till denna befolkning, så kan man nå jämförelsevis storartade resultat. Jag har ej så ringa erfarenhet just på detta område, och jag tror mig utan fara för öfverdrift våga påstå, att på landsbygden i Sverige har gymnastiken (och idrottssaken) haft relativt samma framgång, som i det af oss i detta hänseende med rätta så beundrade Danmark, *för såvidt vi i Sverige arbeta under samma förhållanden.*

Jag dömer härvidlag efter den tillslutning, som denna frivilliga rörelse vunnit inom Sveriges folkhögskolor och särskildt folkhögskolorna i Skåne, den provins som mest liknar Danmark, och hvarest från detta land också folkhögskoletanken först slagit rot och skjutit en kraftig växt samt sedermera spridit sig öfver hela Sverige. Dessa fortsättningsanstalter för folkets högre undervisning hafva jämte allt annat godt de uträttat äfven tagit till sin uppgift att bära vår nationella gymnastik och idrott ut bland själfva folket. Och ingenting kan vara tacksammare. Det arbetas på dessa skolor med en ifver och lust af landsbygdens unga män och kvinnor, hvarom man i utanför stående kretsar ej har mycken föreställning. Här behöfver man hvarken bedjas eller lockas; allt går med glädje, man gör »så godt man kan», och alla äro genomträngda af föreställningen, att det är både roligt och nyttigt. De enkla både manliga och kvinnliga folkhögskolekursernas gymnastikafslutningar arta sig till att blifva riktiga små gymnastik-folkfester. Det är ej heller något ringa antal, som i folkhögskolorna under årens lopp öfvats i vår Lingska gymnastik, och från dessa folkliga kulturcentra

hafva de gymnastiska intressena spridit sig till allt vidare kretsar, till och med i form af gymnastik- och idrottsföreningar på landet.

Jag tror, att det ligger mycken sanning i ett yttrande af en af denna rörelse intagen, framstående samhällsmedlem: »Så här skall det se ut! I städerna visa gymnastikföreningarna mest akrobatkonster, på landet däremot blir det alltid ren och präktig Lingsk gymnastik.» Detta är ett glädjande uttalande och ju flera folkhögskolor, som uppstå, dess mera hoppas vi denna syn skall bli rätt vanlig.

Den andra härden får den storartade gymnastiska utvecklingen i Danmark är skytteföreningarna. Hade vi våra skytteföreningar organiserade på samma sätt, som i det rika, tätt befolkade Danmark med egna öfningslokaler i hvarje socken och särskildt utbildade instruktörer, lider det väl ej ringaste tvifvel, att icke Sveriges landtbefolkning skulle visa sig lika gymnastiskt bildningsmöjlig och bildningsträngande som Danmarks. Tyvärr lägga glesa befolkningsförhållanden, stora afstånd och äfven en viss grad af fattigdom hinder i vägen för den vackra tankens fullständiga genomförande. En vacker början göres just i dessa dagar med invigningen af ett gymnastikhus byggt af *Eslöfs* skyttegille.

Jag äger ännu ett, mycket talande bevis för, att min förhoppning i detta hänseende antagligen ej skulle komma på skam. Att lusten för kroppsöfningar ännu med full kraft lefver hos kärnan af vårt folk, när man blott vill rätt åtaga sig denna sak, ses nämligen tydligt nog hos våra värnpliktige. För dem äro sannerligen ej gymnastiklektionerna eller de oftast rent frivilliga idrottsöfningarna »tråkiga». Landsbygdens enkla, ej förvanda barn tarfva hvarken pokaler eller medaljer för att friskas upp. De arbeta för den glädje och tillfredsställelse, som sträfvandet i och för sig skänker, och de resultat, som vinnas på den ännu allt för korta militära utbildningstiden, kunna kallas mycket goda och mera till.

Jag erinrar mig alldeles osökt ett yttrande, som en gång gafs såsom svar af en varmhjärtad svensk man på frågan,

huru det var möjligt, att danskarne kunnat få den frivilliga gymnastiken så kraftig fram i sitt land. »Det är alldeles naturligt, emedan det hos dem är frukten af *ett kärleksarbete*,» ljödo orden, som slogo mig med sin enkla sanning. Det är just detta, som måste vara det första och sista villkoret för att rätt lyckas. Vi behöfva män och kvinnor äfven hos oss, — och vi hafva dess bättre äfven sådana — som vilja offra sig helt för en idé, för det rättas, för det godas skull utan biflikter, utan tanke på större ersättning eller egen ära och berömmelse. Danmarks pröfningar hafva skapat många sådana rätta fosterlandsvänner, hvilka i sitt folks kroppsliga harmoniska uppfostran söka ett af medlen till landets bestånd och kraftutveckling.

För att hos vårt folk få gymnastik och sunda kroppsöfningar bättre tillgodosedda och mera utsträckta fordras: 1. *Samarbete och enighet* mellan oss alla, som sträfva för denna sak, hängivenhet och kärlek därför samt respekt för den statsinstitution, Centralinstitutet, som för dess talan. 2. *Obligatorisk gymnastik* i tillräcklig utsträckning, förenad med lek och idrott, inom alla såväl statens och kommunens undervisningsanstalter som inom dem, hvilka staten i en eller annan form skänker understöd. 3. *Meddelande af kännedom* om Lingska gymnastikens principer och art såväl vid gymnastikundervisningen vid skolor och universitet som äfven, så vidt möjligt är, åt allmänheten genom skrifter och föredrag. 4. *Anordnande af* frivillig, ren nationel gymnastik i stad och på landsbygd för alla klasser inom föreningar, folkhögskolor och skyttegillen.

På sådant sätt skall Lings lifsgärning till hela vårt folks lycka och välsignelse kunna utvecklas och spridas inom Sveriges bygder.

VI.

Per Henrik Ling.

Då vi i det föregående talat så mycket om den Lingska gymnastiken, må det vara på sin plats att här till sist meddela några kortfattade biografiska data om P. H. Lings lif och verksamhet.

Per Henrik Ling föddes i Ljunga prästgård i Kronobergs län den 15 nov. 1776, där fadern var kyrkoherde och afled då sonen, den yngste bland sex syskon, var blott 2 år. Modern dog äfven tidigt. Efter skolstudier i Vexjö blef han student i Lund 1793. Därefter vistades han några år i Stockholm såsom privatlärare och literatör, men 1797 begaf han sig till Upsala universitet, där han studerade ett par år. Men 1799 uttog han, sedan han aflagt teologisk examen sitt akademiska vitsord och begaf sig till Köpenhamn, där han vistades till 1804 sysselsatt med studier och författareskap, dock afbrutna af vandringar i Tyskland med olika sysselsättning och äfventyr. Ty hos den unga Ling fanns håg för omväxling. Hans äfventyr äro dock blott obetydligt bekanta. Härigenom äro vissa perioder af hans lif före år 1804 emellertid höljda i dunkel. Han skref under denna tid ett lustspel »Den misundelige», som var början till den serie skaldekväden och fosterländska hjältedikter, som Ling författade under de följande tjugo åren af sitt lif, och hvilka 1835 beredde honom inträde i Svenska akademien såsom efterträdare till A. F. Skiöldebrand.

Det var dock icke i egenskap af skald, som Lings namn skulle gå till eftervärlden. Hans uppgift blef att gifva nya former och användningsområden åt gymnastiken.

År 1804 fick han förordnande och 1805 utnämning till fäktmästare vid universitetet i Lund, sedan han i Köpenhamn lärt den konsten af två franska emigranter. Han uppnådde

äfven en sådan skicklighet i nämnda konst, att knappt någon på hans tid däruti var hans öfverman. Fäktkonsten gaf L. anledning att börja studera anatomi och fysiologi samt grunderna för kroppsöfningar i allmänhet. Han satte sig in i den grekiska och fornnordiska gymnastiken samt kom till den öfvertygelsen, att gymnastiken kommit på förfall, men att den behöfde återupprättas i nationel och rationel form såsom ett af medlen för en god folkuppfostran. Han sökte nu vinna erkännande åt denna tanke, men stötte i början på stort motstånd. Då han 1812 af regeringen begärde statsunderstöd för inrättande af ett gymnastiskt institut, fick han svaret: »gycklare och lindansare ha vi nog förut.»

Men 1813 grundlades likväl genom en konglig förordning det ännu bestående Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm, hvars hela lärarepersonal till en början dock var endast Per Henrik Ling. Nu började han därstädes att utbilda på anatomisk grund principerna för en rationel gymnastik, först för friska men sedermera äfven för sjuka (pedagogisk och medicinsk gymnastik) samt för vissa handvapens användande så, att därigenom kroppen skulle utvecklas till ökade krafter och normala former (militärgymnastik). Ja, han gaf äfven uppslag till den fjärde form af gymnastik, som genom rörelsernas vackra former skulle vara tilltalande för skönhetssinnet (estetisk gymnastik), hvarom allt i öfrigt se sidd. 14—16 häröfvan.

Den ledande tanken för Ling var att få rörelser, hvilka efter olika individuella behof motsvarade de mekaniska, anatomiska och fysiologiska lagar, som råda i vår organism. Han utsöndrade smaklösa och onödiga rörelser samt allt, som syftade till akrobatisk färdighet. Särskild uppmärksamhet såsom en fullkomlig nyhet för tiden tilldrog sig *Lings sjukgymnastik*, genom hvilken han lyckades bota mångfaldiga kroniska krämpor, — en gymnastik, som dock utvecklats på åtskilligt sätt genom hans lärjungar och ännu är stadd i utveckling.

År 1813 utnämndes L. till gymnastiklärare och 1817 till

fäktmästare vid Karlbergs krigsskola, hvilka befattningar han dock frånträdde 1825 för att helt ägna sig åt Gymnastiska Centralinstitutet. Såsom dess föreståndare erhöll han då titel af professor. På det gymnastiska området var L. mindre produktiv såsom författare än på det skönlitterära. Hans enda arbete är »Gymnastikens allmänna grunder», som han skref 1834, men som utkom i tryck först 1840, d. v. s. efter hans död.

Ling var en orolig och våldsam ande, full af hänförelse för sina idéer, med därför äfven lidande af hvarje motsägelse mot dem. Han författade sina böcker vanligen dikterande samt gående fram och tillbaka under lifliga gester. Sålunda kunde han hålla i hela dagen, till dess han sjönk ned utmattad. Såsom föreläsare uttryckte han sig med flödande väl-talighet, när han greps af sitt ämne. Hans lärjungar och vänner omfattade honom därför med hänförelse och varm kärlek. År 1821 läto de öfver honom prägla en medalj, som visade på ena sidan harpa och svärd, på den andra Lings bild. Lings drag äro bevarade åt eftervärlden äfven genom en medaljong af den store bildhuggaren Sergel. Lings sam-lade arbeten, till största delen i poetisk form, utkommo i 3 band 1859—1866.

Sina sista år tillbragte L. i ett domningstillstånd. Han dog den 3 maj 1839 endast 63 år gammal. Enligt uttalad önskan begrofs han på sitt landsställe Annelund nära Ulriksdal vid Stockholm, där en enkel minnesvård upprestes 1848 öfver mannen med det nordiska kämpalynnet. Inskriften är endast: *Ling 1776—1839*. På hans födelseort i närheten af Ljunga pastorsboställe i Småland restes och invigdes 1876 äfven en bautasten till hans minne.

En utförlig och sympatisk skildring af Lings person och lif hölls af hans efterträdare i Svenska akademien, professor Amadeus Atterbom, vid dennes inträde i akademien den 29 maj 1840. Han säger däri om Lings sista sjukläger: »Tynad, halfblind, på en gång utbrunnen och ännu glödande, fanns han

till själen förändrad endast däruti, att de häftiga uppbrusningarna voro sällspordare, att han var i sin ton mindre trotsig, i sitt omdöme mera mild, i sin känsla mera blödig . . . Fast i tron på försynen och odödligheten, hördes han vid den med de sina gemensamt njutna måltid, som är en gudomlig kärleks försoningsminne, framhvisa sin lyckliga visshet, att »Gud är stor och god.»

Lings son, Hjalmar Fredrik, blef faderns efterträdare såsom lärare i pedagogisk gymnastik vid Centralinstitutet. Dottern Hildur verkade äfven där många år såsom en hängifven lärarinna. Dottern Henrika blef gift med G. J. Liedbeck.

SLUTORD.

Jag har nu sökt påvisa, att gymnastiken kan med mindre tidsförlust och bättre än något annat medel utveckla människokroppen till harmoni, hälsa och motståndskraft, och på grund af denna sin förmåga måste gymnastiken helt enkelt anses nödvändig, ty den kan icke under nu befintliga förhållanden af något annat medel fullt ersättas.

Å andra sidan är det högeligen önskvärdt, att äfven de friare, mindre formbestämda öfningarna, *lek och idrott*, drifvas till möjligast största utsträckning vid sidan af gymnastiken. Dylika öfningar innebära oftast äfven lösningen af en rent yttre uppgift. Men, skola de i likhet med gymnastiken kunna anses såsom medel i folkuppfostrans tjänst, böra därvid de gymnastiska principerna, så långt möjligt är, tillämpas för att äfven här på bästa sätt hos *alla* tillgodose rörelsebehovet genom naturliga, allmänt utvecklade ansträngningar och rörelseformer. Med detta mål i sikte böra de tydligtvis aldrig få urarta till öfverdrifna, förkonstlade eller ensidiga färdigheter hos ett litet fåtal.

Drifvas dylika öfningar rätt, hafva de en mycket stor betydelse genom sitt sinnesförnöjande och medryckande in-

flytande, hvilket betydligt förhöjes, om de äga rum i fria luften. Vi skola blott fasthålla å ena sidan deras och å den andra gymnastikens inbördes ställning. *Ingendera kan ersätta den andra; de båda böra och kunna utan rivalitet trifvas bredvid hvarandra.*

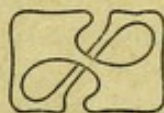
Därför:

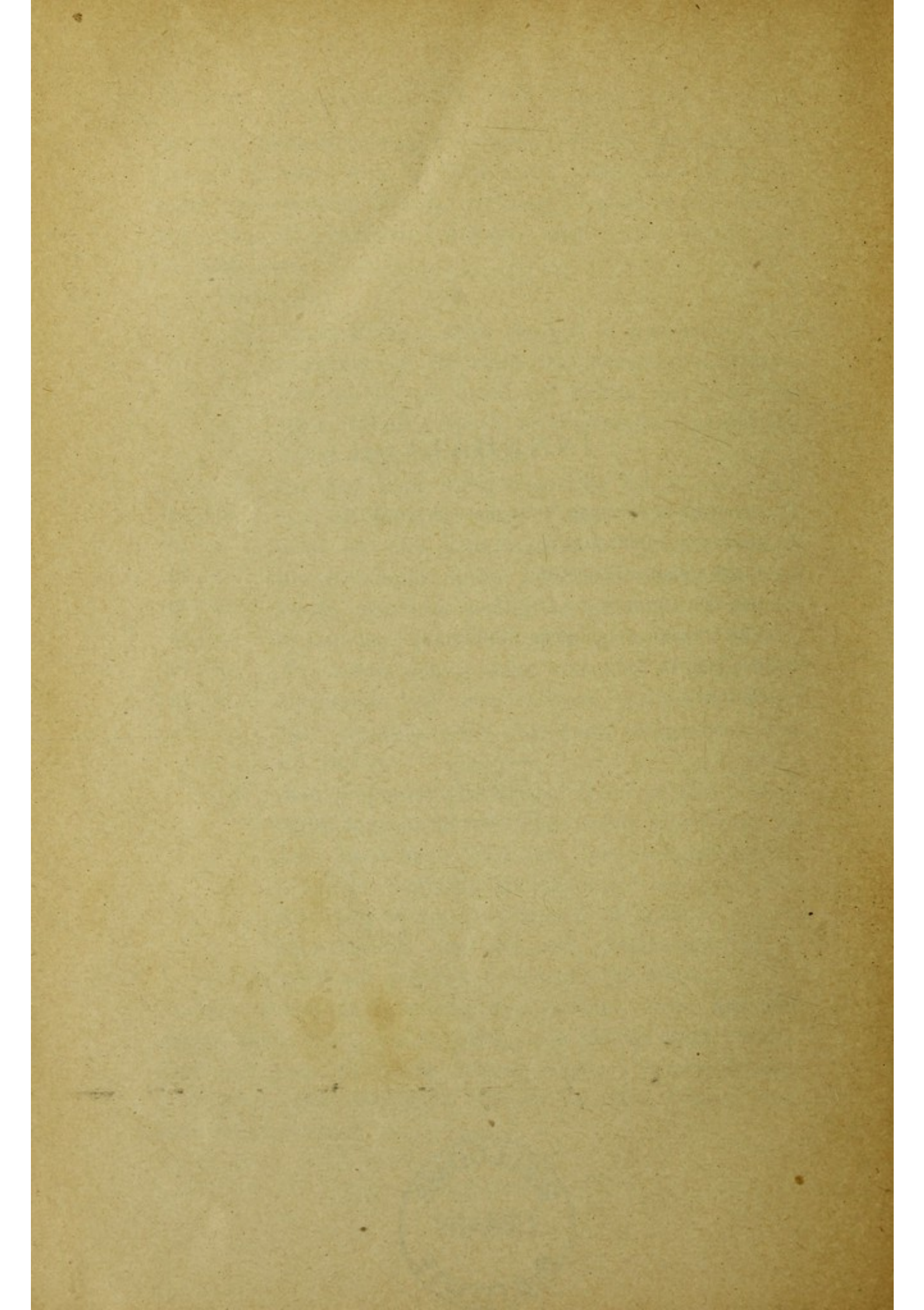
1. Begagna dig i första rummet af gymnastiken och dessutom af de mera fria kroppsöfningsformer, som stå dig till buds! Låt framför allt ej en möjligen befintlig känsla af ringare förmåga eller färdighet hålla dig tillbaka!
2. Du skall finna riklig ersättning för din möda och ditt själfpålagda tvång i hälsa och ökad arbetskraft på alla lefnadsområden. Ty väl ordnade kroppsöfningar verka icke blott kroppsligt stärkande utan ock andligt utvecklande. Detta är, ej ett löst påstående, utan ett bevisadt faktum. *En timmes daglig sådan öfning är så långt ifrån bortkastad, att man tvärtom därigenom vinner ökad förmåga såväl till annat kroppsarbete som till studier.*
3. Men kroppsöfningar ensamt förmå ej allt. Äfven andra hygieniska fordringar måste tillgodoses. Dit höra bland annat frisk luft, ljus, renlighet, hudens härdande, förnuftig klädsel, enkel och sund föda tillräcklig sömn, undvikande af alkohol- och tobaksmissbruk, med ett ord: *iakttagande af ett sundt och naturligt lefnadssätt för öfrigt.*

Ett sådant lif i förening med rationellt drifna kroppsöfningar skall skapa en kroppsligt och andligt sund, manlig, djärf och handlingskraftig svensk ungdom, hvars förmåga skall svara mot dess goda vilja att väl tjäna konung, samhälle och fosterland.

INNEHÅLL:

I. Behofvet af kroppens systematiska vård	Sid. 3
II. Rationell gymnastik.....	» 10
III. Lings gymnastik-system	» 13
IV. Lek och idrott	» 49
V. Vår svenska gymnastiks utbildning	» 58
VI. Per Henrik Ling	» 72
Slutord.....	» 75





Hälsovännens hittills utgifna flygskrifter.

Den första serien innehåller:

N:r 1. Tobaksbrukets faror. — Pris 25 öre.

N:r 2. Rusdryckerna och deras missbruk, statistiska bidrag till nykterhetsfrågans belysning af *Gustav Sundbärg*. — Pris 25 öre.

N:r 3. Huru få god och billig mat? af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 4. Om bleksot, af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 5. Influenzan, af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 6. Om bad och badning, af prof. *C. Curman*. — Pris 25 öre.

N:r 7. Hvad skola vi dricka? af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 15 öre.

N:r 8. Om kolera, af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 9. Huru förhindra farsoters spridning? af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 10. Huru skola vi kläda oss? af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 11. Huru skydda oss mot lungsot? af d:r *O. Torstensson*. — Pris 15 öre.

N:r 12. Ungdomens farligaste fiende, af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

Dessa tolf nummer erhållas à 2 kr.

Den andra serien innehåller:

N:r 13. Rusdrycksbruket från fysiologisk och biblisk synpunkt. Föredrag af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 25 öre.

N:r 14. Om nervfeber eller tarmtyfus, af prov.-läkaren *Nils Englund*. — Pris 25 öre.

N:r 15 och 16. Hvaraf kommer nervsvaghet och huru botas den? af *Ph. Weinmann*, öfvers. af *W—d.* — Pris 75 öre.

N:r 17 och 18. Hvaraf kommer dålig mage och huru botas den? af d:r *E. W. Wretlind*. — Pris 75 öre.

Denna andra serie erhålles à 1 kr. 50 öre.

Den tredje serien innehåller:

N:r 19. Våra smittosamma sjukdomar och deras bekämpande, af t. f. förste provinsialläkaren *G. H. Døvertie*. — Pris 40 öre.

N:r 20. Om ögat och dess vård i friskt och sjukt tillstånd, af d:r *Gustaf Ahlström* (Göteborg). — Pris 75 öre.

N:r 21. Om hämmorroider och förstoppning, af *Paul Niemeyer*, öfversättning af *W—d.* — Pris 60 öre.

N:r 22. Om tänderna och deras vård, af tandläkaren *Albin Lenhardtsson*. — Pris 50 öre.

N:r 23. Om örats och näsans sjukdomar, af d:r *A. F. Stangenberg*. — Pris 75 öre.

N:r 24. Om sport och sportöfningar, af prof. *Seved Ribbing*. — Pris 75 öre.

Denna tredje serie erhålles à 3 kr.

Den fjärde serien innehåller:

N:r 25. Våra underkläder, af d:r H. Lahmann, öfversättning och bearbetning af d:r Henrik Berg. — Pris 60 öre.

N:r 26. Om yrkessjukdomar och industriell hygien, af d:r J. Hellström. — Pris 50 öre.

N:r 27 och 28. Handbok för sjukskötsel i hemmet, af d:r E. W. Wretlind. — Pris: 1,50 kr.; kartonnerad 2 kr.

N:r 29. Om difteri och strypsjuka, af d:r Hj. Selldén. — Pris 80 öre.

N:r 30. Pesten och dess bekämpande, af f. prov.-läk. J. E. Bergwall. — Pris 80 öre.

Denna serie erhålles à 3 kr.

Den femte serien innehåller:

N:r 31. Sexuella frågor ur medicinsk och social synpunkt, af d:r E. W. Wretlind. — Pris 1 kr.

N:r 32. Handledning uti hemgymnastik för sjuka och friska, af d:r E. W. Wretlind. Med 87 teckningar. — Pris: h. 1,25 kr., kart. 1,50 kr.

N:r 33. Vår yttre människas vård, af d:r E. W. Wretlind. Med 25 teckningar och 125 recepter för utvärtens bruk. — Pris: h. 2 kr., kart. 2,50 kr.

Denna serie erhålles à 3 kr. 50 öre.

Den sjätte serien innehåller:

N:r 34. Kortfattad handbok i vattenbehandling, af d:r H. Berg. Med 1 porträtt. — Pris: h. 1,25 kr., kart. 1,50 kr.

N:r 35. Första lefnadsåret, af e. prov.-läkaren C. Dahlborg. Med 8 teckningar. — Pris: h. 1,25 kr., kart. 1,50 kr.

N:r 36. Gikt och reumatism, af d:r E. W. Wretlind. Med 9 teckningar. — Pris: h. 80 öre.

N:r 37. Förgiftningar och deras behandling, af d:r E. W. Wretlind. Med 9 teckningar. — Pris: h. 1,75 kr.

Denna serie erhålles à 4 kr. 50 öre.

Obs! Alla sex serierna lämnas för 15 (femton) kr.

Den sjunde serien innehåller.

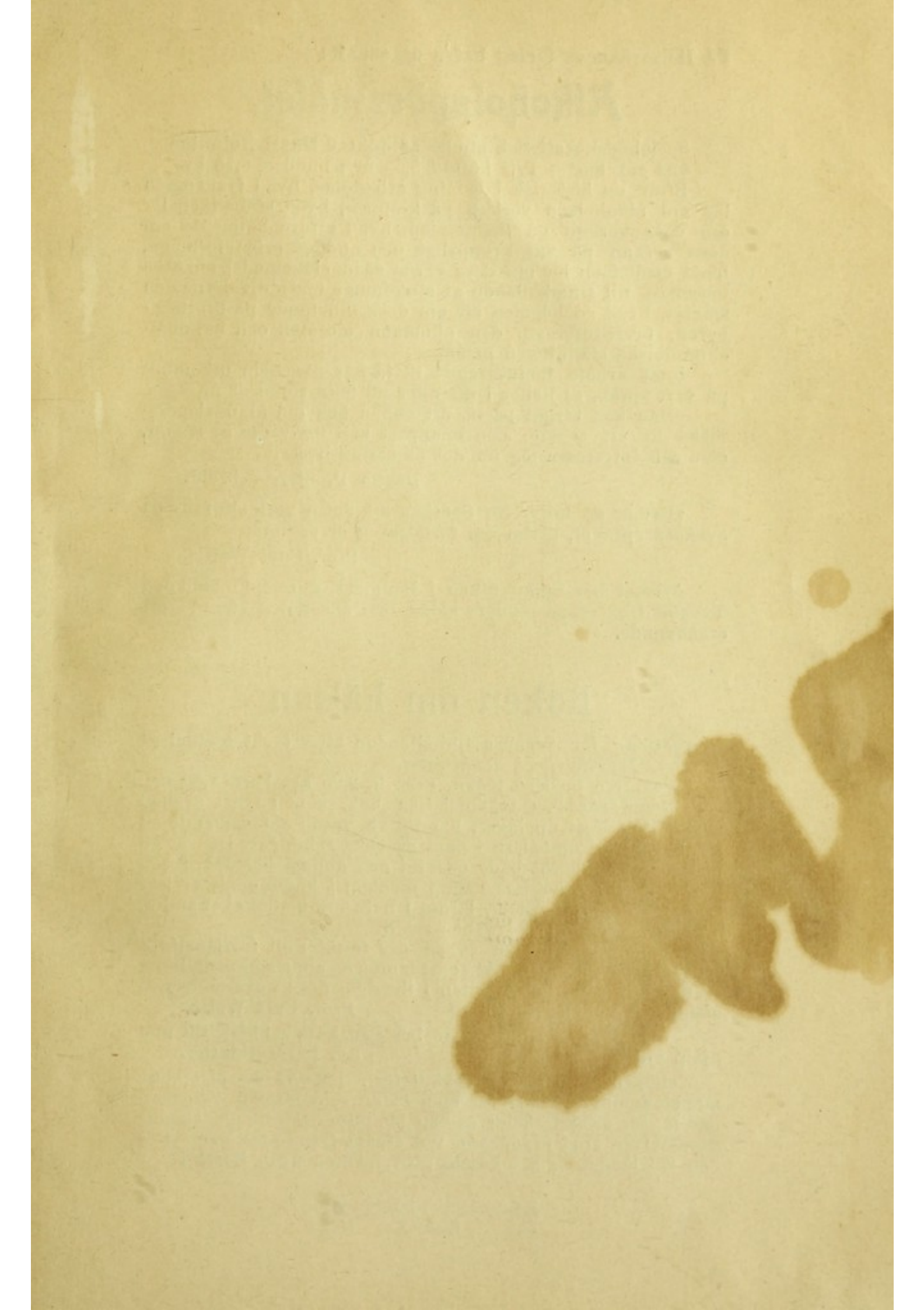
N:o 38. Reglementeringsfrågan, af direktör Otto M. Westerberg. — Pris 50 öre.

N:o 39. Alkoholen och det kommande släktet. Föredrag hållet i Göteborg af d:r P. Silfverskiöld. — Pris 30 öre.

N:o 40. Om sexuell hygien. Efter ett föredrag af prof. d:r Alfred Hegar. — Pris: 50 öre.

N:o 41. Kaserntlifvet och våra värnpliktige. En hygienisk fråga för dagen af regementsläkaren d:r Emil Nilsson. — Pris: 60 öre.

N:o 42. Gymnastik och idrott enligt Lings system, af öfverstelöjtnant Carl Norlander. Med 147 teckningar. — Pris: 1 kr.



På Hälsovännens förlag hafva utkommit:

Alkoholspörsmålet.

Sociologisk-statistisk studie af doktor Matti Helenius.

422 sid. 8:o — Pris häftad 5,50 kr.; bunden 6,75 kr.

Efter en historisk inledning afhandlas, hvad fysiologien lär om alkoholens verkan på kroppen, hvad statistiken lär om dess verkan på lifslängden, hvad erfarenheten lär om dess verkan på vår kroppsliga och andliga arbetsförmåga, hvad medicinen lär om dess värde såsom läkemedel, om dess betydelse till framkallande af sjukdomar hos individerna och släktet, hvad sociologien lär om dess inflytande på brottsligheten, prostitutionen, den allmänna moralen och national-ekonomiska ställningen m. m.

Intet arbete motsvarande detta har någonsin utkommit på vårt språk, ej heller i utlandet på flera tiotal af år.

»Man kan tryggt påstå, att denna bok om alkoholspörsmålet är ett arbete, som knappast kan undvaras af någon, som vill intressera sig för det allmänna bästa.»

Doktor P. Silfverskiöld.

»Det är en heder för Sverige, att detta verk skrifvits på svenska språket, äfven om författaren är en finne.»

Prof. Curt Wallis.

Arbetet har utgått äfven i Danmark, Norge, Finland och Tyskland på dessa länders språk och allestädes vunnit stort erkännande.

Boken om hälsan

bearbetning för svenska förhållanden efter tyskt original af e. prov.-läkaren *Carl Dahlborg*.

266 sid. 8:o med 85 teckn. Pris: h. 2,25 kr., kart. 2,50 kr.

Denna särdeles innehållsrika bok, som i tyskt original utgått i många upplagor, har blifvit varmt rekommenderad af sakkunniga anmälare i flera svenska tidningar. Den är en populär lärobok för både enskild och allmän hälsovård och borde icke saknas hos någon medlem i kommunalstyrelser eller hälsovårdsnämnder, lärare i naturkunnighet eller andra, som äro intresserade för hälsovård.

»Boken om hälsan synes oss framförallt förtjänstfullt realisera denna sin uppgift: att lämna en koncis framställning af den allmänna hälsovården i Sverige, dess nuvarande tillstånd och vunna resultat.»

Prof. Curt Wallis.

»För folkskolans lärare bör den kunna blifva till god hjälp vid undervisningen.»

Sv. Läraretidning.

»Boken lämpar sig särskildt för... hälsovårds- och kommunalnämnders ledamöter men äfven som lärobok vid seminarier och folkhögskolor samt i lämpliga delar för sjuksköterskor. Äfven som premiebok vid afgang från folkskolan synes den väl lämpa sig.» Förste prov.-läkaren Aug. Berlin.

