

Grundsætninger for gymnastikundervisning / ved K.A. Knudsen.

Contributors

Knudsen, K. A. 1864-

Publication/Creation

København : I hovedkommission hos J. Frimodt, 1900.

Persistent URL

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

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>

GRUNDSÆTNINGER

FOR

GYMNASTIKUNDERVISNING

VED

K. A. KNUDSEN

ANDEN UDGAVE



081

ms)



22102303798

Med
K9682

Edgar F. Cignat

GRUNDSÆTNINGER

FOR

GYMNASTIKUNDERVISNING

VED

K. A. KNUDSEN.

~~~~~  
ANDEN UDGAVE.  
~~~~~

KØBENHAVN.
I HOVEDKOMMISSION HOS J. FRIMODT.
1900.

303950

34777 900

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call	
No.	QT

J. S. Nielsen, Nyvej 19, København, V.

Forord til første Udgave.

*N*ærværende Bog er skreven paa Opfordring af Hr. cand. polyt. N. H. Rasmussen, hvis udsolgte Bog med samme Titel den er en Omarbejdelse af, og som den skal erstatte.

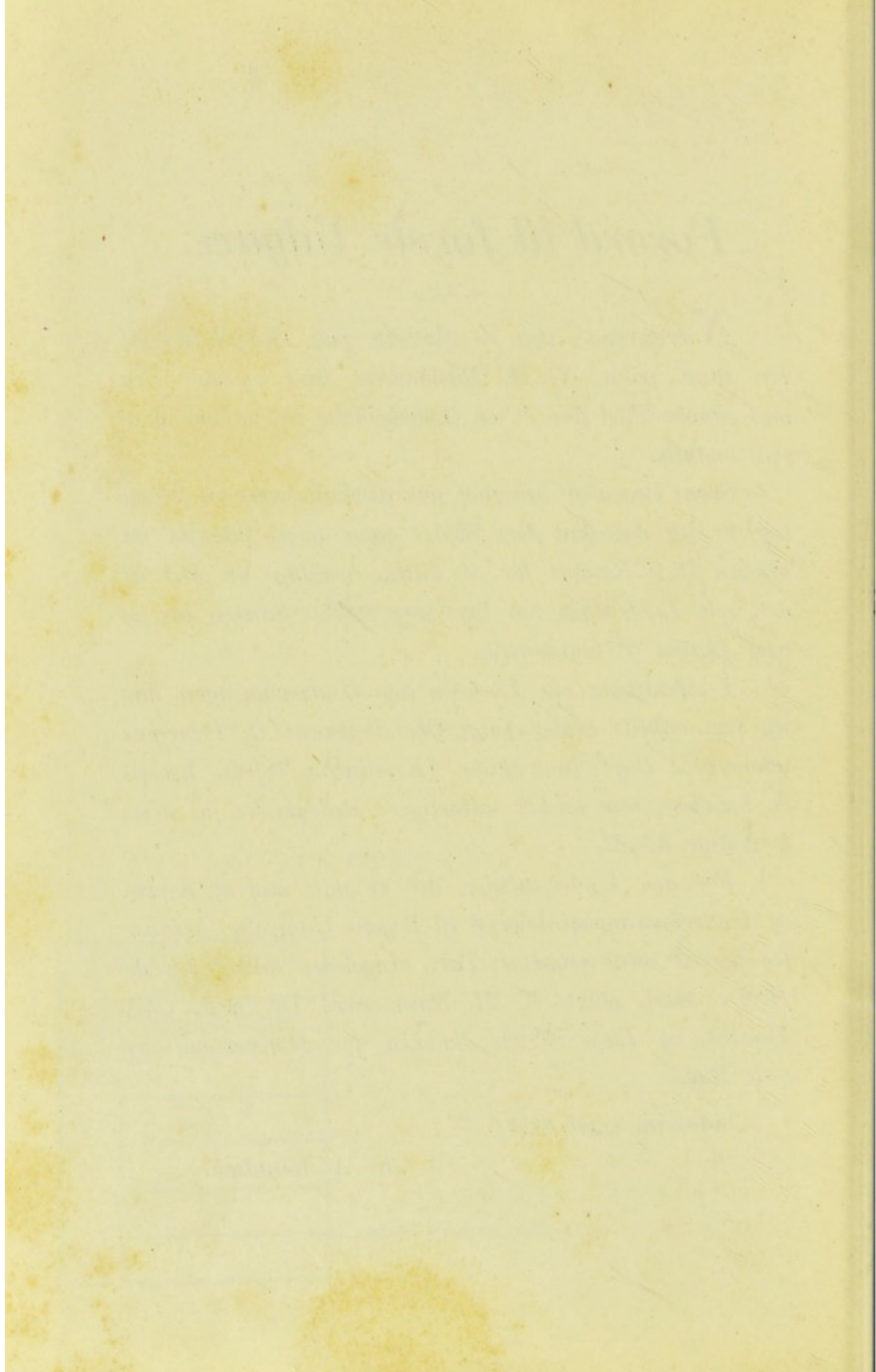
Skønt Bogen er beregnet paa at skulle være en Lærebog, er jeg dog paa flere Steder gaaet noget udenfor en saadan Bogs Ramme for at kunne medtage en Del af det, som Erfaringen har lært mig vækker Sansen for og øger Lysten til Gymnastik.

I Afsnittene om Læreren og Undervisningen har jeg paa enkelte Steder fulgt Oberstløjtnant O. Petersens udmærkede Bog: *Instruktion* (Kristiania 1894), hvortil de henvises, som ønsker udførligere Redegørelse for disse to vigtige Afsnit.

For den Understøttelse, der er ydet mig af Kirke- og Undervisningsministeriet til Bogens Udgivelse, bringer jeg herved min ærbødige Tak. Ligeledes takker jeg de Herrer cand. polyt. N. H. Rasmussen, Dr. med. Chr. Poulsen og Læge Frode Sadolin for Gennemsyn og gode Raad.

København, i Juli 1897.

K. A. Knudsen.



Indledning.

Ved Gymnastik forstaas planlagte Legems-øvelser, hvis Maal er Menneskelegemets almengyldige Udvikling og Opøvelse.

Gymnastik, dens Maal og Middel.

En god opdragende Gymnastik stræber først og fremmest hen imod legemlig Harmoni: sund Livsvirksomhed og ligelig Legemsbygning, og dernæst videre mod de højere Trin af Udholdenhed og Haardførhed, Kraft, Smidighed og Dygtighed. Dens Middel er Bevægelser, valgte og formede efter det sunde Legemes Love og Behov.

Vort Legeme er i alle dets Enkeltheder anlagt paa Bevægelse. Bevægelse er en Livsbetingelse, lige saa fuldt som den er en Livsytring. Til fuldkommen *Sundhed* kræves derfor kraftig, alsidig Bevægelse. Thi hvad der ikke bruges, det svin-der og svækkes. Det er saa langt fra, at Brugen volder Slid paa den levende Organisme, at den netop er det eneste Middel til at øge dens *Kraft og Udholdenhed*. De gymnastiske Bevægelser lader Legemets Muskler og Led arbejde paa en saadan Maade, at Stivhed hindres, og den hos Barnet medfødte *Smidighed* bevares eller genvindes, hvis den er gaaet tabt. Mange af disse Bevægelser kræve stor *Hurtighed* og danner heri en heldig

Modsætning til den træge Langsomhed, som det daglige Legemsarbejde let medfører. Kraftig Brug hælder Legemet og gør det mindre følsomt overfor Smerte og Savn saavel som overfor Varme og Kulde; den giver altsaa *Haardførhed*.

Medens den almindelige Maade at udføre Arbejde paa og de mange daarlige Vanestillinger i det daglige Liv misdanner Legemet, har Gymnastikken Evne til at forme det i Overensstemmelse med *Skønhedens* Krav, der heldigvis altid falder sammen med Sundhedens, ja som er det sikreste Bevis paa, at disse varetages.

Betydningen af Sansen for Legemets Skønhed.

Kunde Sansen for Legemets Skønhed blive vakt, var der med det samme vundet meget for en sund og stærk legemlig Udvikling. Det var denne Sans, der bragte Oldtidens Grækere saa vidt, at de endnu staar som det mest lysende Forbillede paa Sundhed og Kraft. Hos os er Skønhedssansen overført fra Legemet til Klædedragten, der indrettes paa at dække over en misdannet og mishandlet Krop; og man er saa vænnet til Følgerne heraf, at man ikke kan se, at den Pynt, der alene sidder i Klæderne, er saa forskellig fra den Skønhed, et smukt Legeme ejer, som det falske altid er fra det ægte. Vi følger som vor Grund-sætning, at „Klæder skaber Folk“.

De dygtige, danske Landmænd har et skarpt Blik for Husdyrenes Skabning og kender nøje, hvordan de skal være byggede i alle Enkeltheder. Og deres Sans paa dette Omraade har haft den Virkning, at en Ko fra vore Dages Landbrug synes at være af en hel anden Race end en Ko fra Slutningen af Tresserne. Derimod ved de intet om deres eget Legeme; de har ingen Sans for, hvor-

dan det skal være skabt, eller i hvilken Retning det kan eller skal udvikles under Opvæksten for at kunne yde mest. Og dog vilde en god legemlig Udvikling medføre lige saa stor materiel Vinding for den enkelte og for Slægten som den, der følger af at skaffe sig bedre Husdyr. Thi Udvikling af Legemet giver en Sum af øget daglig Kraft, ja Kraft langt op i Aarene, der godt kan vurderes i Penge, ved Siden af at den giver, hvad der er mere værd end Penge; „den, som ejer et sundt Legeme, ejer Verdens største Skat, og kun ved den faar alle andre Skatte deres Værd“.

Gymnastikken gavner imidlertid ikke blot den legemlige Udvikling, den fremmer ogsaa den sjælelige.

*Gymnastikkens
sjælelige
Virkinger.*

For det første vil legemlig Sundhed give det sjælelige Liv *bedre Livsbetingelser*, fordi de to Sider af vort Væsen er knyttede saa nøje til hinanden som Sæden er knyttet til den Jord, den vokser op af. Legemet er Sjælens Jordbund; jo bedre Ager, desto rigere Frugt.

For det andet udvikler Gymnastikken særlig én Side af Sjælelivet, Villien og de Egenskaber, som hører hen under den. Thi hver Gang man under Gymnastik anspænder sig — og det er der ofte Lejlighed til —, stiller man Krav til sin *Villie og Handlekraft*. Ofte ægges man af den Fare, som en Øvelse synes at indeholde; man vil kunne beherske den; det højner *Modet*; man erfarer med det samme, hvad man kan byde sig; det tøjler Overmodet. Med legemlig Sundhed følger et *Livsmod* og en aandelig Modstandskraft, der kan bære saadan Modgang i Livet, som ellers knækker mangen én.

Det vilde selvfølgelig være en Overdrivelse og en Misforstaaelse at tro, at kun Gymnastik kan udvikle Villien; men den kan give *sit* Bidrag; og Skolen har næppe bedre Middel dertil. Man kunde spørge, om det ikke er saa smaa Ting, Gymnastikken kan give Villien at øve sig paa, at det ingen Betydning har overfor de store Krav, Livet kan stille til den. Men en Stordaad som Leonidas's eller Arnold Winkelrieds, eller Frithjof Nansens, eller som de manges, der sker uden at komme for Dagen, springer ikke frem hos et Menneske pludseligt og uden Forbindelse med hans forrige Liv; den er forberedt ved de smaa Tings skabende Magt, ligesom en stor og kraftig Stamme ikke skyder op af Jorden uden at næres af tusende smaa Rødders Kraft.

*

*

*

*Den
legemlige
Opdragelse
bør
begynde
tidligt.*

Lige saa tidligt, som man tager fat paa planlagt Udvikling af Barnets sjælelige Evner, burde man ogsaa begynde med at drage Omsorg for den legemlige Opdragelse, ja snarere før; thi de ypperlige Anlæg, som Naturen har givet de allerfleste til et godt Legeme som villigt Redskab for Sjælen, udvikler sig allerede stærkt paa en Tid, da det sjælelige Liv endnu saa at sige ligger i Dvale; men da forsømmes og vanrøgtes de ofte.

Den legemlige Opdragelse har blot at sørge for, at de medfødte Anlæg faar Lov til at udvikle sig. Der findes næsten hos alle mindre Børn en saadan Smidighed, Holdning og Harmoni, at der ikke behøves andet, ja ikke kan gøres noget bedre end at følge og fæstne disse Anlæg.

Men Reglen er, at disse gode Anlæg tabes, og den, som tager fat paa sin legemlige Udvikling,

maa da først arbejde sig tilbage til det tabte Udgangspunkt. Sjælden naar han det; ret ofte er han kommen saa langt bort derfra, at han mister Lysten til at stræbe efter at genvinde det tabte og siger, at han er bleven for gammel, skønt han maaske ikke er ret meget over de 20 Aar; men der er den Sandhed deri, at han har ladet sit Legeme blive ældre end Aarene.

Som Forholdene nu er, maa Gymnastikken i sin Fremgangsmaade rette sig efter de Udviklingsfejl, som følger af tidligere Forsømmelse.

Sammenligner man Børns Gymnastik med Voksnes, slaar det én, at den efter forholdsvis kort Øvelsestid er smukkere og mere tiltalende trods Manglen paa Kraft i Bevægelserne. Grunden er, at Børnene endnu har en stor Del af den medfødte Smidighed og gode Holdning.

Naar Barnet ved 14 Aars Alderen gaar fra Leg til Arbejde, sker der ofte — især paa Landet — en sørgelig Forandring med Legemet i faa Aar. Dets Form er endnu saa lidet fæstnet, at den let forandres efter de Paavirkninger, den udsættes for under legemligt Arbejde.

Der er én Ting, som er iøjnefaldende ved de Bevægelser, det legemlige Arbejde kræver: de er aldrig saa store, som Musklerne kunde udføre og Leddene tillade. Ofte deltager en hel Del Led i Arbejdet, og Bevægelserne kan derfor synes store, men i de enkelte Led er de som Regel smaa. Der er saaledes ingen Arbejdsbevægelser, som medfører, at Armene strækkes helt op, rettes fuldt ud og føres saa langt tilbage, som de kan komme; ingen, der kræver, at Ryggen skal bøjes saa langt forover eller til Siderne, som den kan, og ingen, som

Det daglige Livs Bevægelser frembringer Stivhed.

lader Benenes Led blive bevægede i hele deres Udstrækning. Med ét Ord: det daglige Livs Bevægelser holder sig et kortere eller længere Stykke indenfor de Ydergrænser, som Musklerne og Leddenes Senebaand sætter; og naar Bevægelserne aldrig gaar helt ud til disse Ydergrænser, tabes Evnen til at naa dem, eller rettere: de rykker nærmere sammen; Leddenes Bevægelighed indskrænkes, de bliver stivere. De Fingre, som én Gang kunde rettes helt ud, bliver tilsidst siddende krumme efter det stadige Greb om Redskaberne. De Skuldre, som én Gang af sig selv sad tilbagetrukne og lod Brystet hvælve sig foran dem, drages under Arbejdet saa tit frem uden nogensinde — i hvert Fald ikke stærkt og ofte nok — at trækkes helt tilbage, at Kroppen bliver ligesaa flad over Brystet, som den før var over Ryggen. Den Ryg, der en Gang var ret, og som kunde bøjes smidigt til alle Sider, holdes saalænge krummet over Arbejdet, at den tilsidst bliver stiv og ikke kan rettes helt op.

Saaledes kan man gennemgaa alle Legemets Dele og finde, at naar man kun gør smaa Bevægelser, bliver det efterhaanden umuligt at gøre store, d. v. s. Stivhed indtræder.

Grunden til, at smaa Bevægelser, især hvis de gøres under strengt og vedholdende Arbejde, fremkalder Stivhed, er, at Muskler, som kun gør smaa Sammentrækninger, efterhaanden forkortes og derved mister Evnen til at gøre store. Samtidig med Musklerne forkortes ogsaa Leddenes Senebaand (hvortil ofte Rheumatisme bidrager); og dermed er Leddenes Bevægelighed indskrænket. — Der er f. Eks. kun faa, der bliver saa stive og krumbøjede som Jordarbejderen.

Imod denne Stivhed gives der intet Middel saa *De gymnastiske* godt som Gymnastik; thi den kræver som et af *Bevægelser* sine vigtigste Bud, at Bevægelserne føres helt ud *giver* til Grænserne, og dersom disse er indsnævrede, vir- *Smidighed.* ker den til at udvide dem paany. Et Eksempel kan oplyse den Forskel, der er paa Virkningerne af to tilsyneladende ensartede Bevægelser: den, Skovhuggerarbejde kræver, naar Armene fører Øksen i et kraftigt Hug mod Træet, og den, Gymnastikken kræver, naar Armene svinges op og ned. I begge Tilfælde føres Armene hastigt og i samme Retning; men ved Skovhuggerarbejdet mangler der et Stykke i, at de kommer saa langt tilbage baade foroven og forneden, som de kan, og netop dette lille Stykke er det vigtigste, naar det gælder Smidighed; thi ved det er det, at Musklerne strammes mest ud og kommer til at virke i fuld Udstrækning, hvad der er nødvendigt, hvis Skulderpartiets Bevægelighed skal bevares eller øges. Hvis Skovhuggeren, som faar stive Skuldre og krum Ryg, naar han ikke gør andre Bevægelser end dem, Arbejdet medfører, vilde strække sine Arme og rette sin Ryg, saaledes som det sker under Gymnastik, vilde han bevare sine Skuldre smidige og sin Ryg rank. Saaledes ogsaa med Snedkeren, Skomageren, Landmanden o. s. v.

Samtidig med at Arbejdet i daarlige Stillinger gør nogle Muskler for korte, gør det naturligvis disses Modmuskler (d. v. s. dem, der ligger paa modsat Side af Leddene og udfører modsatte Bevægelser, Antagonisterne), for lange. Thi ligesom en Muskel faar en varig Forkortning, naar den aldrig strækkes ud, vil den faa en varig Forlængelse, hvis den altid holdes udspændt uden at faa Lov til at trække sig helt sammen. Den Længde, en

Muskel har, naar den ikke paavirkes af Villien, men er helt uvirksom, kaldes *Middellængden*. Selv om Musklen er uvirksom i sin Middellængde, er den derfor ikke slap, men kan lignedes ved en elastisk Snor, der er strammet noget ud og saa er gjort fast med begge sine Ender. Denne Spændthed (Tonus) hos uvirksomme Muskler viser sig tydelig, naar f. Eks. en Muskelsene ved et Ulykkestilfælde er skaaret over; Musklen trækker sig da sammen og fjærner sig et Stykke fra sin Sene.

Holdningen beror paa Muskernes Middellængde.

Den Stilling, man indtager, naar man er helt uvirksom, afhænger af dette Musklernes elastiske Træk. Hvis der overalt er det rette Forhold mellem Middellængden hos de forskellige Muskler og deres Modmuskler, har man en god Holdning, og man har den *altid* uden at behøve at tænke derpaa. Men hvis Musklerne paa den ene Side af Leddene ved fejlagtig Udvikling faar Overtaget over deres Modmuskler og drager for stærkt til deres Side, faar man en daarlig Holdning, og man kan ikke komme af med den, før Forholdet mellem Musklerne er blevet forandret. Naar der i Gymnastiksalen kommanderes: *Ret!*, søger Gymnasterne at tiltvinge sig en god Holdning ved at lade visse Muskler trække sig sammen. Denne Holdning er stiv og ser ikke særlig godt ud, fordi den er bevidst og skyldes en Viljesakt. Men jo oftere den indtages, desto mere tilvant og naturlig bliver den, og tilsidst naas Maalet: den bevidste Holdning bliver ubevidst. Den bevidste Holdning kan man af og til finde udenfor Gymnastiksalen hos unge Fyre, der strammer sig op, naar de kommer i Søndagsklæderne, hvad der i og for sig kan være meget rosværdigt; men dels forstaar de ikke at rette

sig og dels gør de det ikke saa meget af Omsorg for deres Legeme som for at vise sig. De mener, at det gaar lige saa let at skifte Holdning som at skifte Tøj. Deres Holdning er ikke ægte. De skal stadig tænke paa den, ellers falder den af dem, og derved faar de det stive, paatagne Væsen, der kan give dem til Pris for Latteren. Den legemlige Dannelse lader sig ikke tage af og paa som en Klædning; det er med den ganske som med den aandelige Dannelse: forsøger man at vise sig som et dannet Menneske uden at være det, vil det raa snart stikke frem; og er man et gennemdannet Menneske, vil man være det under alle Forhold.

Holdning skal altsaa indarbejdes i Musklerne derved, at der gives dem den rette Middellængde og Betingelsen for, at Gymnastikken skal faa Indflydelse paa Holdningen, er, at Middellængden kan paavirkes og forandres.

Vi har set, at Arbejdet i daarlige Stillinger forandrer Musklernes Middellængde saaledes, at de, som retter Kroppen*) og strækker Lemmerne, bliver for lange. Gymnastikken skal altsaa sørge for at have saadanne Bevægelser, at de forkortede Muskler strækkes, og de overstrakte Muskler forkortes, indtil de naar det rette, oprindelige Forhold til hinanden. Og saadanne Bevægelser har den i Overflod. Det gymnastiske Arbejde danner i denne Henseende en fuldstændig Modsætning til det almindelige Arbejde. Thi medens dette præges af sine mange foroverbøjede Stillinger, faar hint netop sit ejendommelige Præg ved de mange strakte, ofte

Det daglige og det gymnastiske Arbejdes forskellige Indflydelse paa Holdningen.

*) Ved *Krop* forstaas her i Bogen Legemet fra regnet Hoved, Arme og Ben.

overstrakte Stillinger. Ligesom Bøjebevægelserne er og maa være de hyppigste og kraftigst udførte Bevægelser under almindeligt Legemsarbejde, saaledes maa Gymnastikken til Gengæld lægge mest Vægt paa Strækkebevægelserne. — Naar Gymnastik ledes i Overensstemmelse hermed, er det forbavsende at se, hvor stor Virkning den har selv paa et Legeme, der allerede er noget mærket af Arbejdet. Thi til Trods for den korte Tid, de gymnastiske Stillinger indtages, og de faa Gange, de gymnastiske Bevægelser gentages i Forhold til det almindelige Arbejdes Stillinger og Bevægelser, faar Virkningen af dem dog efterhaanden Overtaget og gengiver Legemet mere eller mindre dets oprindelige gode Holdning.

Det er, som om Gymnastikken arbejder *med* Naturen. de daarlige Stillinger *imod* den.

Det daglige og det gymnastiske Arbejdes forskellige Evne til at øge Legemets Kraft.

Der er ogsaa en anden Modsætning mellem Gymnastik og Arbejde. Det er vel som sagt kun en kortvarig Brug, der i Gymnastik bliver gjort af Musklerne; men til Gengæld er den saa meget mere kraftig og gennemgribende, og den sker under de gunstigste Vilkaar for de indre livsvigtige Organer, Hjærte og Lunger, og for Ernæringen i Musklerne selv. Under Arbejdet er det derimod de samme Muskler, der maa gentage de samme Bevægelser, saa længe Arbejdet staar paa, og sjældent tages der tilstrækkeligt Hensyn til de indre Organers uhindrede Virksomhed. Gymnastikken ægger (stimulerer) Livet i Musklerne uden at opbruge deres Kræfter og øger med det samme Virkeevnen hos alle Legemets øvrige Organer. Ret dreven trætter og overanstrenger den ikke, men opliver og styrker. Dette ses af dens Følger; thi selv om det daglige Legemsarbejde under Forudsætning af til-

strækkelig Føde naturligvis ogsaa øger Kræfterne, gør Gymnastikken det dog i paafaldende højere Grad, skønt den udøves færre Timer om Ugen end Arbejdet om Dagen.

Øvelsernes Inddeling og Virkning.

Da det er en af Gymnastikkens vigtigste Op-
gaver at give Legemet en alsidig, harmonisk Ud-
vikling og derigennem at danne en Modvægt mod
det daglige Livs ensidige Paavirkning, er Øvelserne
i Overensstemmelse hermed valgte og formede saa-
ledes, at alle Legemets Dele og Organer kan faa
en Udvikling, der svarer til deres Plads i den or-
ganiske Helhed.

*Øvelserne
inddeles
efter
Virkning.*

Med dette for Øje vil det være klart, at Øvelserne bør inddeles efter deres *Virkning*.

Gymnastisk set falder Legemets Muskler naturligt i visse Hovedgrupper, saasom Armenes, Benenes, Halsens, Sidernes, Forsidens og Ryggens Muskler. De Øvelser, der i det væsentlige sætter samme Muskelparti i Virksomhed, er samlede i én Øvelsesgruppe og indenfor denne saa vidt mulig ordnede efter Styrkegrad, saaledes at de letteste Former staar først og de sværeste sidst. Herved er Øvelsesforraadet gjort overskueligt og let tilgængeligt, naar man skal vælge Øvelser til en Gymnastiktime.

Det skal allerede her bemærkes, at Øvelses-

grupperne ikke lader sig afgrænse skarpt fra hverandre. I hver Gruppe findes der Øvelser, der saa at sige danner Overgang fra den ene Gruppe til den anden, idet deres Virkning strækker sig over flere af Legemets Muskelpartier, f. Eks. stræksidehængende Knæløftning, der vel mest er en Øvelse for Forsidens Muskler, men tillige er en Hævøvelse. Med en enkelt, men meget talrig Gruppe Øvelser, Spring og Behændighedsøvelser, tilsigter man ikke saa meget en begrænset Virkning som at øve alle Muskler i hurtigt og sikkert Samarbejde (se S. 44—45).

Øvelsesgrupper.

Øvelserne ordnes i følgende *Øvelsesgrupper*:

1. Indledende Øvelser.
2. Spændbøjninger.
3. Hævøvelser.
4. Ligevægtsøvelser.
5. Øvelser for Siderne.
6. — „ Forsiden.
7. — „ Ryggen.
8. Spring og Behændighedsøvelser.
9. Aandedrætsøvelser.

* * *

1. Indledende Øvelser.

De indledende Øvelser er ikke en Gruppe i Lighed med de øvrige, idet de indbefatter Øvelser af forskellig Virkning; men de har det fælles, at de alle er forholdsvis lette og bruges til at danne en indledende Overgang til kraftigere Bevægelser.

De falder i forskellige Afdelinger:

a. Benøvelser.

Den første og største Afdeling er Benøvelser. Til dem regner man saadanne Øvelser, som giver Benenes store Muskelgrupper en jævn og mild Anstrængelse for at forberede dem til stærkere Brug

og smidiggøre Leddene. Det er navnlig fra disse Benøvelser, man faar de saakaldte afledende eller beroligende Øvelser, som man bruger efter anstrengende Bevægelser, stundom ogsaa før. Ved stærke Anstrengelser samles nemlig Legemets Blodmængde for meget paa enkelte Steder, navnlig i Lungerne og Hovedet, og Hjærtets Arbejde forøges i høj Grad. Ved mild Brug af Benenes store Muskler, som kan tage imod meget Blod, drages det fra de overfyldte Steder, saa at der bringes Ligevægt i Blodets Forde-
deling, og Hjærtets Arbejde lettes. Det bliver derved muligt uden Skade at gaa hurtigere til andre Øvelser.

Den anden Afdeling er Armøvelser. Ved dem b. Arm-
øvelser. tilsigtes og opnaas i visse Henseender det samme overfor Armenes Muskler og Led som ved Benøvelserne overfor Benenes, nemlig at forberede dem til kraftigere Anstrengelser ved at bruge dem paa en mild Maade og ved at smidiggøre deres Led, navnlig Skulderpartiet. Disse Øvelser hjælper ogsaa til at faa fremskudte Skuldre ført tilbage paa deres Plads; flere af dem er samtidig meget virksomme til at rette den almindelige Bagudkrumning i den øverste Del af Ryggen og til at løfte Brystkassen, f. Eks. Armsving opad og Armstrækning. Hjærtevirksomheden paaskyndes ved adskillige af Armøvelserne; saadanne maa derfor ikke drives for længe ad Gangen og passer ikke i Slutningen af Øvelsestimen.

Den tredie Afdeling er Halsøvelser, der tidligere ogsaa kaldtes Hovedøvelser. De udvikler de Muskler, som ligger omkring den øverste Del af Hvirvelsøjlen og giver derved Halsen dens Styrke og Skønhed; en kraftig Hals, der bærer Hovedet c. Hals-
øvelser.

frit, hører nødvendig med til et smukt formet Legeme, og intet umuliggør mere et mandigt Ydre end en tynd, stillet Hals. Dernæst har Halsøvelserne en heldig Indflydelse paa Blodmløbet i Hovedet ved at virke afledende derfra.

Disse Øvelser anses vist i Reglen for mere ubetydelige, end de er, og i hvert Fald bruges de ikke saa meget, som de burde. Hovedet sidder paa Rygraden som en tung Kugle paa Enden af en bøjelig Stang. Det er derfor Hovedets Stilling, som afgør Rygradens Form, og altsaa er det Hovedet, som det først og fremmest gælder om at faa holdt paa sin rette Plads. Med et fremadhængende Hoved følger et fladt Bryst og en rund Ryg. Derfor gives der ingen vigtigere Rettelse i Gymnastik end den, der gælder Hovedet, og i Stedet for altid at gøre denne Rettelse ved at sige; „Hovedet op!“ el. lign., kan det ofte være virksommere at kommandere en Halsøvelse, særlig Hovedbøjning bagud.

Med Ben-, Arm- og Halsøvelser har man gennemgaaet Legemets Yderdele, de som er længst fjærnede fra Hjærtet, og som derfor har det langsomste Blodmløb, især naar man er uvirksom („kolde Hænder og Fødder“). Af den Grund er det heldigt at begynde Øvelsestimen med disse Bevægelser.

d. Øvelser for Kroppen. Til de indledende Øvelser hører ogsaa lettere Øvelser for Kroppen, men deres Virkning omtales senere sammen med den Gruppe, hvortil de hører.

*

*

*

2. Spændbøjninger. Spændbøjninger er en lille, men saare betydningsfuld Gruppe af Øvelser, der i høj Grad bærer

Vidne om deres Opfinders Kendskab til Legemets Behov. Det er uanselige Øvelser, der ved deres Ydre ikke forraader deres Værd.

Tilsyneladende ligner de almindelige fritstaaende Kropbøjninger bagud, men er dog Øvelser af ganske anden Art og Virkning. Forskellen fremkommer derved, at under Spændbøjning har Kroppen Støtte foroven, idet Hænderne tager fat i Ribben, medens fritstaaende Bagudbøjninger alene har Støtte forneden ved Fødderne, saa at Kroppen maa bæres af Bugmusklerne. Ved at Armene strækkes kraftigt ud fra Ribben, og ved at Skuldrene samtidig holdes vel tilbagetrukne, giver de to Skulderblade Kroppen en fast Støtte foroven. Rygstrækkerne, som i en fritstaaende Kropbøjning bagud kun kommer meget lidt i Virksomhed, kan derfor arbejde her og ved deres Sammentrækning spænde Rygraden frem, ikke ulig en Bue, der krummes af Strengen, naar den spændes. Naar Hofterne trækkes godt tilbage, udelukkes for stærk Lændesvejning, og Bøjningen i Rygraden tvinges til at foregaa saa højt oppe som muligt, saa Rygradens Brystdel, der som Regel er for krum og for stiv, rettes ud og gøres bevægelig mere end ved nogen anden Øvelse; da det er paa denne Del af Rygraden, at Ribbenene sidder, løftes disse med det samme, og Brystkassen udvides.

Man skelner mellem to Former af Spændbøjninger, de høje og de dybe. Ved de høje staar man i kort Afstand fra Ribben (i én til henimod *Høje og dybe Spændbøjninger.* to Fodlængders Afstand) og stræber ved Kropbøjningen bagud at faa fat i en Ribbe saa højt oppe som muligt. Ved de dybe staar man indtil 4 Fodlængder fra Ribben og bøjer sig saa langt bagover, man kan, indtil Overkroppen, kommer i vandret Stilling, ja undertiden dybere.

De høje Spændbøjninger bør øves længe, inden man gaar over til at bruge de dybe. Dels kræver det lang Øvelse at kunne tage sin Støtte til Ribben saa fast, at der ud fra den gaar den rigtige Spænding gennem Kroppen, hvad der er meget lettere ved de høje end ved de dybe, og dels retter de høje Spændbøjninger Krumningen i Rygradens Brystdel kraftigere ud end de dybe. Gaar man med Begyndere for tidlig over til de dybere Spændbøjninger, bliver disse Øvelser for strenge, især da de kommer i Begyndelsen af Øvelsestimen; desuden mangler Begyndere Evnen til at holde den rette Stilling, saa at de gør Bøjningen væsentligst i Lænden.

Spændbøjninger er i særlig Grad beregnet paa at oparbejde Holdning og hører i denne Henseende til de allervirksomste Øvelser. Dels virker de til at rette Rygradens Krumninger ud baade aktivt — ved Rygmusklernes Sammentrækning — og passivt — ved selve Kropbøjningen bagud —, og dels vedligeholder og øger de Bevægeligheden i Rygradens Brystdel, hvad der er af den største Betydning for Ribbenenes Bevægelighed og derigennem for Brystkassens Udvidelighed og Rummelighed.

Alt, hvad der i de daglige Stillinger og Bevægelser holdes bøjet og sammentrukket, det rettes og strækkes ud til den modsatte Yderlighed ved Spændbøjningen.

* * *

3. *Hævøvelser.* Hævøvelser giver de Muskler Udvikling, som lukker Fingrene sammen, bøjer Underarmen i Albuen, bevæger Overarmen i Skulderleddet og fører Skulderbladet i de Stillinger, som Armenes Bevægelse kræver. De Muskler, der ved disse Øvelser

faar det største Arbejde af dem, der gaar fra Kroppen til Armen, er den store Brystmuskul og den brede Rygmuskul. Da det daglige Livs Arbejde bruger disse to Muskler saaledes, at den store Brystmuskul arbejder stærkt forkortet og den brede Rygmuskul forlænget, og da dette er den vigtigste Aarsag til, at Skuldrene drages fremad og rundes, bliver det den værste Fejl ved Hævøvelser at lade disse to Muskler arbejde paa samme uheldige Maade; thi i saa Fald bruger man Gymnastikkens kraftige Mid- del til at misdanne Kroppen paa samme Maade som Arbejdet, saaledes som man virkelig kan faa det at se hos dem, der uden Tanke paa dette For- hold driver Øvelser i Ringe og Trapez og delvis i Barre og Ræk, ja selv i Bom og Tov.

Ret udførte kan Hævøvelser give et stort Bi- drag til Indarbejdelse af en god Holdning. Skul- drene vil nemlig under mange af disse Øvelser gærne lade sig trække fremad og opad af Kroppens Vægt; hvis man vil undgaa denne Fejl, hvad man meget vel kan og absolut bør opøves til, maa de Musk- ler, som drager Skulderpartiet tilbage, arbejde saa stærkt, at de holder Stand mod denne betydelige Vægt; det bringer dem i saa kraftig Virksomhed, at det styrker dem til altid og med Lethed at holde Skuldrene tilbage og nede, ogsaa uden at man be- høver at tænke derpaa. Med det samme bliver de Muskler, som drager Skulderpartiet fremad (den store Savtakmuskul, den store og den lille Bryst- muskul), strakt ud og tvunget til at arbejde for- længet, saa at det rette Forhold indtræder mellem For- og Bagsidemusklerne. Derved har Holdningen i og for sig vundet ganske væsentligt; dertil kommer, at Skuldrene, som hænger i Muskler fra Hals og Hoved, vil, hvis de sidder fremskudte, bidrage til,

Hæv- øvelsers Betydning for Hold- ningen.

at deres Ophængningspunkt ogsaa trækkes fremad, altsaa til at faa et hængende Hoved.

Da flere af de Muskler, som bruges under Hævøvelser, gaar fra Ribbenene til Armene, har disse Øvelser Indflydelse paa Brystkassens Bevægelighed; det er dog nærmest de lettere Former af dem, hvor Kroppen hænger i strakte Arme, der kan trække Ribbenene op til en dyb Indaandingsstilling. I de sværere Former maa Brystkassen holdes mere ubevægelig.

* * *

4. Lige-
vægts-
øvelser.

Ved Ligevægtsøvelser forstaas de Øvelser, ved hvilke Ligevægten paa Grund af formindsket Understøttelsesflade er vanskeliggjort. Den rolige Ligevægt opnaas sjældent under disse Øvelser; Kroppen er gerne i stadig Bevægelse og svinger som en balanceret Stok frem og tilbage over Understøttelsen ved Ryk af de to Legemshalvdeles Muskler. Det er derfor nødvendigt at holde Musklerne i vagtsom Spænding, hvad der i Forbindelse med de mange smaa, hastige Sammentrækninger giver et ikke ringe Muskelarbejde, saa at man temmelig hurtig bliver varm; men Arbejdet er fordelt over saa mange Muskler, at det kun føles som en mild Anstrengelse. Ligevægtsøvelser kan derfor under visse Forhold bruges som beroligende, afledende Bevægelser efter anstrengende Øvelser. — De kræver et ikke ringe Herredømme over Legemet for at lykkes, og de giver altsaa under Indøvelsen Udvikling i den Retning. Det bliver i væsentlig Grad en Villiesag, hvornaar man giver efter for Tilbøjeligheden til at tabe Ligevægten; ogsaa de kan derfor være med til at øve og øge Villiekraften.

De to Siders
Muskelarbejde
vekselsvis.

* * *

Øvelserne for Sidernes Muskler tager til Dels 5. Side-
de samme Muskler i Brug som Øvelserne for For- øvelser.
siden, nemlig dem, der gaar fra Brystkassens ne-
derste Rand til Bækkenringen, dog med den For-
skel, at de Partier, som ligger paa Siderne, faar
stærkere Arbejde end de, der ligger forpaa, medens
det omvendte er Tilfældet med Forsideøvelserne.
Tillige kommer Rygradens Muskler i Virksomhed,
saa at man altsaa kan sige, at alle Muskler fra
Midten af Ryggen til Midten af Bugen arbejder
med ved Sideøvelserne.

Sideøvelserne har en lignende Indflydelse paa
Fordøjelsesorganerne som Forsideøvelserne (se Side
25 flg.). Dernæst opøver de Rygradens Bøjelighed til
Siderne og dens Evne til at vride sig om sin egen
Akse. De bliver derved gavnlige for Kroppens
ligesidige Udvikling og hjælper Rygøvelserne med
at forebygge Skævhed (Scoliose). Jo villigere Ryg-
raden retter sig efter Legemets forskellige, ulige-
sidige Stillinger, desto mindre Fare er der for, at
den bliver skæv, naar da Styrken hos Musklerne
er udviklet samtidig med Smidigheden, og desto
smukkere og lettere følger Kroppen med i de for-
skellige Bevægelser, man gør, og former sig efter dem.

* * *

Øvelserne for Forsiden arbejder med de Musk-6. Forside-
ler, der danner Væggen omkring Bughulen; de gaar øvelser.
fra den Ring, som den nederste Rand af Bryst-
kassen danner, til Bækkenringen; de krydser hver-
andre med deres Traade og ligger i flere Lag.
Disse Muskler bruges forholdsvis lidt i det daglige
Liv; i de hyppig foroverbøjede Stillinger er de nem-

lig slappe. Derfor maa man ikke give Begyndere i Gymnastik for stærke Forsideøvelser.

Hos svejryggede er Bugmusklerne for lange og slappe. Naar man vil rette en Svejryg, skal man derfor særlig bruge saadanne Forsideøvelser, som forkorter Bugmusklerne; men man skal paa den anden Side huske paa, at disse Muskler opadtil fæster sig paa Brystkassen; ved at trække nedad i den vil de runde Ryggen foroven, hvis ikke Rygmusklerne gør deres Pligt og sikrer den rette Holdning ved at holde imod. Svejryggens Modsætning er den foroverbøjede Holdning (beskrevet Side 34). Brystkassen er ved den ført nærmere ned til Bækkenringen. Bugmusklerne, som tilpasser sig efter denne Afstand, faar altsaa en varig Forkortning. Det, som skal gøres for at rette denne Stilling, er altsaa bl. a. at forlænge disse Muskler, og dertil egner alle Forsideøvelsernes Kropbøjninger bagud sig ypperligt. Disse Øvelser udvikler med det samme Rygradens Bøjelighed bagover.

Da Bugmusklerne trækker nedad i Ribbenene og presser Indvoldene op imod Mellemgulvet, saa snart de kommer i Virksomhed, vil de selvfølgelig hæmme Aandedrættet. Der er ingen Øvelser, man ser Gymnasterne blive saa røde i Hovedet af som Forsideøvelserne, hvad der netop er et Tegn paa, at Aandedrættet holdes tilbage. Men her som andre Steder gælder den Regel, at man ikke maa tage Øvelserne stærkere, end at man kan blive ved at trække Vejret under dem.

Ved alle Øvelser, hvor der særlig lægges an paa at faa Brystet frem og at løfte det, er det altsaa nødvendigt at udelukke eller modvirke Bugmusklernes Træk nedad. Allerede for at indtage en

god Retstilling, skal man sørge for, at det bliver Rygmusklerne, der bærer Overkroppen og ikke tillige Bugmusklerne. Ellers faar man den Stilling, som i mere eller mindre tydelige Former er temmelig almindelig især hos ivrige, men daarlig underviste Elever, og som giver sig til Kende ved fremskudte Hoffer, svejet Lænd, noget neddragen Brystkasse og fremstrakt Hage. Lader man i Retstillingen Kroppen gaa den ubetydelige Smule længere frem, som skal til for at sætte Rygmusklerne i fuld Virksomhed med at bære Overkroppen og udelukke Bugmusklerne helt derfra, vil Brystet af sig selv hvælve sig frem over Underlivet. Naar man i strækstaaende Stilling vil have Eleverne til at anstrenge sig med at faa Armene ført langt tilbage, skal man med det samme faa dem til at skyde Overkroppen lidt fremad for at undgaa den almindelige Fejl, at Ryggen bøjes lidt bagover i Lænden, hvorved hele Øvelsens rettende Virkning paa Holdningen forspildes, idet Hovedet falder frem, og Brystet drages ned. Særlig vigtigt er det at lade Rygmusklerne være ene om at bære Overkroppen ved Aandedrætsøvelser. Det opnaar man paa en nem Maade ved at føje en Hælhævning til dem. Thi idet Legemet føres fremad, som det maa for at komme op paa Fodbalderne, sættes netop Rygmusklerne i stærkere Virksomhed.

Forsideøvelsernes største Betydning er deres Virkning paa Fordøjelsesorganerne. Saa snart Bugmusklerne sættes i Arbejde, udøver de et Tryk paa disse Organer, der er let forskydelige og derfor under de forskellige Bevægelser føres noget fra den ene Side til den anden. Dette virker paa dem som en gavnlig Massage og ægger dem til kraftigere

Forsideøvelsernes Betydning for Fordøjelsen.

Virksomhed. Ved Sygegymnastikkens Behandling af visse Maveonder spiller dens Forsideøvelser en vigtig Rolle. Ved det forbigaaende, forhøjede Tryk, som opstaar i Bughulen under disse Bevægelser, paaskyndes Blodets Løb gennem Fordøjelsesorganerne og de dertil hørende store Kirtler, hvad der er af saa meget større Betydning, som Blodet netop der har stor Modstand at overvinde (det dobbelte Haarkarnet i Portaaresystemet). Stærke Bugmuskler er Tegn paa en god Fordøjelse, siger den berømte Fysiolog, Joh. Müller.

* * *

7. *Ryg-
øvelser.*

Ved Øvelser for Rygsiden tilsigter man at styrke og udvikle de Muskler — Rygstrækkerne —, der begynder paa Korsben og Hofteben og fæster sig paa Rygradens Torn- og Tværtappe og paa Ribbenene, og som naar lige op til Nakkebenet; tillige vil man med disse Øvelser paavirke de Muskler, der gaar fra Rygraden til Skulderbladene og holder dem tilbage.

Det er disse Muskler, der ved deres Middellængde bestemmer Rygraden og dermed egentlig hele Legemets Holdning. Den rette Brug af Rygøvelserne er derfor af saa stor Betydning, at Forstaaelsen af deres Virkning er i højeste Grad nødvendig for den, som vil kunne lede Gymnastik med det bedst mulige Resultat. — Han maa først kende Rygradens Ejendommeligheder i Bygning og Bevægelse.

*Rygraden
kan bære
som en
Søjle.*

Rygraden er træffende bleven kaldt *Rygsøjlen*, fordi den er det bærende i Legemet, det, hvorom hele den øvrige Benbygning samler sig, og hvortil den støtter sig: Hovedet, Armene, Ribbenene og

Bækkenet med Benene. Den er saaledes for Legemet, hvad Stammen er for Træet.

Billedet af en Søjle passer dog kun i én Henseende paa Rygraden; thi medens en Søjle er stiv og ubevægelig, dannet som af ét sammenhængende Stykke, er Rygraden opbygget af Hvirvler, der som Klodser er stablede ovenpaa hverandre; ved en Slags Bruskskiver er de bevægeligt forbundne, saa at Rygraden — foruden at kunne gøres stiv nok til at bære store Byrder selv paa sin øverste Ende — tillige er bøjelig som en *Vaand* ved Bevægelser, der vel paa hvert enkelt Sted er smaa af Hensyn til Rygmarv og Indvolde, men som sammenlagte giver et stort Udslag til alle Sider.

Foruden Bæreevne og Bøjelighed maa endnu en tredie Egenskab nævnes. Rygraden er sammentrykkelig og spændstig som en *Spiralfjeder* dels paa Grund af Bruskskiverne og dels, fordi den ikke er lige — som en Søjle —, men har forskellige Krumninger, én fremad i Halsen, én bagud i Brystdelen, én fremad i Længden og én bagud i Korsbenet. Som Følgé heraf afbødes Stød, som træffer den fra neden (f. Eks. ved hvert Skridt, ved Løb, Spring, Fald osv.), uden at de forplantes til Hjærnen og der frembringer skadelig Rystelse.

Disse Krumninger, der saaledes er normale og nødvendige, er hos næsten alle Kulturmennesker blevne for store og er derfor abnorme og skadelige, thi de giver en Legemsstilling, der er lige saa usund som uskøn, og som kendetegnes ved fremadhængende Hoved, ved Rundryg og Svejryg.

Da det er disse Krumninger, Gymnastikken har og bør have sit meste Arbejde med at føre tilbage til deres normale Størrelse, er det værd at

Den kan bøjes som en Vaand.

Den kan give efter som en Fjeder.

Ryggradens normale Krumninger er for store hos de fleste.

finde Aarsagerne til deres Fremkomst og Midlerne til deres Fjernelse.

De naturlige Anlæg til en ret og kraftig Ryg.

Hos Fostret, der saa at sige ligger rullet sammen i et Nøgle, danner hele Rygraden en eneste stor Bue bagud, Knæene er trukne op foran Brystet, Arme og Hoved er bøjet ned til dem. Man skulde synes, at det var en yderst uheldig Stilling, Naturen har anbragt den vordende og voksende Organisme i. Men foruden at Fostret tager mindst Plads, opnaas der ved denne Stilling at faa Brysthulheden lille nok, til at de færdigdannede, men ikke i Brug tagne, tomme og sammenfaldne Lunger kan udfylde den. Naar det første Aandedrag har fyldt Lungerne med Luft, løfter i samme Øjeblik de nedadpressede Ribben sig til et saa hvælvet Bryst, at enhver Moder tror om sit Barn, at det er ualmindelig velskabt. Med det samme rykkes de fremdragne Skuldre tilbage paa deres Plads, og det før optrukne Mellemgulv skyder Indvoldene nedad, saa at Bughulen faar sin Form. Skønt det nyfødte Barns Ryg naturligvis er saa bøjelig, at Kroppen let falder sammen, naar Barnet anbringes i en urigtig Stilling, har dog Naturen sørget for, at det fra Fødslen af har de rette Anlæg til en god Legemsform; det gælder blot om at lade dem udvikle sig i den anviste Retning. Rygmusklerne, der paa Grund af Ryggens krumme Stilling hos Fostret maa antages at være forholdsvis svage hos det nyfødte Barn, udvikler sig forbavsende hurtigt til den Kraft og den Middellængde, som er nødvendig til at holde Ryggen ret og derved gøre Brystkassen fri i sine Bevægelser under Aandedrættet. I de første Aar har Barnet afgjort større Lethed ved f. Eks. liggende paa Maven eller Laarene at

løfte Overkroppen op ved Hjælp af Rygmusklerne og holde sig i denne Stilling, end de fleste voksne har.

Saa snart Barnet begynder at holde Overkroppen oprejst, indtræder de normale Krumninger af Ryggen. I de første Aar retter de sig ud, saa snart Barnet ligger strakt i Rygleje, men efterhaanden bliver de staaende, hvilken Stilling Kroppen end har. Desværre bliver de ikke staaende ved den normale Størrelse; hos de allerfleste Mennesker bliver de for store, og med det samme tabes Evnen mere og mere til at rette dem ud, d. v. s. Ryggen tager til i Stivhed.

En af Grundene til denne saa almindelige Mis-

dannelse af Ryggen er ganske sikkert *Kroppens Stilling under Søvn*. Som Lejet i Reglen er ordnet — Vuggen langt fra undtagen — med højt Hovedgærde, bestaaende af Skraapude og en eller flere Hovedpuder, bliver Hovedet tvunget frem og Ryggen rundet, særlig i den øverste Del, i al den Tid, man tilbringer i Sengen. Ryggens Muskler holdes herved strakt over deres normale Middellængde, saa at denne lidt efter lidt forøges.

Aarsager til at Rygkrumningerne blive for store. a. Højt Hovedgærde.

For dem, som har begyndt at faa en rund Ryg, vil et vandret Leje være et godt Middel til at faa den rettet ud igen. At Midlet er virksomt, vil Stramheden og Ømheden om Morgen efter de første Nætter paa dette Leje belære dem om. Disse Fornemmelser vil i meget ligne dem, man faar efter denne Stillings Modsætning, Krumslutning. Thi baade det at strækkes og det at krummes mere, end man er vant til, medfører, at visse Muskler og Baand strammes og strækkes ud over deres tilvante Længde. Er man kommen over den første Tids Ubehag, vil man vaagne med en Følelse af,

at ens Bryst har udvidet sig, og Aandedrættet er blevet dybere og friere. De, hvis Ryg har holdt sig lige og bøjelig, vil ikke føle nogen Ulempe ved at ligge fladt ud i Sengen.

Kroppens Form med den brede Rygflade synes at anvise os Stillingen paa Ryggen som den naturligste Hvilestilling, ligesom firføddede Dyrs Form med bredest Flade paa Siderne har anvist dem Sideleje. Naar adskillige ikke kan taale at ligge i Ryglejet, er Grunden næppe, at dette Leje er naturstridigt, men det skyldes snarere medfødte eller erhvervede Svagheder.

Følgerne af de krumme Stillinger, man plejer at indtage Dagen igennem af Vane eller ved Arbejde, vilde for en Del hæves ved vandret Leje. Men naar man holder sig krum om Dagen og ligger krum om Natten, kan Ryggen ikke undgaa at blive krum.

b. *Snævre
Klæder.*

Foruden Sengen bidrager ogsaa *Klædedragten* til at gøre Rygkrumningerne for store. Naar „Klæderne skal skabe Folk“, maa Skrædderen og Sy-pigen lægge til og trække fra for at faa en „god“ Figur, dér, hvor der ingen er; de maa gøre Tøjet snævert og stramtsiddende paa Steder, hvor det mindst af alt skulde være det, især over Brystet og om Livet. Børn, navnlig paa Landet, faar ofte lagt Grunden til deres daarlige, ufri Holdning og tunge, klodsede Bevægelser ved de Klæder, Forældrene giver dem paa og lader dem gaa med, endog efter at Børnene er voksede fra dem. De unge, som er voksede fra deres Forældres Tugt og paa egen Haand giver sig ind under Modens Herredømme, er utrættelige i at tvinge deres Legeme ind i hvilken som helst Form, Moden byder, paa en Tid,

da deres Sundhed vel er størst og taaler mest, men da den ogsaa skulde fæstnes og styrkes for hele det kommende Liv.

Den tredie Grund til daarlig Holdning er *Vane- og Arbejdsstillingerne*. Se paa et Menneske ved hans Arbejde, hvad enten det er staaende eller siddende, aandeligt eller legemligt: altid holder han Ryggen krummet. Se f. Eks. ind i en Skole, og betragt Børnene paa Skolebænken; man vil faa Indtryk af, at her arbejdes der paa at faa Barnets smukke, ranke Ryg gjort krum Time efter Time, Aar efter Aar fra Ungdommen af. Og Faderen, der med et skarpt Blik bedømmer sin Hests og Kos Fejl og Fortrin, spørger kun efter, hvad hans Barn lærer, og tænker ikke paa, hvordan dets Legeme vokser; gør han noget, fører hans Uvidenhed ham snarest dertil, at han lader Moderen købe et Korset (!) til Datteren, fordi hun begynder at holde sig noget slapt.

De daarlige Arbejdsstillinger er gennem lange Tidens Brug saa tilvante og indlærte, at Arbejderen tror, at det er de bedste. Dersom man faar ham til at prøve en ny og bedre Stilling, vil han straks kalde den upraktisk og anstrengende; men han glemmer, at han ikke kan dømme om den, før han faar den indøvet lige saa grundigt som den gamle og har vænnet sine Muskler til at arbejde i den.

Gymastikkens Øvelser for Rygmusklerne kan lette ham denne Overgang meget; thi de gengiver de overstrakte Muskler deres rette Længde og styrker dem, saa de med Lethed og uden at trættes bærer Overkroppen i den rette Stilling under den

Fremadbøjning, som er nødvendig ved det meste Slags Arbejde.

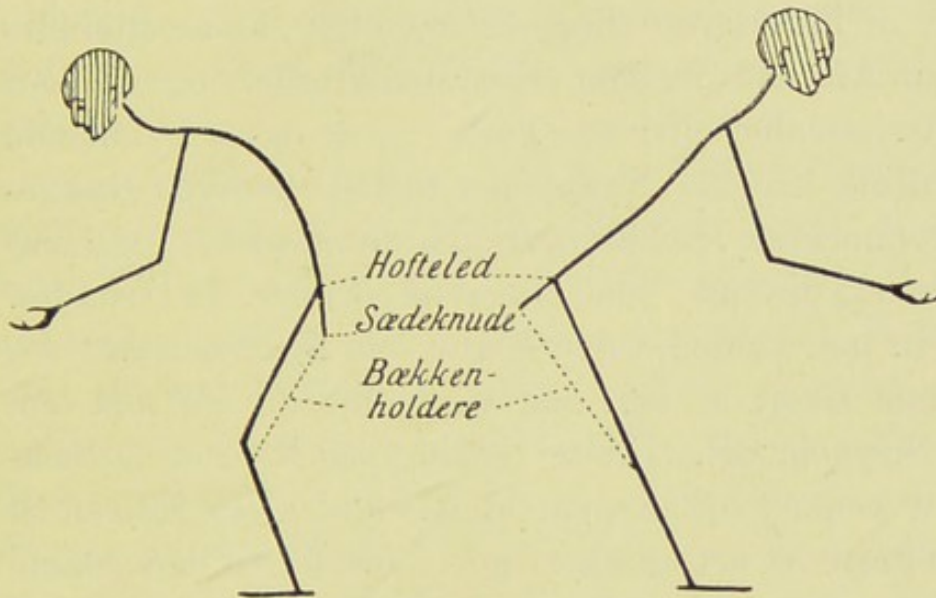
*Rygmusk-
lerne skal
under de
fleste
Øvelser
sikre
Holdnin-
gen.*

Ikke blot under Rygøvelserne har man Brug for Ryggens Muskler. Saa godt som alt det gymnastiske Arbejde foregaar egentlig under Medvirkning af dem, idet der altid kræves en god Holdning af Overkroppen. Man har sigtet Øvelserne omhyggeligt og udeladt alle, som ikke kan gøres uden at medføre Klemstilling, d. v. s. Sammenklemning af Brystet ved Skuldrenes og Hovedets Fremskydning og Ryggens Runding. Dermed staar det ikke i Modstrid, at mange Øvelser frembyder Vanskeligheder med Hensyn til at bevare Holdningen; thi netop disse Vanskeligheder, som skal overvindes, giver Rygmusklerne Lejlighed til at komme i kraftig Virksomhed, og jo mere de vænnes til at gøre deres Pligt under vanskelige Forhold, desto lettere og uvilkaarligere gør de det under almindelige. Som Eksempel herpaa kan nævnes de mange Spring, der først bliver ret udførte og faar deres Skønhed, naar Kroppen rettes ud ved en kraftig Strækning af Ryggen, idet Springet er paa sit Højdepunkt.

*Bækken-
holdernes
Betydning
for Hold-
ningen.*

Fleres Rygøvelser er ved Kroppens Fremadfældning med til at indøve Bevægelighed paa et for Holdningen væsentligt Punkt, nemlig Hofteleddet. Kroppen drejer sig nemlig omkring Hofteleddet som en Brøndvippe omkring sit Støttepunkt. Begge Steder gaar der ud fra Omdrejningsstedet en kort og en lang Arm hver til sin Side. Den korte Arm dannes hos Legemet af Sædebenet, der paa Bækkenet gaar bagud og nedad fra Hofteskaalen. Naar Kroppen bøjer sig fremad med ret Ryg, gaar Bækkenet med og Sædebenet svinges opefter. Det, som bestemmer, hvor langt Sædebenet kan komme opad,

altsaa hvor langt man kan bøje sig fremad i Hoftel­leddet alene med Ryggen holdt ret, er særlig 3 Musk­ler, der gaar fra Enden af Sædebenet, Sædeknuden,



ned forbi Knæet til begge Sider af Underbenets øverste Del; deres Sener føles spændte paa begge Sider af Knæhasen. Disse Muskler har faaet det betegnende Navn *Bækkenholderne*, fordi de, naar Kroppen staar bøjet fremad, gør en lignende Nytte som Stenen paa Brøndvuppen. Foruden at dreje Bækkenet i Hoftel­leddet, bøjer de ogsaa Knæet. Dersom nu Bækkenholderne har for kort Middel­længde — altsaa er for stramme og ikke lader sig spænde nok ud —, holder de Sædebenet nede og hindrer derved Bækkenet i at dreje sig forover. Skal Kroppen alligevel bøjes forover, maa Lænden give efter og Ryggen rundes. Nu er disse Musk­ler hos de fleste Mennesker for korte, fordi deres Fæstepunkter næsten altid holdes for nær til hin­anden. Man har Knæene bøjede, ikke blot naar

man sidder, men ogsaa naar man ligger og gaar, ja ofte naar man staar. Saa godt som aldrig rettes Knæene ud, endnu sjældnere strækker man Bækkenholderne ved at holde Knæene strakte og Ryggen ret, mens man bøjer sig fremad. Følgen er, at Musklerne tilpasser sig efter denne almindelige Afstand mellem Fæstepunkterne, og de kan efterhaanden blive saa korte, at de ogsaa i staaende Stilling trækker Sædebenet nedad, hvorved Bækkenets normale Hældning fremad formindskes, og Lænden skydes ud, idet Ryggens øverste Del rundes. Man faar saaledes den Figur, om hvilken man træffende siger, at den bag til er lige op og ned som et Strygebrædt. Denne Stilling paa Rygrad og Bækken kendes ogsaa paa, at Afstanden fra Halsen til Bæltstedet ser saa kort ud i Forhold til den samme Afstand ned over Ryggen. Bæltet naar højere op fortil end bagtil, medens det ved en god Holdning gaar lidt skraat nedad mod Forsiden. Korsbenet skal ved at gaa skraat bagud, ligesom danne den Grundflade, hvorfra Ryggen stiger op med sin rette Rejsning, og her er det Gran af Sandhed, som i sin Tid bragte Tournuren paa Mode.

Bækkenholderne faar saaledes en uheldig Indflydelse paa Holdningen, hvis de er for korte. De hindrer Ryggen i at faa en god Stilling, særlig under Fremadbøjning til Arbejde; de gør mange Bevægelser uskønne og klodsede ved den Stivhed, de medfører i Hofte- og Knæled; og de er Skyld i den tunge Gang med krumme Knæ, som har faaet Navn af Daglejermarch, fordi Daglejeren ved sit haarde Arbejde faar denne Gang særlig udpræget, men som mange flere end han har, om end i mindre Grad.

Gymnastikken har flere gode Midler til at bøde

paa de Fejl i Holdningen, som stammer fra korte Bækkenholdere. Nogle af de kraftigste er som allerede antydet Rygøvelsernes Fremadfældninger. Ved dem bør der da lægges særlig Vægt paa at faa Gymnasten til at gaa saa langt frem som muligt uden at krumme Ryggen eller Knæene; thi derved strækkes disse Muskler saa meget, som de kan blive.

I ét Tilfælde bruger man med Fordel Bækkenholderens Evne til at dreje Bækkenet, nemlig til at rette Svejryg. Naar man f. Eks. i rygliggende Benløftning, i stræksidehængende og staaende Knæløftning faar Hoftelæddet bøjet stærkt, vil Bækkenholderne, understøttede af visse Bugmuskler, dreje Bækkenet tilbage og derved rette Lændens for store Svejning ud, stærkest, naar Knæene ere strakte. Samtidig er der naturligvis den Fare ved disse Øvelser, at de ogsaa vil runde det øverste af Ryggen, men det undgaas ved rigtig Fremgang fra det lettere til det vanskeligere og ved nøjagtig Overholdelse af Formen. — —

Denne udførlige Forklaring af Ryggen og dens Forhold er medtaget, fordi den skulde vise, hvilken Vægt der bør lægges paa Rygøvelserne. Stærke Rygmuskler paa en velformet og bøjelig Rygrad er den første Betingelse for et smukt Legeme med rank Holdning og smidige, formskønne Bevægelser. Og de er tillige en saare vigtig Betingelse for Sundheden; thi en ret Ryg bærer et hvælvet Bryst med Plads for sunde Lunger og holder Bughulens Organer fri for skadeligt Tryk. Dersom de Anlæg til en stærk Ryg, der er os medfødte, bevaredes og udvikledes, vilde der ikke findes daarlige Vane- og Arbejdsstillinger til at misdanne Legemet og skæmme

dets Skønhed; og Arbejdet vilde ikke mærke sin Mand med det Trællemærke, som Stivhed, Tunghed og Krumbøjethed er og altid har været anset for at være; det vilde ikke gøre ham gammel af Legeme før Tiden.

* * *

Ved de hidtil omtalte Øvelser har det som oftest været begrænsede Muskelpartier, der er blevne anvendte. Det har haft sin Fordel: man har derved opnaaet at kunne give de enkelte store Muskler eller Muskelgrupper deres fulde Udvikling ved at anstrenge dem saa stærkt, de kunde taale, og lade dem arbejde i den Forlængelse eller Forkortelse, som var formaalstjenstligst. Mange af disse Øvelser er langsomme i deres Udøvelse og kræver ikke særlig lang Indøvelse. Legemets enkelte Dele er blevne udviklede i Styrke og i rigtig Form og Leddene er blevne smidiggjorte. Men Indøvelse i at faa disse enkelte Dele til at arbejde hurtigt og sikkert sammen, altsaa Behændighed, er ikke naaet.

8. *Spring og Behændighedsøvelser.* *Spring og Behændighedsøvelser* skiller sig paa disse Punkter væsentlig fra de foregaaende Øvelser; thi de bruger som Regel langt større Dele af Legemet, men ikke de enkelte Dele i saa fuld Udstrækning; de ligner altsaa i denne Henseende Arbejdets Bevægelser; det er ofte kun smaa Sammentrækninger, Musklerne gør, og ringe Grad af Udspænding, de udsættes for. Bevægelserne gaar sjældent saa langt, som Muskler og Led kunde tillade. Spring og Behændighedsøvelser kan altsaa ikke opøve Smidighed eller i nogen høj Grad virke til at forme Legemet eller rette dets Fejl i Holdningen. Efter en Dags anstrengende Arbejde vilde disse Øvelser ej heller

kunne borttage Følelsen af Træthed, saaledes som andre Øvelser kan det; de vilde snarere virke nerve-trættende.

Desto større er Springenes og Behændigheds-*Spring- og Behændighedsøvelser* øvelsernes Nytte paa andre Omraader.

Deres Ejendommelighed vil falde i Øjnene ved *sætter* at gennemgaa en enkelt Øvelse af denne Gruppe, f. *mange af Legemets Muskler i Virksomhed i hurtig Rækkefølge.* Eks. indvendigt Opspring paa Hest. Tilløbet skal afpasses, saa at det ender paa et bestemt Sted i et lille, hurtigt Spring med samlede Fødder, Forspringet; Hænderne griber fat i Bommene; Kroppen løftes ved Armenes og Benenes Strækning; i næste Nu skal Benene bøjes og trækkes op foran Brystet for at faa Fødderne sat paa Hesten; derpaa slipper Hænderne Bommene, Knæene strækkes, og Ryggen rettes hastigt op til Retstilling. Saa følger Nedspringet, der dels er en ikke ringe Ligevægtsøvelse, og dels fordrer, at Benene skal give jævnt efter i Hofte-, Knæ- og Fodled for at afbøde Stødet og straks derefter ligesaa spændstigt strække sig.

Hvis man vilde opregne de Muskler, der har været med til at udføre dette Spring, vilde man komme til at nævne næsten alle Legemets Hovedgrupper. De har imidlertid ikke virket paa én Gang, men har hver for sig skullet passe det rette Tidspunkt for deres Indgriben i Øvelsen; de har ikke alle maattet arbejde med deres fulde Kraft, én har lagt mere til end en anden, hver skulde nøje afpasse sin Medvirkning for ikke at gribe forstyrrende ind i andres Virksomhed.

De allerflESTE Led har været bevægede, men ingen af dem i nogen stor Udstrækning, endsige i deres største, d. v. s. deres Muskler har kun haft *korte* Sammentrækninger at gøre (se Side 9 og 10).

Spring og Behændighedsøvelser indøver Musklerne i Samarbejde og udvikler derved Behændighed, Herredømme over Legemet og Hurtighed. Det, som altsaa er det mest fremtrædende ved Springenes og Behændighedsøvelsernes legemlige Virkning, er, at de indøver Musklerne i Samarbejde baade med Hensyn til ret afpasset Kraft og rigtig Rækkefølge. Den Udvikling, som de andre Øvelser har givet Musklerne hver for sig, kommer her til Anvendelse saaledes, at de enkelte Dele samarbejdes til at virke i Forbindelse med hverandre som Helhed. Det er i dette Samarbejde, at Behændigheden og Herredømmet over Kroppen bestaar. Spring og Behændighedsøvelser kræver endvidere meget hurtige Bevægelser og danner i den Henseende en gavnlig Modsætning til de mange langsomme Øvelser i de andre Grupper og til de almindelige Arbejdsbevægelser. Disse Egenskaber har praktisk Betydning. Jo fuldkomnere Musklerne er indøvede i at virke sammen paa hensigtsmæssig Maade, desto lettere falder almindeligt Arbejde for en, desto bedre „Tag“ har man paa det. Den, der er behændig og hurtig i sine Bevægelser, kommer godt fra det, som en anden kommer galt fra.

Spring og Behændighedsøvelser udvikler Villiestyrke og Handlekraft, Mod og Dristighed. Vigtigere endnu end den legemlige Virkning af Springene og Behændighedsøvelserne er dog maaske den sjælelige. De er næsten altid Enkeltmandsøvelser og kalder derfor særlig Kappelysten frem. Gymnasten ægges af den til at sætte al sin Energi ind paa Øvelsen; det er Villiestyrken og Handlekraften, der prøves og øves. Det er ved de fleste Spring og Behændighedsøvelser, navnlig saa længe Gymnasten ikke er fuldstændig Herre over dem, et Stænk af Fare, som ligeledes ægger, og som det er en Tilfredsstillelse at kunne beherske. Det giver Mod og Dristighed.

Spring og Lige saa meget som Spring og Behændigheds-

øvelser tiltaler en kraftig, mandig Ungdom, egner de sig til at være et vigtigt Led i dens Gymnastik, og med passende Omveksling af deres Art kan de optage indtil $\frac{1}{3}$ af Gymnastiktimen. Men man bør aldrig drive dem til en saadan Yderlighed i Anstrengelse og Vanskelighed, at det gaar ud over Skønheden i Formen, og at Herredømmet over Legemet tabes; Gymnasten skal f. Eks. med Hensyn til Spring vide, om han ender paa Hænder eller Fødder. Sin fulde Skønhed og betagende Lethed faar et Spring først, naar det helt igennem lige til Nedspringet sker saa sikkert og behersket, at man kan gaa derfra saa roligt, som om det ingen Anstren- gelse havde kostet.

En væsentlig Grund til, at kun faa Gymnaster lærer at udføre et Spring helt rigtigt, er, at de ikke tilstrækkeligt vænnes til at klare Nedspringet selv. Modtagerne er gerne altfor ivrige til at hjælpe og støtte. I Stedet for kun at røre Gymnasten, naar han snubler eller naar Springet paa anden Maade mislykkes, fanger de ham hver Gang i Luf- ten og holder Ligevægten paa ham under hele Ned- springet. Han retter derfor al sin Tanke paa at komme op i Springet, og lader andre sørge for, hvordan han kommer ned. Ogsaa tykke Madrasser gør ham ligegyldig for Nedspringet; thi paa dem kan han ikke støde sig, om han aldrig falder saa klodset ned. Til alle mindre og lette Spring bør derfor Madras slet ikke anvendes; er Gymnasterne tilstrækkelig øvede og vante til at springe ned paa bart Gulv, behøver de heller ingen til de store Spring. Vil man bruge Madrasser, bør de være tynde og vel egnede til at staa fast paa. Ved haardt Underlag lærer man at afbøde Stødet ved

*Behændig-
hedsøvelser
bør bruges
meget, men
ikke til
Over-
drivelse.*

*Ned-
springet
ødelægges
af megen
Modtag-
ning og af
tykke Ma-
drasser.*

selve Nedspringet, der saaledes bliver blødt og fjedrende, som det skal være. Desuden staar man sikrere paa et jævnt Underlag end paa et ujævnt, som en tyk Madras næsten altid er.

*Spring og
Behændig-
hedsøvelser
kan let
over-
anstrenges.*

Det er af Vigtighed med Hensyn til Spring og Behændighedsøvelser, at Læreren har Evne til at bedømme sine Elevers Kræfter; thi ved disse Øvelser er det lettere at overanstrenges og gøre Skade end ved de fleste andre. Med unge Mennesker i Overgangsalderen og med Kvinder er der i denne Henseende særlig Grund til at være forsigtig, fordi de taaler mindst Anstrengelse og lider mest ved Overanstrengelse.

* * *

9. Aandedrætsøvelser.

Aandedrætsøvelserne tilsigter at gøre Aandedrættet fuldt og dybt og at styrke Lungerne.

Skønt man skulde tro, at ethvert Menneske har tilstrækkelig Øvelse i at trække Vejret, efter som han gør det mange (10—12 Gange) i hvert Minut, han lever, er det dog saaledes, at de fleste kun under Hvile eller under ringe Anstrengelse forstaar at aande paa rette Maade. Ved forøget Anstrengelse tiltager Aandedrættet i Hastighed, men ikke i Dybde, hvoraf Følgen er, at Forpustethed, Aandenød og Udmattelse opstaar, før det behøvede at ske, hvis Evnen til dybe og rolige Aandedrag var udviklet.

Brystkassens Bevægelighed.

Et Vilkaar for dybe Aandedrag er Brystkassens Bevægelighed. Thi jo højere Ribbenene kan løftes, og jo dybere de kan sænkes, des mere forøges og formindskes Lungernes Rumfang, desto hurtigere og fuldstændigere sker altsaa Luftfornyelsen i dem. Brystkassens Bevægelighed beror ikke blot

paa Ribbenenes egen Bevægelighed i de Led, som de danner med Brysthvirvlerne, men ogsaa paa disse Hvirvlers indbyrdes Bevægelighed. Thi Ribbenene maa følge med de Hvirvler, hvorpaa de sidder. Hvis saaledes Brysthvirvlerne føres fremad, ved at Ryggen krummes forover, maa Ribbenene synke ned, og hvis Brysthvirvlerne føres tilbage, ved at Ryggen rettes, maa Ribbenene løftes. Brysthvirvlernes Bevægelighed forøger altsaa Ribbenenes.

Bevægeligheden hos Brystkassens Led opøves paa samme Maade som hos alle andre Led, nemlig ved at lade de Muskler, som bevæger dem, arbejde helt ud til Grænserne for deres Evne til at forkorte og forlænge sig. Dette sker ved Øvelser, der giver dybest mulige Ind- og Udaandinger, og ved Øvelser, der retter og smidiggør Rygradens Brystdel. Opøvelsen af Aandedrætsmusklernes rette Virke- maade falder saaledes sammen med den fulde Brug af alle Lungernes Partier, hvad der atter er det bedste Middel til at holde dem sunde. — Der kan her være Grund til at gøre opmærksom paa, at et dybt Aandedrag i Reglen opfattes og udføres som dyb Indaanding; man glemmer, at en dyb Udaanding er lige saa vigtig. Jo mere af Lungens brugte Luft der kommer ud, desto mere frisk Luft kan der komme ind.

Der er ingen Led i Kroppen, hvis fulde Bevægelighed det er af saa stor Betydning at bevare som Brystkassens Led. Thi en stiv Brystkasse er for et Menneske, hvad en Skorsten med daarligt Træk er for en Dampmaskine, nemlig ensbetydende med nedsat Arbejdskraft. Man kan derfor ikke ustraffet lade sin Ryg blive krum og stiv. Det er

ikke blot Skønheden, men ogsaa Sundheden, det gaar ud over.

Aandedrætsøvelserne bruges særlig i Slutningen af Øvels-
timen. Aandedrætsøvelserne hører særlig hjemme i Slutningen af Øvelsestimen, fordi de er vel skikkede til at være de sidste af de Øvelser, ved hvilke man søger at bringe de ved Gymnastikken paaskyndede Legemsvirksomheder tilbage i deres rolige Gænge. Man gaar som Regel for let hen over dem og husker ikke paa, at de har saa vigtigt et Organ at styrke som Lungerne; man lægger ikke Vægt nok paa at faa disse Øvelser udført saaledes, at baade Ind- og Udaandingerne bliver saa store som det paa nogen Maade kan lade sig gøre at faa dem; thi kun derved sker Luftfornyelsen hurtigst mulig, og kun derved bliver der Brug for de under korte Aandedrag uvirksomme Lungespidsler, som netop paa Grund af for lidt Brug er de svageste Dele af Lungerne og de mest modtagelige for Sygdomme. For at faa Aandedragene dybe under Aandedrætsøvelserne bør man lade Eleverne — navnlig Begyndere — trække Vejret hørligt. Man forvisser sig derved om, at de ikke over det ydre i Øvelsen glemmer, hvad de gør Øvelsen for, noget der ofte sker. Lederen maa sørge for, at Takten i Øvelsen nøje falder sammen med Aandedrættets Takt, da ellers den Del af Bevægelsen, der skal hjælpe til en dyb Indaanding, kan komme til at ske, medens Eleven er nødt til at gøre en Udaanding. Denne Takt er ingeniunde altid den samme, men retter sig efter den forudgaaende Anstrengelse, saa at de første Aandedrag umiddelbart efter en stærk Øvelse skal kommanderes hurtigere end almindelige, rolige Aandedrag.

Aande- Det er dog ikke blot i Afslutningsøvelserne, at

man bruger særlige **Bevægelser** for Aandedrættet. *dræts-
øvelser be-
roliger
efter an-
strengende
Øvelse.*
Indaandingsbevægelsen — Brystkasseudvidelsen — fremmer nemlig i høj Grad Blodets Løb ved at suges det venøse Blod ind i Brystkassen, altsaa til Hjertet. Efter en stærk Anstrengelse, naar Hjertet arbejder voldsomt for at drive det kulsyreholdige, venøse Blod raskt gennem Lungerne er de dybe Aandedrag altsaa en direkte Hjælp for Hjertet; ved tillige at skaffe frisk Luft i alle Lungens Dele bidrager de til hurtigt at fjerne Aarsagen til Følelsen af Anstrengelse — Kulsyren m. m. — og ligesaa hurtigt til at forsyne Blodet med Kraft til ny Anstrengelse — Ilt. Derfor er Aandedrætsøvelserne paa deres Plads efter stærke Bevægelser. Den øjeblikkelige Træthed og Forpustethed fortager sig velgørende hurtigt efter nogle dybe Aandedrag, og man bliver før i Stand til at tage fat paany, end om man var bleven overladt til sig selv i et Hvil med de almindelige, korte, forjagede Aandedrag.

Ikke blot efter, men ogsaa under Øvelserne skal der tages Hensyn til Aandedrættet. Som bekendt holder man i Almindelighed Vejret, naar man skal tage et kraftigt Tag. Det er dels en Vane og dels et Tegn paa, at Arbejdet ligger paa Grænsen af ens Kræfter. Man spærrer derved for Tilførslen af Luft paa en Tid, da man har mest Brug for den, og man bliver derfor hurtig forpustet og udmattet. Selv om det daglige Arbejde maaske af og til medfører og synes at kræve saadanne Tag, at det er nødvendigt at holde Vejret, er dermed ingenlunde bevist, at det fysiologisk set er rigtigt at gøre det. Læreren skal ofte paaminde sine Elever om at blive ved at trække Vejret under Øvelserne; kan han ikke faa dem til det, er det Tegn

*Aandedrættet
skal gaa
frit under
alle
Øvelser.*

paa, at Øvelserne ligger over deres Kræfter. Han maa aldrig lade dem faa saa vanskelige Bevægelser at udføre, at de ikke kan bevare den Magt over Legemets Stilling, som kræves for, at Brystet kan være saa frit og ubetyngtet, at Aandedrættet holdes i Gang uden Afbrydelse. Ved at man gaar gradvis fremad og ved stadig at øve sig i at trække Vejret under Øvelserne, kan Gymnastikken rykke den Grænse, ved hvilken man *maa* standse Aandedrættet, længere frem, og derved i væsentlig Grad øge Udholdenheden — ogsaa til det daglige Arbejde —, med det samme den gavner Lungerne.

Aandedrætsøvelserne gavner Holdningen.

Som andre Øvelser giver ogsaa Aandedrætsøvelserne deres Bidrag til Holdningen. Man tænke blot paa den Aandedrætsøvelse, man uvilkaarlig gør om Morgenen, naar man „strækker sig“: for at faa Indaandingen saa dyb som mulig, retter man Ryggen overordentlig kraftigt netop i den Del, hvorpaa Ribbenene sidder. Paa samme Maade ser man enhver rette sig godt op og skyde Hovedet tilbage, naar han anstrenger sig for at trække Vejret særlig dybt. Denne Forbindelse mellem en god Holdning og et dybt Aandedrag følger af det, som er sagt om den indbyrdes Afhængighed, der er mellem Ribbenenes og Brysthvirvlernes Stilling til hinanden (se S. 40—41), og som viser sig derved, at naar Ribbenene løftes under stærk Indaanding, trækker de saa at sige Brysthvirvlerne med sig og retter den Krumning ud, disse Hvirvler danner, saa meget som det kan lade sig gøre.

Da Ryggen derfor aldrig rettes saa godt, som naar Aandedrættet hjælper med dertil, faar en Mængde Øvelser en smukkere Form og større Virkning, naar de gøres med dyb Indaanding. Hvis man

saaledes under en Hovedbøjning bagud (rettere: Halsbøjning) trækker Vejret dybt ind, gavner Øvelsen ikke blot Hovedets Stilling, men den retter tillige Ryggen og løfter Brystet; desuden bliver den til en ypperlig Aandedrætsøvelse, som bør anvendes meget, da den er saa hurtig og let at udføre. — Dersom man ved en Kropbøjning bagud holder Aandedrættet tilbage, fæstnes Rygradens øverste Del af de ubevægelige Ribben, og Bøjningen kommer til at ske alene i Lænden, hvad der snarere er til Skade end til Gavn for Holdningen. Begynder man derimod Kropbøjningen bagud med en dyb Indaanding, bliver Brysthvirvlerne frigjorte; den Bevægelighed, der er mellem dem, bliver taget i Brug og derved øget til Gavn for Brystkassens Rummelighed, og den øvre Rygkrumning rettes ud. Man har saaledes ved Aandedrættets Hjælp naaet at faa en Øvelse til at gavne Holdningen, der hvor det er baade vanskeligst og vigtigst at paavirke den.

Hvis man skulde drage en enkelt Ting frem som Gymnastikkens vigtigste Opgave, maatte det være Brystels Udvikling.

* * *

Foruden de hidtil omtalte Øvelser findes der *Ordningsøvelser*. i Gymnastik endnu en Del, som ikke kan henføres til nogen bestemt Gruppe, nemlig *Ordningøvelserne*. Som Navnet antyder, bruger man dem til at ordne Gymnasterne paa den Maade, der passer bedst til de forskellige Øvelser. De indbefatter Opstillinger, Udrykninger, Formeringer, Afstandstagen, Vendinger, Skridt o. lign. De bør udføres i livlig Takt med stor Bestemthed og Samtidighed. De virker

da oplivende og hjælper Lederen til at kunne føre sin Afdeling med god Orden under alle Øvelser; derved spares der Tid, og Forstyrrelser undgaas.

Gang og Løb.

Til Ordningsøvelserne regner man ogsaa *Gang og Løb*, skønt de snarere burde danne en særlig Øvelsesgruppe efter den Betydning og Anvendelse, de har. Thi *Gang* bruges ikke blot som Ordningsøvelse til at forflytte Afdelingen under de forskellige Øvelser, men har ogsaa som særlig Opgave at øve Eleverne i at bevæge sig med den Holdning, som de staaende Øvelser indarbejder. Det er nemlig lettere for Gymnasten at indtage en god Holdning under de Øvelser, han udfører staaende, end at føre sig frit og smukt, naar han gaar. Man bruger derfor mange forskellige og vanskelige Gangarter; thi ved at faa dem indøvede bliver det lettere at gaa med rank og fri Holdning under almindelig Gang. Den grimme og navnlig hos landlig Ungdom almindelige Fejl: at gaa med krumme Knæ kan flere af de gymnastiske Gangarter rette meget virkningsfuldt ved at strække de forkortede Bækkenholdere stærkt (se S. 32—35). — Paa en Afdelings Gang ser man tydeligst Gymnastikkens Virkning paa Holdningen.

De lettere Gangarter, særlig Taagang, egner sig godt til at bruges som afledende og beroligende Bevægelser efter anstrengende Øvelser.

Løb er en Række smaa, hastigt paa hverandre følgende Spring og er derfor en betydelig Anstrengeelse selv for de store og stærke Muskler, som udfører det, men endnu mere for Lunger og Hjerte, hvis Virksomhed i høj Grad opjages. Løb er altsaa en kraftig virkende Øvelse, som ret brugt er til stor Gavn. Man skal begynde med at øve Løb

bet kort og derpaa lidt efter lidt gøre det længere; thi saa oparbejdes Udholdenheden umærkeligt og uden Fare for Overanstrengelse. Kvinder taaler som Regel ikke nær saa langt Løb som Mænd. Det bør staa de svagere Elever frit for at holde op med Løbet før de andre. Da Lunger og Hjerte skal arbejde stærkt, er det af stor Betydning, at Overkroppens forover hældende Stilling, som den hurtige Bevægelse fremad kræver, sker ved Bøjning af Hoftelæddet og ikke ved at krumme Rygraden. Thi Brystet maa frem for at faa frit Aandedræt. Før man fra Løbet gaar over til andre stærkere Øvelser, bør man tage lette, beroligende Gangarter.

* * *

Da der ved den foregaaende Gennemgang af *Brugen af Øvelserne* er talt mest om Musklerne, kunde man maaske fristes til at tro, at Gymnastik væsentlig kun er til Gavn for Musklerne, og at der derfor ikke er Anledning til at dyrke den for andre end dem, der har Brug for deres Musklers Kraft i det daglige Arbejde, eller dem, der sætter en tom Ære i at være muskelstærke Kraftkarle uden at have noget at anvende deres Kræfter til. Men naar Musklerne i det foregaaende idelig ar fremdragne, har det sin Grund i, at *Brugen af dem er Gymnastikkens eneste Middel til at styrke og udvikle alle Legemets Organer.* Musklerne er som det første Hjul i Maskineen; naar det sættes i Gang, trækker det alle de andre med sig. Da det for de fleste Mennesker ikke blot gælder om at øge Musklernes Kraft, men først og fremmest om at forhøje det hele Legemes Sundhed og Arbejdsdygtighed, er det en Selvfølge, at Musklerne kun maa bruges |

saaledes, at det bliver til størst mulig Gavn for de andre Dele af Organismen. Det er lejlighedsvis nævnt, hvilke Hensyn der skal tages til Lungerne, og hvorledes de skal bruges og styrkes (se S. 40—44); og ved Side- og Forsideøvelserne taltes der om disse Øvelsers Virkning paa Fordøjelsesorganerne (se S. 23—26). Men lige saa vel som disse Organer kan ogsaa alle de andre — Hjerte, Hjerne, Nerver, Aarer osv. — paavirkes stærkt og gavnligt af vel valgt Muskelarbejde.

Særlig kan der være Grund til at nævne, hvor vigtigt det er at tage det rette Hensyn til Hjertet. Det er som en trofast Arbejder, der gør sin Gerning i det stille og ubemærkede, selv om den er aldrig saa anstrengende. Andre Organer kan tidt fejle lidt og giver det straks tilkende; de strejker saa at sige og forlanger bedre Arbejdsbetingelser; naar de faar det, kan alt være godt igen. Hjertet derimod arbejder taalmodigt og finder sig i, at der læsses mere og mere Arbejde over paa det, indtil Grænsen er naaet; da først røber det sin Tilstand, men da er det gerne for sent.

Der er mange Eksempler paa, at de, som driver deres Musklers Ydeevne op til det mest mulige, angribes af en eller anden Sygdom, der har sin Grund i, at et eller andet Organ, hyppigst Hjertet, ikke har kunnet fyldestgøre de Krav, som de til Overmaal udviklede og arbejdende Muskelmasser stillede til det. Og dog er det kun de kraftigste Naturer, der begynder paa en saadan Udvikling af deres Muskler. Naar der derfor stiles efter, at den legemlige Udvikling skal omfatte *alle* og ikke mindst de svagere, bliver det saa meget mere nødvendigt at finde det Maal og den

Form for Muskelarbejdet, som gavner hele Legemet mest. ϵ

Timesedlens Bygning.

Til god og virkningsfuld Gymnastik er det *Timesedlen* ikke nok at have en Samling gode Øvelser. Der *skal* hører tillige til, at de bruges paa rette Maade. *bearbejde* Det har saaledes vist sig at være en fejl Opfat- *hele* telse, at man naaede videst ved en Time igennem *Legemet* at arbejde med ganske faa Øvelser i den Tro, at *ligeligt.* man saa hurtigst og grundigst fik Øvelserne lærte og fik den Del af Legemet, man blev ved at bruge, mest styrket og udviklet. Man opnaar derved at overanstrenge de ensidigt brugte Legemsdele, og dog har den samlede Sum af Arbejde kun været forholdsvis ringe mod, hvad Legemet kan yde under gunstigere Vilkaar.

Mest gavner man Legemet, naar man i Løbet af en Øvelsestime faar alle dets Dele i passende Omveksling taget kraftigt og fuldt i Brug ved Øvelser, der gentages, indtil man begynder at føle sig anstrengt, men ikke overanstrengt. Denne Vekslen i Arbejdet medfører dels, at Legemet udvikles harmonisk, idet intet springes over, og dels at Tiden bliver vel nyttet, idet man kan udholde at arbejde mere stadigt uden Fare for Overanstrengelse, fordi der ligger en Slags Hvile i at skifte med de virkende Muskler.

Foruden Valget af Øvelserne spiller ogsaa Or-*Timesedlen* den af dem en Rolle. Enhver Kusk véd, at han *skal be-*

gynde og ende med lettere Øvelser. ved Begyndelsen af en lang Køretur ikke skal jage for stærkt paa Hestene, men lidt efter lidt lade lade dem arbejde sig op til at taale større og større Anstrengelse. Hestevæddeløb begynder aldrig, lige idet Hestene trækkes ud af Stalden, men først efter at de er blevne rørte i Trav et Stykke Vej. Naar japanesiske Brydere skal give en Forestilling, arbejder de sig først varme ved forberedende Strækninger og Bøjninger af hele Kroppen. Denne naturlige Lov, at man ikke pludseligt skal gaa fra Hvile til stærk Bevægelse, maa Gymnastikken ogsaa følge; den skal begynde med lettere Øvelser, for at Legemet, navnlig med Hensyn til Aandedrættet og Hjerteslaget, kan blive forberedt til at taale og kraftigere udføre de stærke Øvelser. Men ligesaa naturlig er den Lov, som siger, at man ikke pludselig maa gaa fra stærk Bevægelse over til fuldstændig Ro. Væddeløbshesten sættes ikke straks ind i Stalden efter det hidsige Opløb, men trækkes først rundt en Stund. Derfor skal man heller ikke under Gymnastik holde op midt i de kraftigste og mest anstrengende Øvelser, men afslutte med milde, beroligende Bevægelser, særlig Aandedrætsbevægelser (se S. 42).

1) At vælge Øvelser for hele Legemet og 2) at ordne dem saaledes, at de letteste kommer først og sidst og de sværeste derimellem, er de to vigtigste Regler ved Opstillingen af de saakaldte Timesedler.

Der bør være Veksling mellem fritstaaende Øvelser og Desuden er der af praktiske Grunde enkelte andre Hensyn at tage. Saaledes bør man ikke lade én Timeseddel bestaa af bare fritstaaende Øvelser og en anden af bare Redskabsøvelser. Der bør skiftes med dem for at forebygge Ensformighed og

skaffe Liv og Omveksling. Men der kan ogsaa være *Redskabs-
øvelser.* Grund til at advare mod den modsatte Yderlighed: at jage Eleverne fra det ene Sted og det ene Redskab til det andet; ogsaa det kan blive trættende, og der spildes for megen Tid med disse Flytninger og ny Opstillinger. Øvelserne skal vælges saaledes, at de let og naturligt følger efter hinanden, og at de smaa Pusterum, som det gør godt at faa, kommer paa rette Sted, og anvendes til Ordning og Opstilling ved et Redskab.

Lederen skal kunne bedømme de Elever, han arbejder med, saaledes at han ved, hvor meget han *Afledende
Bevægelser.* anstrenger dem med sine Øvelser; han skal paa passende Steder indskyde beroligende og mildnende („afledende“) Øvelser, som kan nedsætte den øjeblikkelige Følelse af Anstrengthed og gøre det muligt hurtigere at gaa over til en ny Øvelse.

Følgende Orden for Øvelsernes Rækkefølge er *Øvelsernes
Rækkefølge i en
Time-
seddel.* opstillet efter de ovennævnte Regler:

- A. Indledende Øvelser.
- B.
 1. Spændbøjning.
 2. Hævøvelse.
 3. Ligevægtsøvelse.
 4. Øvelse for Siderne.
 5. — „ Forsiden.
 6. — „ Rygsiden.
 7. Gang og Løb.
 8. Spring, Behændighedsøvelser (Leg og lignende).
- C. Afslutningsøvelser.

De indledende Øvelser (se S. 16—18) bør sam- *Indledende
Øvelser.* mensættes saaledes, at de giver hele Legemet en

let og kort Gennemarbejdning. Man kan f. Eks. have følgende Orden for dem: 1) let Benøvelse, 2) en Hoved- (eller rettere Hals-)øvelse, 3) Armstrækninger, 4) et Par lette Bevægelser for Kroppen, 5) stærkere Benøvelse. — Det beror paa Elevernes Beskæftigelse forud for Gymnastikken, paa Temperaturen i Salen og paa den Tid, der staar til Raadighed, hvor lang eller hvor kort man bør gøre denne Indledning. Den kan indskrænkes til et Par enkelte Øvelser, navnlig for Benene, — men saa stor Indskrænkning bør i Almindelighed undgaaes —, og den kan gøres større end her foreslaaet.

De indledende Øvelser skal forberede Legemet til at modtage den stærkere Anstrengelse, som den egentlige Gymnastik giver; Blodets Løb bliver paa-skyndet særlig i Yderdelene: Arme og Ben; Kroppens Varme øges, Leddene bliver mere smidige, den rigeligere Forsyning af Blod til Musklerne sætter dem i Stand til at arbejde kraftigere, hurtigere og sikrere; Hjertet og Lungerne kommer ikke til at lide under de Forstyrrelser i Blodomløbet, der er en uundgaaelig Følge af stærke, uforberedte Anstrengelser. Appetitten til det „gymnastiske Maaltid“ vækkes ved disse Øvelser.

*Spænd-
bøjningen
og dens
Plads i
Time-
sedlen.*

Spændbøjningen er som tidligere omtalt (se S. 18—20) fortrinsvis en Holdningsøvelse. Den har sin Plads i Begyndelsen af Øvelsestimen; thi den stærke Strækning af hele Kroppen og den virksomme Udretning af Ryggens Foroverkrumning gør det lettere at udføre de følgende Øvelser med god Holdning. Man maa huske, at de lettere Spændbøjninger med kort Afstand fra Ribben dels gæver Holdningen mest hos de fleste Gymnaster og

dels er mindre anstrengende. Lader man Elever, som ikke er naaede meget langt i gymnastisk Udvikling, gøre stærke Spændbøjninger i lang Afstand fra Ribben, kan de ikke holde den rette Form paa Stillingen, Brystet falder ned, Aandedrættet hæmmes. og skønt Øvelsen saaledes bliver daarligere udført, anstrenger den dog mere, hvad der er uheldigt i Begyndelsen af Timen (se S. 20).

Medens Spændbøjningen kan betegnes som en Øvelse for Legemets Strækkeapparat, idet de vigtigste Strækkemuskler er forkortede, og de vigtigste Bøjemuskler som Følge deraf udspændte, maa *Hævøvelsen* siges at være en Øvelse for Bøjeapparatet og stilles derfor naturligt lige efter Spændbøjningen. Da det er Bøjemusklerne, som paa Grund af den stærke Brug i det daglige Arbejde er mest udviklede, skulde man synes, at Hævøvelser godt kunde undværes. Men Gymnastikken lægger megen Vægt paa dem. Det, som Hævøvelserne skal indøve Bøjemusklerne i, er nemlig at arbejde saaledes, at de ikke — selv under den kraftigste Brug — forstyrrer Kroppens gode Holdning, navnlig ved at trække Hoved og Skuldre frem. De Muskler, som holder disse Legemsdele paa deres rette Plads, skal altsaa tvinges til at holde Stand mod deres Modmuskler (særlig den store Brystmuskel) (se S. 20—22). Mange Hævøvelser virker i høj Grad uvidende paa Brystet.

*Første
Hæv-
øvelse.*

Efter disse to anstrengende Øvelser: Spændbøjning og Hævøvelse, kommer *Ligevægtsøvelsen*, der ved sit lette og over en stor Del af Legemet jævnt fordelte Muskelarbejde er at betragte som en afledende Øvelse ved Siden af sin særlige Virkning (se S. 22).

*Lige-
vægts-
øvelser.*

*Øvelser
for
Kroppen.*

De næste tre Øvelser: for Siderne, Forsiden og Rygsiden, er med Hensyn til Udviklingen af Sundheden og Legemets Formskønhed, et Hovedpunkt i Dagsøvelsen. Thi de er valgte og formede særlig med det Maal for Øje at udvikle Kroppen og de livsvigtige Organer, som findes i den (se S. 25, 35—36). Det er som Regel Fællesøvelser, der udføres af mange paa én Gang; der kan saaledes ikke vækkes megen Kappelyst ved dem; da de tilmed hyppig maa udføres langsomt uden stærkt udpræget Samtidighed, er der heller ikke særlig Liv eller Fart i dem. Det kan derfor være fristende at gaa for let hen over dem. Men Lederen maa forstaa at gøre deres store Betydning klar for Eleverne og ved at kommandere dem kraftigt og bestemt vække Interessen for deres Form, der er særlig vigtig for deres rette Virkning.

*Gang og
Løb.*

Disse 3 Øvelser, der, naar de ledes rigtigt og udføres kraftigt, er anstrengende, efterfølges af Gang, der ligesom Ligevægtsøvelserne er beroligende og mildnende, ved Siden af dens særlige Virkning (se S. 46—47). Naar der er gennemgaaet een eller to Gangarter, følger *Løb*, der efter Omstændighederne — Elevernes Kræfter og Tiden — kan gøres kortere — særlig til Indøvelsen af Formen og Letheden i Bevægelsen — eller længere som Udholdenhedsløb. Et Par lette Gangarter, navnlig Taagang, danner Overgangen fra Løbet til det mest anstrengende Afsnit af Timesedlen, nemlig:

*Spring og
Behændig-
hedsøvelser
og Brugen
af dem.*

Spring og Behændighedsøvelser. Der er ingen Øvelse, der kræver saa stor og saa udbredt og dog saa øjeblikkelig og samlet Kraftudfoldelse som de fleste Spring og Behændighedsøvelser. Derfor maa de være Enkeltmandsøvelser; thi Eleverne vilde ikke

kunne holde ud at gøre dem som Fællesøvelser umiddelbart efter hverandre. Selv ved de indledende Spring, der er Fællesøvelser, bliver Anstrengelsen snart saa stor, at Lederen maa huske ikke at drive dem for længe ad Gangen uden at give Hvil. — Med Spring og Behændighedsøvelser naar Anstrengelsen i Timesedlen Højdepunktet. Og er de andre Øvelser valgte efter Elevernes Evne og Kraft, er Kroppen bleven udmærket forberedt og oparbejdet til at udføre dem; den er bleven varm og smidiggjort i alle Led og er derfor spændstig og behændig.

Da Spring og Behændighedsøvelser som tidligere nævnt (se S. 38—39) kræver vel indøvet Samarbejde mellem Musklerne, altsaa Behændighed og Hurtighed, forudsætter hver enkelt af dem lang Øvelse, før de bliver lærte rigtigt. Derfor skal man ikke nøjes med at udføre et Spring eller en Behændighedsøvelse een eller to Gange hver Time for at faa saa mange som muligt gennemgaaede; Lederen skal sætte Eleven ind i de Vanskeligheder, der er ved enhver af disse Øvelser, og vise ham, hvad han skal stræbe efter, og saa give ham Tid til at øve sig derpaa. Det vækker bedst hans Lyst og Iver. Men paa den anden Side maa Lederen heller ikke lade Eleverne arbejde med samme Øvelse i al den Tid, der er beregnet til Spring og Behændighedsøvelser. Det vilde være for ensidigt og trættende baade legemligt og aandeligt. Skønt disse Øvelser ikke kan inddeles saa bestemt i Klasser efter de Muskler, de tager i Brug, som de andre Øvelser, er det dog langt fra, at de er ensartede. Spring er saaledes ingeniunde Benøvelser alene. Foruden Benene er det snart Armene, snart Ryg-

gen og snart Forsiden eller Siderne, der er særlig virksomme ved Udførelsen; og herefter bør man vælge de Spring, man tager til en enkelt Dag, for at faa en passende Omveksling. I Behændighedsøvelserne er der ligeledes Forskel paa Virkningen af de enkelte Øvelser. Ogsaa af dem bør der til en Dags Øvelser vælges med Skønsomhed.

Spring skal som andre Øvelser give deres Bidrag til Indarbejdelse af en god Holdning. Derfor skal Kroppen under alle Spring, hvor det er muligt, rette sig ud spændstig som en Fjeder, lige idet Øvelsen er paa sit Højdepunkt. Det faar man Eleverne til saa meget hellere at stræbe efter, som det giver Springet den største Skønhed og bedst viser Kraften og dens Beherskelse. — Man bør som Regel i hver Øvelsestid medtage nogle faa af de indledende Spring for stadig at skærpe Formen og Sikkerheden, navnlig i Nedspringene. — Ogsaa ved Behændighedsøvelser maa man i særlig Grad lægge Vægt paa, at de bliver udført smukt; derved bliver deres gavnlige Virkning størst, ikke mindst med Hensyn til Holdningen. Det er en almindelig Fejl hos Begyndere saavel blandt Lærere som blandt Elever, at de gerne vil give sig af med Øvelser, der ligger over deres Evner baade med Hensyn til Kraft og Behændighed. De bør huske, at det gælder bestandig om at lade Skønheden i Udførelsen holde Skridt med Kraften. Derved vil Øvelserne blive mest dannende for Legemet, Faren for Overanstrengelse vil være mindst, og Læreren vil bedst holde Lysten vedlige hos alle Elever.

Afslutningsøvelser.

Det kræver ikke saa lang Tid at faa Legemet bragt saa meget i Ro efter Anstrengelse, at det uden Ulempe taaler Overgangen til Hvile eller legem-

lig Uvirksomhed, som det tager at faa det arbejdet op til at taale stærk Anstrengelse efter Uvirksomhed. Derfor kan *Afslutningen* af Timesedlen gøres kortere og gaa hurtigere end Indledningen.

Dog jo længere og kraftigere Timesedlen har været, og navnlig jo talrigere og stærkere Spring og Behændighedsøvelser, der har været øvet, desto udførligere og grundigere bør ogsaa Afslutningen være. Dersom Eleverne f. Eks. en Dag af Arbejdsiver og Kappelyst har arbejdet sig trætte navnlig paa stærke Spring og Behændighedsøvelser og maa-ske føler sig noget utilpasse deraf, kan lette Øvelser til Afslutning bøde noget derpaa. De skal da vælges saaledes, at Hovedgrupperne af Musklerne bliver gennemgaaede mildt, men dog brugte i fuld Udstrækning, baade forkortede og navnlig udspændte. Derved lettes Hjertets Arbejde, det brugte Blod kommer lettere fra Musklerne, og Blodets Fordeling udjævnes paa lignende Maade, som Massage kan gøre det, naar f. Eks. Sportsmanden lader sig massere af sin Træner. De afsluttende Øvelser kommer saaledes til at ligne de indledende med Udeladelse af Armstrækninger og stærke Benøvelser, der jager Hjerteslaget op i Stedet for at dæmpe det. De kan da sammensættes af et Par lette Benøvelser, to—tre Øvelser for Kroppen, et Armslag og et Par Aandedrætsbevægelser.

* * *

Saaledes som Timesedlen her er beskrevet i sin S sammensætning passer den til en Undervisningstid paa en Time med en Afdeling, der i Størrelse svarer til Gymnastiksalen og dens Redskaber. Men iøvrigt er Rammerne i Timesedlen saa elastiske,

at de kan rette sig baade efter længere og kortere Undervisningstid — lige ned til 20 Minutter.

*Time-
sedlen kan
forlænges.*

Længere kan Timesedlen blive 1) ved at gentage de enkelte Øvelser flere Gange og saaledes gennemgaa og indøve dem grundigere, eller 2) ved at forøge Øvelsernes Antal. Saaledes kan Indledningen gøres større ved at tage flere Øvelser med. Til Spændbøjningen kan der føjes en dyb Haandledning eller et Benopslag. Hæveøvelsen kan begynde med en Fællesøvelse, f. Eks. buehængende Krophævning, for derpaa at tage en stærkere Enkeltmandsøvelse. De tre Øvelser for Kroppen kan hver for sig fordobles, saaledes at Øvelserne vælges fra forskellige af Gruppernes Underafdelinger. Der kan øves flere Gangarter. Dersom Afdelingen har tilstrækkelig Udholdenhed, er det navnlig Springene og Behændighedsøvelserne, man bør øge i Antal. Dog maa der atter mindes om, at det er dem, man lettest overanstrenger sig ved, og dem, som har den største Skyld, hvis man Dagen efter er som forslaaet i alle Lemmer og har ondt ved at røre sig. Endelig bør Afslutningsøvelserne være talrigere, i samme Forhold som Timesedlen er mere anstrengende.

*Time-
sedlen kan
forkortes.*

Kortere kan en Timeseddel blive dels ved blot at udføre de enkelte Øvelser et Par Gange og dels ved at indskrænke Øvelsernes Antal.

Indledningen kan forkortes til blot at bestaa af et Par Øvelser, een for Benene og een for Kroppen. Spændhøjningen kan (dog nødvendig) erstattes ved en fritstaaende Kropbøjning bagud. Til Hæveøvelser kan man vælge en Fællesøvelse, som gaar hurtigt, Ligevægtsøvelsen kan bortfalde: Gangen gøres kort eller kan helt udgaa; af Spring og Behændighedsøvelser tages kun een eller to Øvelser,

Afslutningsøvelserne indskrænkes til et Armslag og en Aandingsøvelse.

Det gælder under alle Forhold om at bygge sin Timeseddel saaledes, at der ingen Steder kommer døde Punkter med lange Pauser. Elevernes Opmærksomhed skal hele Tiden holdes fangen; ellers forstyrres Ordenen, og den naturlige Arbejdslyst, som de fleste faar ved at komme i en Gymnastiksal iført Tøj, der er til at røre sig i, kues til lige stor Skade for Elever og Lærer. Har man f. Eks. kun faa Ribber, skal man ikke tvinge dem, der først har været fremme til Spændbøjning, til at staa uvirksomme, medens alle de andre kommer til Ribberne, men lade dem begynde paa Hævøvelsen, hvortil man da vælger en Enkeltmandsøvelse, som udføres uden Kommando. Eller hvis man har en Hævøvelse, der tager lang Tid, (Snoning, skifte Redskab i Tovene o. lign.) kan man lade de ventende gaa Ligevægtsgang. Rækkefølgen i Øvelserne for Kroppen kan forandres, dersom praktiske Hensyn til Redskaber af og til gør det ønskeligt. Har man en Dag en Øvelse for, som det tager særlig lang Tid at faa indøvet og sat i Gang, kan man den Dag springe andre Øvelser over. Ligeledes kan man nu og da bryde af, naar man er kommen et Stykke hen i Timesedlen, og gaa over til Leg eller Idræt for Resten af Timen. Men disse større eller mindre Afvigelser fra den normale Timeseddel bør være Undtagelser. Thi Alsidigheden i en Gymnastiktime er en saa vigtig Sag, at man ikke uden Grund eller for ofte skal gaa bort fra den. Kun i sin Modsætning til det daglige Livs og Arbejdes daarlige Stillinger og Bevægelser maa og skal Gymnastikken være ensidig.

*Forskellige
Hensyn at
tage ved
Time-
seddens
Sammen-
sætning.*

Ligesaa vedholdende som hine er til at bøje og krumme Legemet, ligesaa vedholdende skal denne være til at strække og rette det.

Formbestemthed i Øvelserne.

Formens Betydning. Det er en af Gymnastikkens vigtigste Opgaver at forme Legemet efter Skønhedens og Sundhedens Krav (se S. 6—7). Dens Middel hertil er Øvelsernes *Form*. Jo bedre denne bliver gennemført, desto større og hurtigere virkende er Gymnastikkens Evne til at forme Legemet. Da Gymnastikken ikke har noget ydre Formaal at opnaa ved sine Bevægelser, kan den vælge og indrette dem ene og alene efter Legemets Tarv. Paa dette Punkt skiller de gymnastiske Bevægelser sig derfor fra alle andre, f. Eks. fra Arbejdets og Idrættens Bevægelser; thi disse har altid et bestemt ydre Formaal, saasom naar man graver, høster, ror, kaster en Bold el. lign. Legemet maa her rette sig efter det, der skal udrettes udenfor det. Havde Gymnastikken end ikke andre Fortrin end denne Frihed til at bestemme sine Øvelsers Form, vilde det dog være tilstrækkeligt til for bestandigt at sikre den Plads blandt Midlerne til legemlig Opdragelse. Den rette Form i Øvelserne er for Gymnastiklæreren, hvad den skarpe Æg paa Værktøjet er for Haandværkeren; uden den har ingen af dem Magt over det, de behandler. Den Gymnastiklærer, som er kyndig i sit Arbejde, har noget af det samme Herre-

dømme over de levende Legemer, som Kunstneren har over Marmoret, især naar hans Stof er saa viligt til at lade sig forme som et bøjeligt og voksende Barnelegeme. Han skulde have sin Uddannelse ikke blot i Gymnastiksalen og Anatomisalen, men ogsaa i Kunstnerskolen. Thi det, som han skal — og kan, hvis han forstaar sit Arbejde ret — er intet mindre end at skabe den Skønhed i levende Kød og Blod, som Kunstneren viser os i Marmoret. Hans Øje skal være opdraget til at se og forstaa Menneskelegemets sande Skønhed og Adel, og Øvelserne er den Mejsel, hvormed han kan kalde denne Skønhed frem i Holdning og Bevægelser.

Det, som ødelægger den gode Form i de gymnastiske Øvelser, kaldes *Fejl*. Fejl formindsker altid Øvelsernes Virkning, ja de kan fremkalde en Virkning, der er ganske modsat den tilsigtede, saa at Øvelserne misdanner Legemet i Stedet for at vel-danne det; dette kan f. Eks. let blive Tilfældet med flere Hævøvelser og Forsideøvelser.

Fejl.

For at undgaa Fejl kræves, at Udgangsstillingen, d. v. s. den Stilling, hvorfra Øvelsen begynder, er rigtig; thi ellers kan de Bevægelser, som gøres ud fra den, heller ikke blive rigtige. Den første Udgangsstilling, den, hvormed alle Øvelser uden Undtagelse begynder, er *Retstillingen*. Men der er den Dobbeltthed ved denne Stilling, at den foruden at være Udgangsstilling for alle Øvelser, tillige er Maalet for dem og er Maalestok for, hvad der er naaet ved dem. Med den begynder de alle og mod den sigter de.

Rigtig Udgangsstilling.

Selv om Udgangsstillingen er rigtig, opstaar *Rigtig* *Be-*der dog Fejl, hvis den Bevægelse, som skal gøres *vægelse* og

Slutstilling. derfra, ikke bliver udført rigtigt, og Slutstillingen, som den ender i, faar altsaa derved urigtig Form.

Er f. Eks. vingstaaende Udgangsstilling indtagen rigtig, bliver en Kropbøjning bagud, som foretages derfra, dog fejlagtig, dersom Overkroppen føres tilbage paa en saadan Maade, at Hoved og Skuldre skydes frem.

God Form indøves ved at gaa fra det lettere til det sværere. For at faa Udgangsstillingerne og Bevægelserne fejlfri, for altsaa at faa god, ren Form i Øvelserne, er det den første Betingelse at gaa fra det lettere til det sværere, fra det enkle til det sammensatte.

Øvelserne bestaar som Regel af flere Enkeltheder, der hver for sig skal gennemgaas og indøves. Disse Enkeltheder er næsten altid selvstændige Øvelser. Et Eksempel vil forklare det. Før man øver gangstaaende Kropbøjning bagud med Armene strækstillede, maa man fra Retstillingen have gennemgaaet: 1) Armbøjning og Armstrækning opad, 2) vingstaaende Kropbøjning bagud, 3) fletstillet Kropbøjning bagud, 4) vingstaaende Fodflytning fremad og 5) strækstaaende Kropbøjning bagud. Men hver af disse Indledninger er en selvstændig Øvelse, saa at Eleverne ikke faar Fornemmelsen af, at de længe skal arbejde med noget, der kun har Betydning som Forberedelse til de egentlige Øvelser, hvad der vilde virke trættende.

Faren ved at gaa for langsomt frem. Man maa dog ikke forstaa denne Regel om gradvis Fremgang fra det lettere til det vanskeligere saaledes, at Eleverne skal kunne udføre en Øvelse fuldendt, inden man gaar til den næste. Derved vilde man — navnlig i Begyndelsen — faa sit Øvelsesforraad saa begrænset, at det blev umuligt at holde Opmærksomheden vaagen og Lysten oppe. Mange Smaating ved Øvelserne — selv ved de

simpleste — kræver saa udviklet gymnastisk Sans, saa sikkert Øje for Formskønhed og saa stor praktisk Færdighed, at der kræves lang Tids, ja Aars Øvelse, inden alt dette naas. Ligesom Kunstneren først hugger Marmorblokken til i grove Omrids og ikke straks gør en enkelt lille Del helt færdig, saaledes maa Gymnastiklæreren nøjes med først at fjærne de grove Fejl. Han maa vide, hvad der er det væsentligste i en Øvelse og stræbe efter at faa det frem; dermed maa han foreløbig lade sig nøje.

Det er dog langt hyppigere, at man gaar for *Faren ved* raskt frem end for langsomt. Det er især de unge, *at gaa for* uerfarne Lærere, som gør sig skyldige i denne Fejl. *hurtigt* De har ikke klart nok for sig alt, hvad en Øvelse *frem.* indeholder, og har ikke tilstrækkelig skarpt Øie for dens bestemte Form. De mangler den erfarne Lærers sikre Følelse af at kunne holde Elevernes Interesse fangen længe nok ved de simple Øvelser og gaar derfor raskt fra den ene Øvelse til den anden for at komme til de sværere Øvelser og til det, som de andre Steder har set tage sig ud, og mener, at det maa se lige saa godt ud, naar deres egne Elever gør det. Men de glemmer, at Eleverne er uøvede; og Fejlene er umærkeligt voksede med Øvelsernes Vanskelighed og har berøvet dem deres Skønhed og Kraft, ja har maaske ødelagt Virkningen i den Grad, at Dannelsen af Legemet snarere rives ned end bygges op.

Naar man er naaet til Grænsen for, hvad ens Elever kan udføre med godt Udbytte, og man saaledes foreløbig er hindret i at gaa videre, kan man i nogen Tid holde sig paa samme Standpunkt i Øvelsesrækken, ved at skifte med sideordnede Øvel-

ser; men man kan ogsaa af og til gaa tilbage til lettere Øvelser og give dem fornyet Interesse ved at kræve dem udførte med mere Omhu, Bestemthed og Kraft, end Eleverne kunde, første Gang de havde dem. Ved det større Herredømme, de gennem andre Øvelser har vundet over Legemet og ved mere udviklet Bevægelsessans, har de faaet Mulighed for at kunne opfylde større Fordringer.

*Medbevæ-
gelser.*

En egen Gruppe af Fejl er de saakaldte *Medbevægelser*. Medens der ved almindelige Fejl tænkes paa de arbejdende Legemsdeles urigtige Stillinger og Bevægelser, forstaar man derimod ved *Medbevægelser*, at de Legemsdele, der skulde forholde sig ganske uvirksomme, fordi de ikke har noget med Udførelsen at gøre, alligevel arbejder med. Den, som skal gøre en uvant Bevægelse, vil være tilbøjelig til at bruge og spænde langt flere Muskler, end Bevægelsen kræver. Han vil derfor gøre *Medbevægelser*. De bliver særlig fremtrædende, naar Øvelsen foruden at være uvant, tillige ligger paa Grænsen af, hvad Gymnasten formaar. Da spændes hele Kroppen, Ansigtet fortrækkes, Aandedrættet standses, og krampagtige Bevægelser ledsager Forsøget paa at udføre Øvelsen. Hævøvelser giver ofte Eksempler paa *Medbevægelser*, saasom at sparke med Benene, føre dem fremad, skære Ansigter, skyde Skuldrene fremad eller opad o. lign. — Disse Bevægelser hindrer ofte den rette Udførelse, gør Indtryk af, at Øvelsen koster voldsom Anstrengelse og tager derved den Skønhed bort, som ligger i, at Øvelsen gaar saa let som en Leg for Gymnasten. — For at modarbejde Tilbøjeligheden til at spænde hele Legemet under Øvelserne og til at gøre ufrivillige *Medbevægelser*, komman-

deres ofte smaa, lette Bevægelser med de Dele af Legemet, der er eller bør være uvirksomme, for at frigøre dem og øve Gymnasten i at bruge dem vilkaarligt. Saaledes foretages der ofte hurtig Hoveddrejning, Knæstrækninger, Benløftninger, Fodledbevægelser o. s. v., medens Gymnasten holder sig i en eller anden Stilling.

Da Hovedets Stilling har den mest indgribende *Buehals.* Betydning for hele Holdningen ved i væsentlig Grad at bestemme Rygradens Form, maa der lægges særlig Vægt paa at lære Eleverne at holde det paa dets rette Plads under Øvelserne. Det kan især for Begyndere være meget vanskeligt. Deres værste Fejl i saa Henseende er, at de holder Hovedet for langt fremme. For snarest muligt at faa dem vænnet af dermed, giver man dem med Flid Anvisning paa at begaa en anden, men meget mindre Fejl, nemlig at lade dem føre Hovedet for langt bagud, indtil de har faaet Øvelse i og Forstand paa at holde Halsen i den mere rettende Stilling med Hagen godt indtrukken. Øvelser, ved hvilke denne saakaldte „Buehals“ kan komme til Anvendelse, er: Kropbøjning bagud, Kropfældning fremad, Spændbøjning, Armsving opad, Armslag, mange Hæxøvelser, strækhængende og buehængende Krophævning o. s. v. Men naturligvis skal man snarest muligt søge at komme til den fuldt rigtige Stilling.

En Mængde Øvelser er i alle deres Enkelt- *Tilladte Forskelligheder i Udførelsen.* heder fuldstændig formbestemte; de maa gøres éns af alle for at være helt rigtige. Derimod er der flere Øvelser, der efter deres Natur er mere fri i Formen, og som tilsigter at give noget andet end det, Formen kan give: Behændighed, Hurtighed, Mod, Beregning o. s. v. Til dem hører foruden

de egentlige Behændighedsøvelser mange Spring, flere Hævovelser, Ligevægtsøvelser o. lign. Naar Skønhedens og Holdningens Fordringer er tilfredsstillende, kan enhver gøre saadanne Øvelser med de Smaaforskelligheder, som Legemsbygning, Kraft, Anlæg og Øvelse medfører.

Stigningen i Gymnastik.

*De lette
Øvelser
skal
forberede
de svære.*

Det er ikke blot af Hensyn til Øvelsernes Form, at man skal gaa gradvis fra det lettere til det sværere. Denne Regel skal følges saavel af legemlige som ogsaa af mere sjælelige Grunde. Muskelkraften, Evnen til at bruge den, Samspillet mellem Musklerne, Behændigheden, Smidigheden, Herredømmet over Legemet er altsammen Egenskaber, der kun udvikles lidt efter lidt, og det sker bedst og sikrest, naar Kravene, der stilles til dem, vokser i Forhold til deres egen Vækst. Stilles der paa een Gang for store Krav til Eleven, vil han blive modfalden, fordi han ikke kan andet end kludre, da han staar overfor noget, som overstiger hans Kræfter. Hovedreglen bliver derfor „at gaa saaledes fra det kendte til det ukendte, at det ny ikke forefalder Eleven ganske fremmed.“ Det ny skal udledes af det gamle og være forberedt derved.

Denne Regel er som andre ikke fuldt saa simpel i sin Udførelse som i sit Udtryk. Thi efter Ordlyden kunde det synes at være Meningen at begynde en Afdelings Gymnastik med at gennemgaa alle de Ordningsøvelser, Udgangsstillinger og

letteste fritstaaende Øvelssr, der findes. Men dermed vilde der gaa mange Timer, da disse Øvelser har en saa bestemt Form, at der skal pilles og rettes længe ved dem, før de bliver nogenlunde rigtigt udførte. Det vilde være at misbruge Elevernes Lyst til Gymnastik og Mod paa at faa sig rørt. Af saadanne Smaaøvelser, der i og for sig er vigtige nok og skal læres grundigt, tager man kun lidt for ad Gangen, efterhaanden som man har Brug for dem. Overfor Begyndere, navnlig naar de er voksne, skal man vælge Øvelser, der er let lærte, fordi Kravene til Formen ikke er store eller vanskelige, og som dog giver ret kraftig Bevægelse. Ved Siden heraf skal man bruge Øvelser, hvis Form er saa fri, at mindre Uregelmæssigheder i Udførelsen ikke medfører skadelige Fejl. Man skal f. Eks. ikke lade sig nøje med at øve de første indledende Spring, indtil de er lærte, men næsten straks tage fat paa et virkeligt Spring, saasom et Højdespring over Snor, og i Stedet for at udstykke det i alle dets Enkeltheder, lade Eleverne springe, som de bedst kan, af Hjertens Lyst, bare de kommer over, uden foreløbig at bryde sig om Formen, helst af og til i rask Følge efter hverandre. Efterhaanden som Eleverne bliver mere øvede, gennemgaar man disse Øvelsers Enkeltheder; thi at opsætte Formen maa ikke blive det samme som at glemme den. Ved en saadan Fremgangsmaade undgaar man at stjæle fra Eleverne den Lyst og Iver til Arbejdet, hvormed Begyndere oftest møder, og som det er en Lærers største Ære at kunne fæstne og øge, fordi hans Arbejde da bærer rigest Frugt.

Det kunde synes at være i Modstrid med Hovedreglen saaledes at springe mange af de Øvelser

over, der staar forrest i Rækkefølgen; men da det mindre strænge Krav til Formen gør Øvelserne mindre vanskelige, gaar man i Virkeligheden ogsaa her fra det lettere til det sværere.

De Øvelser, der kun betyder noget i Kraft af deres ganske bestemte Form, maa man aldrig gaa let hen over; naar man har taget fat paa en saadan Øvelse, er det urigtigt at forlade den, før der er naaet en efter Elevernes Evner høj Grad af Nøjagtighed, og man skal i sin Undervisning lægge al mulig Vægt paa Formen, selv om der kan være Fejl, man maa opgive at faa udryddede, indtil alting bedre forstaas. Naar saa Evnerne og Kræfterne er voksede under Arbejdet med andre Øvelser, vender man atter tilbage til den forladte, ufuldendte Øvelse og øger Fordringerne til dens Udførelse. Ved en saadan Tilbagegang mærker Eleverne deres Fremskridt; de Vanskeligheder, som de tidligere ikke kunde overvinde, lykkes det nu for dem at klare. Det forhøjer deres Iver og Interesse, saa at Tilbagegangen er bleven et ypperligt Middel til Fremskridt.

*Rigtigt
Valg af
Øvelser.*

Naar Eleverne kun kan øve Gymnastik i et kortere Tidsrum, f. Eks. en Vinter i en Skytteforening eller paa en Højskole, maa man dog ikke tro, at man skaffer dem mest Udbytte ved at gennemgaa det størst mulige Antal Øvelser med dem. Man spilder Tiden med at tage fat paa flere Øvelser, end man kan naa at føre igennem til en saadan Grad af Fuldkommenhed, at de virkelig har gavnnet. Ved at fare over en Mængde Øvelser uden at faa nogen lært til Gavns, vil Eleverne ikke faa Indtryk af, hvor vigtig Formen er, eller føle, hvor meget gavnligere og virksommere en Øvelse er,

naar den udføres rigtigt. Desværre begaas dette Fejlgreb ofte i de frivillige Foreninger, som efter to Ganges ugentlig Øvelse i Vintermaanederne skal til offentlig Fremvisning om Foraaret. Overfor disse Foreninger, hvis Medlemmer først i den voksne Alder kommer til at gøre Gymnastik, gælder det om at vælge sine Øvelser rigtigt. Legemet er hos de fleste blevet stift og misdannet, og det kræver lang Tid og megen Øvelse, inden den atter lader sig vride og bøje saa smidigt, som mange sammensatte Øvelser fordrer det (f. Eks. skraatstaaende Kropvridning med Sidebøjning, A.str.). Man skal derfor særlig holde sig til de Øvelser, som er enkle og letlærte, men som alligevel er virkningsfulde og bedst giver Eleverne tilbage, hvad de har mistet af Smidighed og Legemsskønhed (f. Eks. buehængende Krophævning, fodstøttet Fremligning med Kropbøjning bagud o. s. v.). Man skal paa den anden Side huske paa, at de netop er i den Alder, da Kappelysten er stærkt fremme; Legen passer ikke for dem som for Børn; det er Idræt, der virker dragende paa dem. Jo dygtigere de bliver, desto mere Idræt skal man lægge ind i Øvelserne, saasom Redskabsspring, Kolbøtter, Mølle, sværere Hævøvelser, Udligning, Smidighedsøvelser, Stavspring o. lign. Men der maa stadig — især i Begyndelsen og Slutningen af Øvelsestimen — være en Del forbestemte og formgivende Øvelser, og de friere, idrætsmæssige Øvelser maa vælges saaledes, at der kommer gymnastisk Helhed i Timesedlen.

Man vogte sig dog vel for at lade Kappelysten brede sig for vidt, saa at den ægger til Overanstrengelse og ensidigt Arbejde. Man skal gøre

*Kappelystens
Betydning
og Be-*

grænsning. Gymnastik for sin egen Skyld, og man skal øge sin Lyst til fortsat Arbejde ved at sammenligne, hvad man var, med det, man nu er bleven til, for at lære sine Fremskridt at kende. Naar man sammenligner sig med andre, skal det være for at lære af deres Iver og Fremgang og for at blive endnu mere udholdende. Men man skal vogte sig for, at Sammenligningen faar den Virkning, at man tænker: saa langt naar jeg aldrig; jeg kan lige saa godt opgive det hele. Hvor mange unge tænker ikke saadan, særlig de, som trænger mest; de skulde tværtimod lære at indse, at det er paa Tiden for dem at tage fat; ellers kommer de til at staa endnu mere tilbage. Man skal være tilfreds med at komme saa langt, som ihærdigt og forstandigt Arbejde kan bringe én; det er som Regel et godt Stykke længere, end man selv tror. Det at skaffe sig et smukkere, sundere, stærkere, arbejdsdygtigere Legeme er en saa alvorlig og nyttig Stræben, at man ikke skal lade sig standse, fordi andre er naaet videre heri.

Maaderne, hvorpaa en Timeseddel gøres sværere. Den simpleste Maade at gøre en Timeseddel sværere paa er at vælge sværere Øvelser. Men det beror paa Elevernes Evner, om man kan bruge dette Middel. Kan man ikke det, lader man enten Eleverne gentage de Øvelser, som de kan magte, flere Gange, eller man øger Øvelsernes Antal.

Overgangen fra en Timeseddel til en anden. Naar man skifter Øvelser, maa man ikke bære sig ad paa den Maade, at man paa een Gang gaar over til en helt ny Timeseddel; Eleverne vilde da faa for megen Forklaring og for lidt Bevægelse i de første Timer derefter. Det kan desuden være nervetrættende at skulle lære mange ny Øvelser paa een Gang. Man vilde endvidere blive nødt til at

slippe nogle Øvelser for tidligt eller beholde andre for længe. Man skal altsaa gaa fra en Timeseddel til en anden *gradvis* ved at ombytte een eller nogle faa Øvelser ad Gangen, eftersom de er blevne vel indøvede og har gjort deres Virkning paa Legemet. De virkningsfulde Øvelser skal man beholde længere end de mindre betydelige, efter at de er indøvede (f. Eks. fremliggende Øvelser).

Man skal ikke være for hurtig til at gøre Forandring ved en Timeseddel. Har man faaet dens Øvelser vel forklarede og vel forstaaede, og er Eleverne blevne kendte med Opstillingen af Redskaberne, som bruges, og er øvede i hurtig at komme i Orden til de forskellige Øvelser, har man alle Betingelser for at faa Arbejdet til at gaa kvikt og godt og tiltalende for Eleverne. Det er ikke rigtigt, som mange tror, at det interessante kommer ved den hyppige Skiften med Øvelserne.

I 12—14 Aars Alderen kan Børn ofte have en forholdsvis stor Behændighed og Kraft, der i Forbindelse med deres medfødte, endnu ikke tabte Smidighed sætter dem i Stand til at gøre mange stærke Øvelser. Men naar den sidste Udviklingsperiode, Overgangsalderen (14—18 Aar), kommer med hurtig Vækst og Omvæltninger i Organismen, tabes ofte foreløbig den tidligere Harmoni i Legemet og med den Behændigheden og Herredømmet. Legemets Kraft gaar for en stor Del med til de Krav, Væksten stiller indad til; der bliver mindre Kraft tilovers udad til. Især er Hjertets Arbejde meget forøget, og den Hjertebanken, som hyppigt indtræder i denne Alder, er et Tegn paa, at man maa være forsigtig med de Anstrengelser, man byder et saadant ungt Legeme saavel i almindeligt

Gymnastik med Børn i Overgangsalderen.

Arbejde som særlig i Gymnastik, da denne kræver mere sammentrængt Kraftudfoldelse i kort Tid. Heraf følger, at man ikke i denne Alder maa tage for stærke Øvelser, navnlig ikke af Hævoøvelser, Spring og Behændighedsøvelser; man maa heller ikke holde dem for længe i anstrengende Stillinger, (f. Eks. Spændbøjning, Hængning i bøjede Arme); og flere Øvelser, hvis Udførelse ellers er langsom, bør gøres noget hurtigere for derved at blive lettere, (støtsiddende Kropfældning bagud). Læreren skal særlig overfor denne Alder være opmærksom paa, at Aandedrættet gaar frit under Øvelserne, og ofte indskyde Aandedrætsøvelser og andre afledende, hjerteberoligende Bevægelser. Man skal i det hele mindeske Anstrengelsen i den enkelte Øvelse, men til Gengæld øge Øvelsernes Antal; thi den voksende Krop bør først og fremmes gennemgaas alsidigt og grundigt, for at den tabte Harmoni kan indvindes igen. Det er denne Tid, det beror paa, om Legemet skal blive veldannet eller faa sin Skønhed ødelagt. Ved Indtrædelsen i Overgangsalderen begynder den unge — især paa Landet — at regnes med til de voksne og at sættes til de voksnes Arbejde, uden at hans Foresatte tænker paa, at det ofte ligger over hans Kræfter. Han tager fat med Iver, vil vise, hvad han dier til, og det skal knibe haardt, før han giver sig, især naar han tilmed ægges af sine Omgivelser. Men det unge, voksende Legeme har langt mindre Modstandskraft end det udvoksede. Paa 2—3 Aar kan der ske større Forandring med det, end 20—30 Aar behøver at medføre: Ryggen bliver rund, Brystet fladt, Hovedet ludende, Fingrene krogede, Arme og Ben krumme, Gangen tung. Stivheden, der lige-

saa hurtig er traadt i Stedet for den barnlige Smidighed, har fæstnet denne Legemsform for Livstid. Kraften naar aldrig sin fulde Udvikling; den ungdommelige Skønhed er tabt. — Ingen lader sin Plag komme i haardt Arbejde for tidligt; skulde et Menneske ikke nyde samme Ret til Udvikling som en Hest?

Er Legemet imidlertid i dette Tidsrum modtageligt for daarlig og skadelig Indflydelse, er det selvfølgelig ligesaa modtageligt for god Indflydelse, naar det kommer under en saadan. Hvis de unge vidste, hvor let det er at holde den begyndende Stivhed borte, hvor behageligt det kan være at faa de af Dagens Arbejde krogede Lemmer rettede ud og de stivnede Led gjort bøjelige og smidige igen, hvis de havde Sans for den Skønhed, de kunde vokse sig til, og kendte den Behændighed og Kraft, den Frihed og Lethed i hver en Bevægelse, Legemet da kunde erhverve sig, vilde de flokkes i Gymnastiksalene alle som een.

Med den legemlige Slaphed i Overgangsalderen følger ogsaa en vis aandelig Slappelse. Den skal fjernes ved Lærerens Bestemthed og myndige Optræden. Det, som særlig kræver Elevernes Agtpaagivenhed under Øvelserne, nemlig Formen, Takten, Samtidigheden, skal der lægges megen Vægt paa.

Indtil 12 Aars Alderen kan Drengene og Pigerne godt gøre Gymnastik sammen. Hvis Pigerne under Opvæksten har faaet Lov til at tumle sig frit, har de ligesaa godt Herredømme over deres Legeme, som Drengene, og kan gøre de samme Øvelser som de. Men med Overgangsalderen, der som Regel kommer tidligere for Pigerne, indtræder en saadan Forandring i deres Legemsforhold, at deres Gymnastik

Gymnastik for Kvinder.

maa blive forskellig fra det andet Køn. Det er navnlig Overkroppen, Skuldre og Arme, der ikke tager til i Udvikling, som Underkroppen gør det. Men saa stor Forskel, som der nu i Almindelighed er paa de to Køns Kraft og Udholdenhed, behøver der ikke at være; den skyldes ikke de ulige Naturanlæg i Legemsbygning, men har sin Grund i, at Pigen lige fra Barn af ikke faar saa god legemlig Opdragelse som Drengen. Medens hans tumler sig ude i livlig Leg, sidder hun inde ved sit Sytøj og klædes altfor tidlig i en Dragt, der hindrer enhver fri Bevægelse og ethvert dybt Aandedrag. Som Forholdene nu er, taaler den unge voksne Kvinde mange Gange mindre Anstrengelse end den unge Mand. Ved det gymnastiske Arbejde savnes der hos hende Kraft i Udførelsen, Bestemthed og Hurtighed; særlig træder det frem i Hævøvelser og Spring, men ogsaa i Øvelserne for Siderne og Forsiden; da disse Øvelser altsaa let kan blive for anstrengende, maa de bruges med Varsomhed overfor Kvinder. Løb trætter dem hurtigt, og man bør ved denne, som ogsaa ved mange andre Øvelser, lægge dem alvorligt paa Sinde at holde op, naar de bliver forpustede, føler sig anstrengte og faar Hjertebanken.

Der er dog een Henseende, i hvilken de overgaar Mændene. De udfører Øvelserne smukkere og med større Nøjagtighed i Formen. De har beholdt mere af Barnets Smidighed, fordi de sjældnere faar saa strengt Arbejde. Hvad deres Gymnastik har tabt i Hurtighed og Kraft, det har den vundet i en vis yndefuld Skønhed, som Mændenes ikke har.

Redskaber og Gymnastiksal.

Det vigtigste Redskab er selve Legemet. De *Red-*
Øvelser, som gøres med det alene, de fritstaaende *skabernes*
Øvelser, hører til de mest formgivende. Man vilde *Betydning.*
alene ved dem kunne naa en meget god legemlig
Udvikling, navnlig en smuk Holdning. De har des-
uden den Fordel, at man kan gøre dem hvorsom-
helst og naarsomhelst. „Redskabet“ er altid ved
Haanden. Dersom de var almindelig kendte og
forstaaede, og man blot vilde ofre faa Minutter
Morgen eller Aften, eller naar man træet af Arbej-
det trængte til at rette og strække sig, vilde disse
Øvelser forfriske, styrke og give et Velvære, der
nok lønnede Umagen.

Men trods alle gode Egenskaber hos de frit-
staaende Øvelser, er der dog noget, som gør det
ønskeligt at have Redskaber til Gymnastik. Uden
dem vilde man nemlig i det væsentlige være af-
skaaren fra Øvelser, der bruger nogle af de store
Muskelgrupper i deres hele Kraft (f. Eks. Hæv-
øvelser), ligeledes fra Øvelser, der indarbejder Musk-
lernes Samvirken, og udvikler Behændighed og Hur-
tighed (f. Eks. de fleste Spring). Dernæst vilde
Gymnastikken uden disse Redskabsøvelser miste en
væsentlig Del af sin aandelige Indflydelse; Kappe-
lysten vilde vanskeligt kunne vækkes; der vilde ikke
blive mange Opgaver for Mod og Dristighed eller
Lejlighed til at samle al sin Handlekraft i et Nu.
Med et Ord: den fritstaaende Gymnastik er hy-
giejnisk og ikke meget derud over. Men Ungdom-
men, som *har* Sundhed, kræver mere.

Dersom man sætter Gymnastikkens Maal saa *De For-*

dringer, der maa stilles til et Redskab. højt, at den skal komme hele Folkets Ungdom til Gode og ikke indskrænkes til kun at være gavnligt Tidsfordriv for nogle enkelte, maa man indrette dens Redskaber saaledes, at de kan bruges af mange paa een Gang og til saa mange og forskellige Øvelsesformer, at baade de svage og de kraftige kan faa, hvad der passer for dem. — Saa længe der ikke er megen Offervillighed og mange Steder heller ikke stor Offerevne, er det godt, om Redskaberne tillige er billige.

De forskellige Redskaber.

Det bedste Redskab bliver efter disse For- dringer en bevægelig Bom. Den er særlig et Red- skab for Hævøvelser, men kan ogsaa bruges til en Mængde andre Øvelser. Der kan gøres flere gode Spændbøjninger ved den. Som Ligevægtsbræt har den det Fortrin, at den kan stilles højere og højere efter Elevernes voksende Evne; Rygøvelserne har kun enkelte Former, som kan gøres ved Bommen (Frem- ligning og vriststøttet Fremfald); Forside- og Side- øvelserne derimod mange flere (støtsidesiddende Kropfældning), alle Slags haandliggende Øvelser (fri og dyb Haandligning), lændestøttet Kropbøjning bagud o. s. v.; hoftestøttet Sidebøjning, Sidebøjning med Ribbefatning og Benføring, haandfæstet Side- ligning. Af Spring kan der udføres en Mængde paa Enkelt- og Dobbeltbom. Til alle Grupper, der overhovedet indeholder Redskabsøvelser, kan Bom- men bruges som Redskab.

Næst efter Bommen kan maaske Hesten næv- nes, ikke fordi den kan bruges til Øvelser af mange Grupper, men til en Mængde af samme Gruppe, og fordi Springene paa den øver stor Tiltrækning paa Eleverne.

Ribben er et vigtigt Redskab først og frem- mest for Spændbøjningernes Skyld; men der kan

ved den ogsaa gøres mange gode Hævøvelser, Side-, Forside- og Rygøvelser, ja enkelte Spring. Ribberne staar altid parate og er dog aldrig i Vejen.

Af andre simple, men meget brugelige Redskaber kan nævnes *Klavretov*, *Entretov*, *Skamler* eller *Bænke*, *Buk*, *Stiger* osv.

Madrasser kan undværes (se S. 39). Findes de, maa de være tynde og holdes vel udbankede for Støv.

Fjedrende Springbræt bør ikke bruges. Det letter Springene saa meget, at man ikke lærer at bruge alle sine Kræfter. Spring uden Springbræt udvikler Muskelkraften og Energien mere end Spring med dette Apparat. Dernæst er der mange Erfaringer for, at Springbrættet hører til den Slags Apparater, som fører til saadanne Yderligheder i Øvelserne, at kun de færreste kan være med, og som derfor har været en Grund til, at mangan Gymnastiksal tømtes i Stedet for at fyldes.

Det er Lederens Pligt at se til, at Redskaberne er i Orden og i brugbar Stand, hele og stærke. Efter Øvelserne skal han sørge for, at de bringes tilbage til deres bestemte Plads. Det bør være ham magtpaaliggende at holde Gymnastiksalen saa ordentlig og pyntelig som muligt; det er til Hjælp for ham selv i hans Arbejde; thi ligesom man ikke med Appetit kan gaa til et uordentlig dækket Bord, saaledes vækkes Lysten til Gymnastik heller ikke ved at komme ind i en snavset Sal, hvor Redskaberne ligger hulter til bulter. Hvad der ikke hører til Gymnastiksalen, maa ikke have Lov til at være der. Den Bestemthed, Nøjagtighed og Orden, som der er i Øvelserne, maa udstrækkes til Salen og Redskaberne. Ogsaa herved gives der en Lejlig-

*Ordenen i
Gymna-
stiksalen.*

hed til Indøvelse af Orden, som ikke bør gaa unyttet hen; der vindes større Agtelse for Arbejdet og derved større Udbytte.

*Renlighed
i Gymna-
stiksalen.*

Da der i Gymnastiksalen arbejdes stærkere end noget andet Sted indendørs, og da der altsaa aandes kraftigere, er det indlysende, hvor nødvendigt det er at have tilstrækkelig Tilførsel af frisk Luft, og hvor vigtigt det er for Lungernes Sundhed, at Salen er fri for Støv. Ogsaa paa dette Punkt er det Lederen, der skal se til, at der gøres, hvad der kan. Vinduerne skal holdes aabne saa meget som muligt før Øvelserne; heller ikke under dem skal han være bange for at lukke op, selv om det er koldt; det kan f. Eks. uden Fare gøres under Gang og Løb. Eleverne skal nok paaskønne den friske, kvægende Luftstrøm. — Der bør kunne komme Sol ind i Gymnastiksalen.

Gulvet skal fejes omhyggeligt, og der burde ved ethvert Øvelseshus findes en Tønde fuld af rene, fugtige Savspaaner til at strø paa Gulvet, naar der fejes. De laadne Savspaaner opfanger det fine Støv, som er det skadeligste og det vanskeligste at faa med, og er derfor bedre end vaadt Sand, hvoraf der altid vil blive noget tilbage. Det er meget at anbefale at trække Gulvet over med en vaad Svaber for at fjerne det Støv, som Fejningen har hvirvlet op, og som lægger sig, naar man er gaaet med Kosten. En saadan bred Svaber laves let af optrævlet, gammelt Tovværk, der bindes fast om en rund Stok paa ca. 1 Alen i Længden og trækkes i et Reb fastgjort til Stokken. Ferniseret Gulv er baade mest holdbart og lettest at holde rent.

Det er heldigst for Salens Renholdelse, at Omklædningen sker i et eget Værelse, saa Gymnasterne

ikke kommer ind i Salen med det Fodtøj, de har brugt uden for. Er der ikke Omklædningsrum, maa der være gode Maatter til at tørre Fødderne paa, og det almindelige Fodtøj maa hurtigst muligt ombyttes med Gymnastiksko. Ellers slæbes der en Mængde Støv og Snavs ind over Gulvet.

Kan Varmen i Salen ikke holdes oppe ved 6—8 Grader (Celsius), maa Gymnasterne have rigeligt Klæder paa i Begyndelsen af Øvelserne; efterhaanden som de arbejder sig varme kan de saa skille sig af med det overflødige Tøj. Naar man nemlig er kold, lystre Musklerne ikke saa hurtigt, som de ellers kan og skal, Huden inde i Haanden er blodfattig og glat, saa at ens Greb ikke er sikkert; man snubler let og griber fejl. Læreren maa derfor huske at have sin Afdeling godt gennemvarmet, før han giver den Øvelser, som kræver hurtige, behændige og sikre Bevægelser (f. Eks. Redskabspring).

*Varmen i
Gymna-
stiksalen.*

Kan man ikke altid faa den almindelige Klæde- dragt indrettet efter Sundheden, bør i det mindste Gymnastikdragten kunne blive det. Den maa ikke paa noget Sted hindre Legemets fri Bevægelighed eller Blodets Løb og skal sidde løst om Kroppen, for at Luften kan faa saa uhindret Adgang som muligt til Huden, der ved de almindelige Klæder holdes saa tildækket, at den kommer til at virke for lidt som Legemets Varmeregulator. Man kan af og til se Folk gøre Gymnastik med nøgen Overkrop; naar Forholdene og Luftens Varme tillader det, er det en ganske god Skik, der dels giver Huden et sundt Luftbad og dels viser Legemets Stillinger tydeligt under Øvelserne; det øver ogsaa i at se og forstaa Legemets Skønhed. — Alt, hvad

*Gymna-
stik-
dragten.*

der strammer, maa undgaas, saaledes snævre Strømpebaand og Bælter, tætsluttende Hals- og Haandlinninger. Naar noget strammer om Halsen, virker det som en Vægt, der trækker Hovedet frem og hindrer dets frie Holdning. Under mange Øvelser kan man se, hvordan en stram Halslinning skærer ind i Halsen og hindrer Blodets Afløb fra Hovedet (f. Eks. ved støtsidesiddende Kropfældning bagud). Det maa dog tilføjes, at Gymnastikdragten ikke maa være saa vid og folderig, at Læreren ikke kan se Fejlene ved de gymnastiske Stillinger.

*Bad efter
Gymna-
stikken.*

Det er ubetinget det sundeste, det renligste og det behageligste at skifte alt Tøj ved Omklædningen til Gymnastik, saa at man ikke for Klædernes Skyld betænker sig paa at tage et Svedbad. Efter Gymnastikken er et Styrtebad saa gavnligt og saa forfriskende, at det burde kunne faas ved enhver Gymnastiksal. En Svamp og et Fad Vand, ja selv et fugtigt Haandklæde til at tørre Sveden af med kan være en ret god Erstatning og er let at skaffe til Veje. Det hælder Huden bedst at faa koldt Vand over sig, naar man er varm. Dog maa man ikke tage Bad, før Hjerteslaget og Aandedrættet er komne i Ro, hvad de altid er efter en vel afsluttet Gymnastiktime.

Læreren.

*Læreren
Egen-
skaber og
Optræden.* Gymnastikken har langt fra vundet den Anerkendelse og Forstaaelse, som den fortjener. Arbejdet for dens Fremgang møder megen Lunkenhed.

Uforstand, ja Modvillie. Derfor er det den første og vigtigste Betingelse for en Lærer i Gymnastik, at han er greben af Begejstring for sin Sag og har en urokkelig Tro paa dens Betydning; kun „den, som selv brænder, tænder andre;“ kun da er han offervillig og har Kraft til at sejre over alle Hindringer; kun derved kan han holde al personlig Forfængelighed og al egennyttig Stræben i Baggrunden.

Det bør ligge ham paa Hjerte at drage saa mange som muligt med til Gymnastik uden Hensyn til deres Anlæg. Han maa ikke, som mange har gjort, af Ærgerrighed lade sig forlede til blot at bryde sig om Arbejdet med de dygtige, idet han kun tænker paa, hvad der vil gøre ham selv mest Ære, naar han skal vise sine Elever frem ved en Fest. Det er en snæver og smaalig Tankegang, der hverken vil bringe ham eller Gymnastikken vidt. Et af de bedste Kendetegn paa en dygtig Lærer er, at han ikke blot kan faa de lærenemme Elever gjort glade ved Arbejdet, hvad der er let, men ogsaa de tungnemme.

Læreren maa være en Personlighed med fast Karakter, der aldrig maa udarte til Stædighed, og han maa være i Besiddelse af Hensynsfuldhed, Venlighed og Evne til at vinde sine Elevers Hengivenhed. Hans Færd maa være ulastelig i som udenfor Gymnastiksalen, hvis han skal vinde deres Agtelse og Tillid. Han maa have Magt over sig selv og aldrig blive hidsig, selv om en eller anden skulde give Anledning dertil; thi under Hidsighed forløber han sig, og „den hidsige ser ud som en vanvittig i den roliges Øjne.“ Med Magten over sig selv taber han Magten over sine Elever. Han maa ikke

tro, at den Myndighed, som er nødvendig for ham, kommer ved altid af stille sig imod sine Elever og ved at ville det modsatte af, hvad de vil, blot for at vise, at det er ham, der regerer. Den, som altid tænker paa sin egen Værdighed og vil holde paa den i Tide og Utide, er mest sikker paa at tabe den og gøre sig latterlig. Læreren maa være retfærdig og velvillig mod alle og ikke lade sig mærke med, at han maaske har mere Sympathi for een end for en anden, og holde sig udenfor mulige Stridigheder blandt Eleverne indbyrdes. Han skal tage Hensyn til deres berettigede Ønsker, ja ane dem forud, gøre dem til sine og komme dem i Møde. Ubertigede Forlangender skal han derimod komme i Forkøbet og aflede Opmærksomheden fra.

*Læreren
maa for-
berede sig
til Timen.*

Læreren skal have gennemtænkt sin Timeseddel, inden han gaar til Undervisningen; han maa være klar over, hvorledes han vil kommandere Øvelserne, opstille Redskaberne til Brug, inddele Eleverne i Troppe osv. Han maa ikke staa tvivlraadig og vægelsindet, ikke give en Ordre i et Øjeblik og tilbagekalde den i det næste. Han maa vide, hvad hans Ordre fører til og drager efter sig; ellers skaber han Raadvildhed og Uorden om sig, svækker Lydigheden og giver Anledning til, at Eleverne vil snakke med. Naar han ved, hvad han vil, kommer der af sig selv en saadan Bestemthed over hans Optræden og Myndighed i hans Ord, at han straks bliver adlydt uden nogen Indblanding eller Forstyrrelse. Eleverne føler, at Læreren virkelig er deres Fører, og at de trygt kan stole paa ham og give sig ind under hans Ledelse. Der kommer da den Orden og Fasthed i Arbejdet, som fremmer det mest, og som alle i Længden befinder sig bedst

ved. Han maa dog ikke føle sig saa bunden til den forud lagte Plan, at han bliver ude af Stand til ved en improviseret Tilføjelse eller Forandring at imødekomme en livlig Stemning, som i Timens Løb er vakt hos Eleverne.

Det er Læreren en stor Hjælp selv at kunne udføre Øvelserne smukt og mønsterværdigt; det støtter hans Forklaring og bidrager maaske mere end noget andet til at vække Elevernes Tillid til hans Dygtighed som Lærer; thi det viser, at han selv har gjort, hvad han vil, at andre skal gøre; der staar en Mand bag Ordene. Jo bedre han af egen Erfaring kender hver enkelt Øvelses Udførelse, desto bedre forstaar han den i alle Enkeltheder og ved, hvordan han skal lære andre den, og desto rigtigere kan han bedømme, om den passer for Elevernes Kræfter.

*Læreren
bør være
en dygtig
Gymnast
og holde
sin Færdighed
vedlige.*

Efter at han er bleven Lærer, skal han derfor ikke lade nogen Lejlighed gaa tabt til som Elev at stille sig i Rækkerne. Hans Tro paa Gymnastikken faar derved stadig ny Næring, og hans Ord til andre faar den Vægt, som kun Eksemplet giver. Han holder sig tillige i frisk Minde, hvordan det er at være Elev, og hvilke Hensyn en Lærer er skyldig at tage. Det hjælper ham til at ordne og lede Øvelserne paa den gavnligste Maade.

Læreren maa vide, at det bedste Gymnastiksystem, den rigtigst udtænkte Form paa Øvelserne, den rummeligste Sal udstyret med de ypperligste Redskaber altsammen intet nytter, dersom ikke *han* duer; det er ham, der skal bringe Liv i disse udvortes døde Ting. Det er paa ham, det beror, hvad Eleverne udvikles til, og hvad Udbytte de faar. „Han virker,“ som det er sagt, „ikke blot

ved død Lærdom, men først og sidst ved sin egen aandelige Kraft.“

Undervisningen.

Forklaringen af Øvelserne. En Øvelse kan ikke kommanderes, før Eleverne kender noget til den. Der maa altsaa gaa en Forklaring forud. Denne Forklaring skal afpasses vel efter Elevernes Fatteevne og gymnastiske Standpunkt. Læreren maa ikke uden videre anvende den Forklaring, han selv har faaet ved sin Uddannelse til Lærergerningen; den var for indgaaende og forudsatte et Kendskab til Gymnastik og til det menneskelige Legeme, som hans Elever ikke har. Han skal uddele sin Viden om Øvelserne lidt efter lidt, eftersom Eleverne kan fatte den. Overfor Begyndere skal han i korte, tydelige Ord angive det væsentligste ved en Øvelse og ledsage Forklaringen enten med egen eller en dygtig Elevs Forevisning. Derpaa kommanderer han Øvelsen. Viser det sig, at Eleverne begaar store Fejl, afbryder han Øvelsen og gør opmærksom paa Fejlene, hvortil han ligeledes helst maa bruge Forevisning. Naar Eleverne er blevne kendte med Øvelsen i dens Hovedtræk, gennemgaar han mindre Enkeltheder ved den og øger saaledes Fordringerne til Formen og Bestemtheden. Han bør ikke kommandere Øvelsen uden at give Eleverne noget at stræbe efter ved dens Udførelse. Paa denne Maade vil Øvelsen hurtigere komme til at gaa og tidligere til at gavne, og den

vil fastholde Elevernes Interesse længere. Til flere Øvelser, f. Eks. visse Spring, nytter Forklaring ikke meget; det eneste, som kan faa dem til at gaa godt, er en smuk, behændig og kraftfuld Forevisning; det vækker Lysten til at kunne gøre Øvelsen lige saa godt og giver det klareste Indtryk af, hvordan den skal være og hvad den indeholder. Vil en Lærer f. Eks. lære sine Elever en Øvelse, han har set et Sted og syntes om, sker det ofte, at det ikke lykkes ham, før han selv eller en Elev kan vise den saaledes, at alle ser det smukke, det behændige og kraftige i den.

Læreren skal indøve een Ting ad Gangen. Snart kan det saaledes være Formen eller en Del af den, han tager for, snart Hurtigheden, Samtidigheden, Takten, Stilheden el. lign. Det vilde være planløst Arbejde at indøve alle disse Ting paa een Gang. Baade han og Eleverne vilde glemme det ene for det andet. Naar han har gjort klart for sig selv, hvad han vil opnaa, skal han sætte Eleverne ind i sin Fremgangsmaade. Thi jo bedre de forstaar Arbejdet, desto lettere og villigere gaar det. Naar han f. Eks. vil fjærne den Fejl, at Armene kommer for langt frem, idet de strækkes op, skal han sige til Eleverne: tænk nu paa at faa Armene saa langt tilbage som muligt i Strækningen, og bryd jer ikke om andet. Dersom der saa mangler Samtidighed i Bevægelsen, maa han ikke, som det ofte sker, give efter for den Fristelse, der er til med det samme at paatale denne Fejl; derved vilde han drage Opmærksomheden fra den forrige Rettelse, før den endnu har fæstnet sig. Han skal kunne gemme hver Fejl, til dens Tid kommer, men ingen glemme. Punkt for Punkt, Tempo for Tempo skal

*Een Ting
øves ad
Gangen.*

*Ved Forsiddelse
ses man man
ikke alle, men
de indføre, da
Aandeværelse
bevægeligheden*

Øvelserne gennemgaas; ellers opdager Eleverne ikke alle vanskelige Steder, faar ikke den fulde Forstaaelse og lærer ikke den nøjagtige Udførelse. Saaledes er Grunden til, at man sjælden ser en smuk Begyndelse paa Gangen, ganske sikkert, at Læreren aldrig rigtig har gennemgaaet den; han har maaske tænkt, at den indøvede sig selv, da den gentages saa tit; men Eleverne lærer ikke at føre Foden rigtigt frem, før det er blevet særlig indøvet med dem, og de har faaet Vanskelighederne og Fejlene at vide.

Det, som er forklaret, maa straks øves, uden at andre Øvelser kommer ind imellem; man bør derfor have Eleverne opstillede og Redskaberne ordnede saaledes, at det forklarede kan kommanderes, mens Indtrykket deraf er stærkest.

*Opøvelse af
Elevernes
Bevægelses-
sessans og
Evne til
at rette
sig selv.*

Det kan være heldigt af og til at lade Eleverne arbejde paa egen Haand, for at de kan skaffe sig mere Øvelse i en eller anden vanskelig Bevægelse, f. Eks. forlæns Opsving og Nedsving paa Bom, Omkringvending under Gang o. lign. Flittige og lærvillige Elever faar derved arbejdet mere, end naar Øvelsen sker paa Kommando, og de derfor skal vente paa hinanden og høre paa Rettelser. Paa denne Maade udvikles deres Bevægelses-sessans og deres Evne til at rette sig selv — Selvkontrol. Man kan indvende mod denne Arbejdsmaade, at den medfører Uorden; men stammer Uroen fra ivrigt Arbejde, og vænnes Eleverne til hurtigt og uden Snak igen at gaa over til ordnet Samarbejde, er det snarere en Indøvelse i Lydighed. Dog maa det siges, at overfor vanskelige Elever, der møder tvungne til Arbejdet uden at forstaa dets Betydning for dem selv, og som bruger enhver Anledning til at gøre

Støj, maa denne Undervisning anvendes sparsomt, ja maaske helt undgaas.

En anden Maade at udvikle Elevernes Selvkontrol og Bevægelsessans paa er at lade dem selv undersøge og bedømme deres Øvelser. Naar de f. Eks. har gjort en Armstrækning opad, siger man: se op paa Hænderne! De faar da at se, hvordan Stillingen er, og kan selv rette Fejlene ved den. Ved Fodflytning faar man paa denne Maade lettest Fødderne flyttede i den rigtige Afstand og Retning. Man skal vogte sig for at lade dem se paa deres Stillinger, uden at de udtrykkelig kommanderes dertil. Ellers sker det altfor tidt og medfører Uorden.

Læreren maa kunne mærke, om det er Evne eller Villie, en Elev mangler, Den, der har tungt ved Arbejdet, men gør sig Umage, vilde man tage Modet og Lysten fra, hvis man irettesatte ham, og endnu mere, hvis man gjorde ham latterlig overfor de andre Elever, hvad daarlige Lærere ofte gør. Ham skal man tvertimod følge med særlig Omhu og opmuntre og rose ham for de Fremskridt, han gør. Man skal sætte ham sammen med hans jævnbyrdige ved alle de Øvelser, hvor det kan lade sig gøre; saa øges hans Iver og Lyst.

Der skal tages skyldigt Hensyn til tungnemme Elever.

Overfor de Elever, som af ungdommelig Kaadhed og Munterhed af og til kan volde Forstyrrelser og være uopmærksomme, skal Læreren vogte sig for at optræde for haardt. Ofte er de saa ukendte med Orden og Disciplin, at de ikke ved, hvad det er, eller indser Nødvendigheden deraf. Dem skal man lære Orden mere ved at holde dem i Virksomhed end ved at skænde paa dem. Man skal aldrig være for snar til at anvende den haardeste Straf;

Læreren Holdning overfor Forstyrrelser i Undervisningen.

thi det gør man ofte i Hidsighed, og efter den har man ikke mere at gribe til. Først og fremmest maa man bevare sin Ro, saa man kan overveje, hvad man gør. Er et Blik nok, skal Ord spares. Ofte gør man rettest i slet ikke at ændse Forsøg paa at forstyrre, men blot holde Arbejdet i Gang, som om intet var hændet. Saa tabes af sig selv Lysten til at volde Forstyrrelse, fordi det tilsigtede ikke opnaas.

Overfor alvorligere Forstyrrelser i Arbejdet er det ikke altid bedst, at Læreren straks tager sig selv til Rette. Han skal ikke lade sin Vrede paa den enkelte ødelægge Arbejdet for de andre. Han skal bestræbe sig for at vinde de bedste og flittigste for sig; saa vil deres gode Tone brede sig og kvæle Udskejelserne. Den Justits, som Kammerater holder indbyrdes, er ofte ikke blot tilstrækkelig, men tillige mest virkningsfuld.

Læreren skal vise sine Elever Tillid, saalænge han kan; desto mere bange bliver de for at miste den. Skulde han vise én Tillid, som ikke fortjener det, kan det have den Virkning, at Eleven skamfuld gør sig værdig til den. Men selv om det ikke gaar saa heldigt, skader dog den ufortjente Tillid aldrig saa meget som den uforskyldte Mistillid. Med det gode naar man altid længst, og man maa huske, at den frivillige Lydighed er uendelig mere værd end den tvungne.

Rettelse
af Fejl.

En af de vigtigste Sider af Undervisningen er at rette Fejl. Thi selv om man er gaaet fra Øvelse til Øvelse i den bedste Rækkefølge, vil der dog altid være en Mængde Fejl, som skal fjernes. For at kunne rette en Øvelse, maa man kende den tilbunds og vide, hvad Virkning den skal have paa

Legemet, hvilke Fejl den i Reglen fremkalder, hvorfor den gør det, og hvorledes de lettest og sikrest fjernes. Læreren maa altsaa være hjemme i Øvelserne baade praktisk og theoretisk og kende Øvelserne saa vidt, at han ved, hvad det gælder om at naa.

Han maa ikke tro, at Fejlene er rettede, fordi de er paatalte, endnu mindre — hvad somme synes at mene, — at det virker kraftigst at skælde og smælde over dem og i en vranten Tone vise sin Utilfredshed med, hvad der gøres (: det duer ikke; — om igen; — det er da usselt, at I ikke kan gøre det bedre; — kender I nu ikke længer Forskel paa højre og venstre o. s. v.). Det keder Eleverne at høre paa sligt og giver dem det Indtryk, at det er blot Lederen, der skal være tilfreds. Hans Rettelse af Fejlene skal ske i opmuntrende og ikke i krænkende Tone.

Alle Fejl er langt fra lige skadelige. Læreren skal ved enhver Øvelse vide, hvad det først og fremmest gælder om at faa rettet; han maa ikke tro, at det altid er de Fejl, som ses tydeligst, der er de værste og derfor skal rettes først. Det falder f. Eks. straks i Øjnene, om en Elev staar med Haandleddene bøjede i strækstaaende Stilling; men det er en ganske ubetydelig Fejl i Sammenligning med at holde Armene endog ganske lidt for langt fremme.

Der er adskillige Fejl, som længe bliver ved at gentage sig, selv om Læreren ofte har rettet dem. Det er især fejlagtig Stilling af Hoved, Skuldre, Hofter og Fødder. Disse Fejl kan og bør rettes, medens Øvelsen udføres, ved smaa, korte, indtrængende Udraab saasom: Hovedet op! Skuldrene

De skadeligste Fejl rettes først.

Rettelser ved korte Tilraab.

(eller Armene) tilbage! Træk Hofterne (Underlivet) tilbage! osv. Læreren maa være utrættelig i at rette disse idelig tilbagevendende Fejl, og han maa stadig kunne gøre det saa eftertrykkeligt og kraftigt, at det virker og tages til Følge. Disse Rettelser kan gælde alle; men der vil dog altid være én eller enkelte, som trænger særligt til dem, og som har fremkaldt dem; de skal føle, at Rettelsen fortrinsvis gælder dem, ved at Læreren ser paa dem, peger i Retning af dem, nævner deres Navn el. lign. Jo mere anstrengende Stilling Eleverne staar i, desto kortere og hurtigere maa Rettelserne være; ellers fremkalder man flere Fejl, end man retter, og tvinger de Elever, der anspænder sig mest med Øvelserne, til at gøre dem mere slapt.

*Rettelser
med
Haanden.*

*Fodflytninger,
Armsøvelser,
Rygøvelser.*

Læreren kan, medens han vedblivende kommanderer og retter mundtligt, gaa hurtigt fra den ene til den anden og rette paa deres Stilling med Haanden. Det kan være en virkningsfuld Rette- maade; det er den, som unge, uerfarne Lærere først griber til, men som de i Reglen bruger for meget. Det er nemlig kun den enkelte Elev, der faar Gavn deraf; og den tager for lang Tid, dersom flere skal rettes. Har man en stor Afdeling, maa denne Rette maade kun anvendes sparsomt; Eleverne vil ellers føle sig for lidt bemærkede af Læreren.

*Rettelser
ved For-
klaring og
Forevis-
ning under
Hvil.*

Dersom en Fejl forekommer hos et større Antal og er for stor og indgribende til at kunne rettes med et enkelt Ord, standser man Øvelsen, kommanderer Hvil, og omtaler Fejlen udførligere, nævner, hvorledes den kan undgaas og forklarer maaske, hvad Skade den gør, for at Eleverne kan blive ivrige efter at fjerne den. Det vil ofte være nyttigt

at vise Fejlen, enten ved selv at efterligne den eller ved at lade en Elev komme frem og gøre den; kun bør man i sidste Tilfælde ikke vælge den Elev, der har besværligst ved at udføre Øvelsen, for ikke at gøre ham skamfuld ved at stille ham frem for de andre. — Det er en saare virksom Maade at rette paa, og den bør anvendes meget. Tilsyneladende tager den nogen Tid, men til Gengæld udretter den saa meget, at den ofte kun behøver at bruges een Gang for samme Fejl; selv om Fejlen kommer igen, kan den rettes kort og hurtigt, naar Eleverne har faaet den grundig gennemgaaet een Gang.

Hvis der er en enkelt Elev, som gør sig skyldig i store Misforstaaelser af en Øvelse, eller som har særlig svært ved at udføre visse Ting rigtigt, hjælper Læreren ham særskilt i en ledig Stund under Øvelserne, eller naar Undervisningen er forbi.

*Rettelse af
store Fejl
hos den
enkelte.*

⚡ Kommando.

Et Kommandoord angiver i den kortest mulige Form, baade hvilken Øvelse der skal gøres, og hvornaar den skal begynde. Det bestaar derfor af to Dele: Underretningsordet og Udførelsesordet. Det første skal indeholde kort, men klar Besked om, hvad der skal gøres, og hvorledes det skal ske (paa Tælling eller uden Tælling, hurtigt eller langsomt). Det sidste giver Tidspunktet for Udførelsen.

Et Kommando-ords Bestanddele.

*Under-
retnings-
ordet.*

Underretningsordet skal udtales højt og tydeligt; ingen af Eleverne maa kunne tage Fejl af, hvad der siges, eller hvad der skal gøres. De enkelte Ord skal udtales korrekt som i smuk Tale, dog med noget stærkere Eftertryk paa hver Stavelse, og i en Tone, der ligger mellem Tale og Sang. Der skal altsaa være en vis Melodi i Ordenes Udtale, men den maa fremfor alt ikke være ensformig; thi da bliver Kommandoen slæbende, virker sløvende og er i Stand til at dræbe Livet i Gymnastikken. Det er ikke blot de forskellige Kommandoord, der skal udtales med forskelligt Tonefald, men endog til det samme Kommandoord maa man kunne forandre Udtalen, især naar det er ét, der ofte kommer igen (f. Eks. højre — om! Høfter — fat!). Endvidere skal Øvelsens Takt og Karakter komme frem i Udtalen af Underretningsordet; Eleverne skal af den Maade, det siges paa, kunne høre, om det er en hurtig eller langsom Bevægelse, der skal følge.

*Ud-
førelses-
ordet.*

Udførelsesordet, der som sagt giver Tidspunktet for Øvelsens Udførelse, skal være et kort Ord, helst Enstavelsesord med Bogstavforbindelser, der egner sig til at udtales bestemt. Maaden at udtale det paa retter sig efter Øvelsen. Skal denne udføres hurtigt, udtales Ordet saa kort og bestemt, som det paa nogen Maade er muligt; det skal komme til Eleverne som et elektrisk Stød, saa de uvilkaarlig rives med og tager sig sammen. „En god Kommando er den halve Udførelse,“ hedder det med rette. Til en hurtig Øvelse hæves Tonen ved Udtalen af Udførelsesordet. Sker Øvelsen derimod langsomt, sænkes Stemmen, og Ordet siges lang-

sommere, idet man trækker noget paa det; men det maa derfor ingenlunde være uden Eftertryk.

Imellem de to Dele, hvoraf et Kommandoord bestaar, skal der være et Ophold, for at Eleverne kan forberede sig paa den Bevægelse, der skal udføres. Under dette Ophold fæstes Tanken paa det, der skal gøres, Nerver og Muskler sættes i Spænding, med et Ord: hele Legemet indretter sig paa det, som kommer. Det er en *indre* Forberedelse, der skal ske, *udvendig* maa den fuldstændigste Ro bevares: Kraften er samlet, men bunden, indtil Udførelsesordet udløser den.

Tidsopholdet mellem Underretnings- og Udførelsesordet.

Dette Ophold mellem Kommandoordets to Dele maa ingenlunde have samme Længde altid; snart skal det være længere, snart kortere. Eleverne maa nemlig ikke vide, naar Udførelsesordet kommer. Overfor Begyndere er det nødvendigt at gøre Opholdet temmelig langt i de fleste Tilfælde, fordi Øvelserne er dem uvante, og den indre Forberedelse derfor kræver længere Tid. Desuden bliver de derved straks vænnede til at vente paa det rette Tidspunkt for Udførelsens Begyndelse.

Det kræver en ikke ringe Selvheherskelse hos den uøvede Lærer at tilbageholde Udførelsesordet tilstrækkelig længe. Det smutter ham ofte ud af Munden, uden at han ved af det. Han vil som Regel sige hele Kommandoordet i eet Aandedrag og bliver da nødt til at skynde sig at faa Udførelsesordet sagt, mens der endnu er nogen Luft i Lungerne. Han vænner sig lettest af hermed ved at trække Vejret een eller et Par Gange efter Underretningsordet. Derved opnaar han tillige at kunne udtale Udførelsesordet med den Styrke og Bestemthed, som det giver at have Lungerne fulde af Luft,

og han faar Tid til at sætte sin Mund i Lave, saa at han kan udtale vanskelige Udførelsesord korrekt.

Den, der altid gør Opholdet lige langt, faar en ganske bestemt Takt at kommandere i, saa at Eleverne kan slutte sig til, naar Udførelsesordet kommer. Der vil da være mange, som ikke lader det blive ved den indre Forberedelse, men tænker: hellere lidt for tidligt end for sent, og saa begynder de paa Udførelsen, førend de skulde. Dermed er Samtidigheden ødelagt, og Eleverne lærer ikke at beherske sig. Ja det kan gaa saa vidt, at Øvelsen er i fuld Gang, førend Udførelsesordet er faldet, saa at Læreren maa skynde sig med at aflevere det, dersom han ikke vil komme helt bagefter. Det bliver da Eleverne, der trækker Læreren med sig, i Stedet for at det skulde være omvendt.

✓ Lige langt Ophold mellem første og sidste Del af Kommandoordet og ensformigt Tonefald er de to værste Fejl ved en Kommando; de er tilstrækkelige til at ødelægge Lysten til Gymnastik, idet de udelukker det, som sætter Liv i den: Bestemthed, Samtidighed og Kraft.

Kommandoen skal rette sig efter Øvelsens Karakter.

Kommandoen skal give hver enkelt Øvelses Karakter og lægge den ind i Elevernes Øren. Det er let nok at give den Forskel Udtryk, som der er mellem meget hurtige og meget langsomme Bevægelser (f. Eks. Høfter — fat! og Krop bagud — b-ø-j!). Men Øvelserne er ikke alle enten hurtige eller langsomme; der er en Mængde Overgange imellem disse Yderpunkter. Alle disse forskellige Grader bør og kan afspejle sig i Kommandoen. Og man maa ikke opfatte denne Forskel i Øvelsernes Takt og i Kommandoordenes Udtale blot som en Besværlighed,

der er til ingen Nytte. Thi denne Mangfoldighed bidrager til at holde Ensformigheden borte og fører Liv og Friskhed med sig. Desuden opøver det Elevernes Taktsans snart at skulle følge én Takt, snart en anden.

Eksempler paa disse Forskelligheder i Øvelserne er følgende: de fleste Armstrækninger er udpræget hurtige Øvelser, og deres Kommandoord kan derfor ikke siges for kort og skarpt. Armsving er mindre hurtige, Fodflytninger noget langsommere, de gymnastiske Udfald igen en Grad langsommere end Fodflytningerne, og endelig hører Bøjninger med Overkroppen næsten altid til de udpræget langsomme Øvelser. Det „et!“ eller „to!“, hvormed man kommanderer et Armsving, skal være noget mindre skarpt end det, der bruges til en Armstrækning. Det „sæt!“, en Fodflytning skal gøres efter, maa ikke udtales saa haardt, at det fremkalder en rykvis, ujævn Bevægelse, som er imod Øvelsens rette Karakter, men heller ikke saa langsomt, som det, et Udfald kræver; og dog skal Udførelsesordet til et Udfald være adskilligt hurtigere, end til Bøjninger med Overkroppen. — Lader man de her nævnte Øvelser hver for sig gentages flere Gange efter hinanden paa ét Kommandoord, fremkommer der forskellige Takter, som det lønner sig at indøve med Eleverne.

Øvelser, som udføres i flere end eet Tempo, Talordenes Brug som Kommandoord. kan kommanderes paa to Maader; dels ^{paa} Tælling, dels ^{uden} Tælling eller bedre, i Takt. Man skal selvfølgelig begynde med at lade Øvelserne ske paa Tælling; thi derved giver man Eleverne hvert enkelt Tempo for sig at udføre, saa de kun har det at tænke paa. De enkelte Tempo bliver

derved paa en Maade til særlige Øvelser, som Læreren kan standse ved, rette paa og gentage, inden han gaar til det næste Tempo. Man siger Øvelsens Underretningsord, føjer dertil: „paa Tælling“ og bruger derpaa de første Talord som Udførelsesord, hvad de — især eet og to — egner sig godt til, da de er saa korte og fyndige. Hvert enkelt Tempo bliver da et Kommandoord, og denne Tælling kaldes derfor Kommandotælling. Eksempel er: Paa Tælling, Armstrækning opad — 1 — 2 — 3 — 4!

Det er af stor Vigtighed, at Læreren ikke glemmer at benytte sig af det Ophold, som denne Kommandomaade giver, ja kræver mellem Tempoene, til at rette Fejlene i hver Stilling, og at han snart gør Opholdet kort, snart langt for at vænne Eleverne til at bie paa næste Kommandoord. Dersom han ikke bruger dette Ophold saaledes, føres han umærkeligt ind i en vis Takt, som gør ham det umuligt at standse, naar han vil, og rette paa de Steder i Øvelsen, hvor det er nødvendigt. Øvelsen gaar da i Virkeligheden uden Tælling, idet Kommandoen blot angiver Takten, og Læreren har ladet et godt Hjælpemiddel slippe sig ud af Hænderne til at indøve Samtidighed og bestemt Form.

Naar tempodelte Øvelser er omhyggeligt indøvede paa Tælling, gaar man over til at lade Eleverne udføre Tempoene i en bestemt Takt (rytmisk). For at indøve dem i denne Takt tæller man den før dem, mens de udfører Øvelsen; f. Eks.: uden Tælling, Armstrækning opad — begynd! Man begynder da straks at tælle: 1 — 2 — 3 — 4 — 1 — 2 — 3 — 4 o. s. v. saa taktfast, at man tvinger Eleverne til at følge sig. Man skulde sy-

nes, at Læreren modsiger sig selv, naar han kommanderer: „uden Tælling“ og ikke desto mindre straks begynder at tælle. Men det gør han dog ikke. Thi den Tælling, han her bruger, er Takttælling, der er ganske forskellig fra Kommandotællingen. Ved denne er nemlig hvert Talord et Udførelsesord, som skal siges, før Bevægelsen maa ske, og det ene maa ikke følge det andet i nogen Takt; ved Takttællingen skal Talordet først komme i det Øjeblik, da et Tempo er udført, og det ene Talord skal uafslædig siges efter det andet i en ganske bestemt Takt, som der ikke maa viges det mindste fra.

Naar Læreren ved sin Takttælling har begyndt at faa den rette Takt ind i Elevernes Øren, kan han gaa over til at lade dem selv tælle Takten højt, idet de synger Talordene ud i Kor. De taktfaste trækker da de løse i Takten med sig ind i den rette Rythme. Efter nogen Tids Forløb falder ogsaa den høje Tælling bort, og Takten er da saaledes indarbejdet, at den bevares uden ydre Hjælpe-midler.

Læreren bør dog af og til tage Øvelserne paa Tælling igen. Thi ellers kan Takten blive Hovedsagen og Eleverne over den glemme Formen. Men Kommandotællingen, ved hvilken det alene kommer an paa Formen, skærper den paany. En uomgængelig Betingelse herfor er imidlertid, at de to Slags Tællinger holdes skarpt ude fra hinanden.

Naar en Øvelse skal gentages, behøver man ikke at sige hele Kommandordet paany, men siger blot: „Det samme“ som Underretningsord og bruger Talordene som Udførelsesord, dersom Øvelsen sker paa Tælling, f. Eks.: Hæle — hæv! Knæ

*Komman-
doen ved
en Øvelses
Gen-
tagelse.*

— bøj! Knæ — stræk! Hæle — sænk! Det samme — 1 — 2 — 3 — 4! Gaar Øvelsen uden Tælling, siges: „Det samme — begynd!“

Det er særlig ved sit Kommandoord, at Læreren udøver sin Indflydelse paa Eleverne og faar dem i sin Magt. Ved det skal han faa dem til at være paapassende, tage sig sammen og gøre sig Flid til det yderste. I det ligger hele hans Personlighed, hans Energi, hans Iver, hans Begejstring. Igennem det forplantes alt dette til Eleverne og ægger og ildner dem. — Af det første Kommandoord, en Lærer udtaler, kan man ofte slutte, hvad han daer til, og Eleverne er i deres Bevægelser et Udtryk for, hvordan Kommandoen har været.

Slutning.

Gymnastik er ikke det eneste Middel til legemlig Opdragelse; ved Siden af den staar Leg og Idræt. De har hver sine Fordele og Mangler, saa at de ikke uden videre kan sættes i Stedet for hinanden. Den ene giver, hvad den anden fattes. Den, som vil tilegne sig alt, hvad der kan naas gennem legemlig Opdragelse, kan ikke gaa udenom noget af disse Midler. Det er vel sandt, at de hver for sig, drevet med Ihærdighed og Stadighed, kan bringe deres Udøvere langt frem mod Maalet. Englænderne, der kun har Leg og Idræt, er dog naaede videre i legemlig Sundhed og Kraft end nogen anden Nation. Men det er ogsaa sandt, at de

i ikke ringe Grad mangler netop det, som Gymnastik har særlig Evne til at give: harmonisk Udvikling og Legemsskønhed.

Gymnastikken giver, hvad man kunde kalde den almindelige legemlige Dannelse, der her som alle andre Steder bør gaa forud for Fagdannelsen. Den har nemlig større Alsidighed end noget andet Middel til Legemsopdragelse. Dens Bevægelser bestemmes ikke af saadanne Hensyn, som Leg og Idræt maa tage; den skal ikke som disse udføre et vist ydre Arbejde. Ved Boldspil maa man f. Eks. indrette sine Bevægelser snart efter at ramme Bolden og slaa den bort, snart efter at fange eller kaste den; Roeren maa stadig beholde den Stilling, som Aaretagene kræver o. s. v. Men Gymnastikken er ikke paa den Maade bunden i Valget af sine Bevægelser. Den kan udelukkende forme dem efter Lovene for Udviklingen saavel af hele Legemet som af alle dets enkelte Organer til størst mulig Sundhed og Virkeevne. — Jo klarere disse Love kan blive fundne og forstaaede, desto sikrere og bedre vil de gymnastiske Bevægelser kunne gavne Legemet. Det er derfor at ønske, at Gymnastik og Videnskab maa faa mere med hinanden at gøre, end de hidtil har haft. Ligesom Studiet af det menneskelige Legeme har ført til hygiejniske Regler for Mad og Drikke, for Hudens Pleje o. lign., maatte det ogsaa være en værdig Opgave at finde og fastslaa en omfattende og indgaaende Bevægelses Hygiejne, der ikke indskrænker sig til at give den almindelige Lærdom, at det er godt at faa sig rørt.

*Gymnastikkens
Fortrin.*

Foruden af Hensyn til Alsidigheden passer Gymnastik ogsaa godt til at danne Grundlaget for

Legemsudviklingen derved, at ²den paa Grund af sine Bevægelsesformers Rigdom kan gaa gradvis frem og lempe sig efter Elevernes Kræfter; den kan gøres mild nok for den svage og kraftig nok for den stærke, og kan derfor bedre end Idræt tage alle med, paa hvilket Standpunkt de end staar i Sundhed og Kraft,

Gymnastikken har dernæst, som sagt, ³Evne til at forme Legemet til harmonisk Skønhed, til at udvikle dets Smidighed og derved bevare dets Ungdommelighed i højere Grad end nogen anden Slags Bevægelse, fordi den atter her frit kan vælge sine Øvelser efter sine bestemte Formaal.

Endelig har Gymnastikken den praktiske Fordel ⁴at den kræver mindre Plads og kortere Tid end Friluftsovelser og kan sysselsætte mange paa en Gang.

Legens og Idrættens Fortrin.

Leg og Idræt har lige saa fuldt som Gymnastikken deres særlige Fortrin. Leg er den Form for Bevægelse, som er Børnene naturligtst: „Det Barn, som ikke faar Lov til at lege, bliver aandelig og legemlig forkrøblet og forkuet.“ Legen maa Gymnastikken aldrig tage fra Børnene; den skal tværtimod optage den saa meget som muligt og give Børnene legemlige Færdigheder, som gør Legen endnu mere tiltalende for dem. Leg er Barnets Idræt, ligesom Idræt er den unges Leg. For den, som har øvet dem, behøves der ikke at siges mange Ord til deres Fordel, endnu færre til deres Forsvar. Han ved at værdsætte den Følelse af Ungdom og Livsmød, der kan gennemstrømme Sjæl og Legeme ved at tumle sig ude i den fri Naturs friske Luft, som den bedste Ventilation aldrig kan erstatte. Glæden, der kommer af sig selv, hvor ungt Blod ruller raskt og let gennem Aarerne, og

som derfor ogsaa findes og maa findes i Gymnastiksalen, bryder aldrig saa frit og umiddelbart frem som paa Lege- og Idrætspladsen.

Skønt Gymnastikken har en ikke ringe Evne til at udvikle visse Sider af Sjælelivet, særlig Villien og de Egenskaber, som hører hen under den, er Legens og Idrættens Betydning tildels paa de samme og tillige paa andre sjælelige Omraader ganske sikkert større. Gymnastikken lærer at vise øjeblikkelig Lydighed og give sig ind under en andens Villie; den giver Øvelse i at indordne sig som et Led i et Fællesarbejde, hvor alle følger een Ledelse ubetinget, og hvori dog den enkelte ingenlunde kommer til at føle sig som et ubetydeligt Led, der kan være sløv og ligegyldig med sit Arbejde, uden at det kendes; thi selv ringe Forsømmelse og Mangel paa spændt Opmærksomhed af den enkelte kan let skade og skæmme Helheden. Det skærper Samfunds- og Pligtfølelsen saaledes at se Betydningen af sit eget Arbejde blandt de manges. Legen og Idrætten lærer at handle paa egen Haand; de danner og staalsætter Karakteren, udvikler Selvstændighed, Snarraadighed og Handlekraft, fremmer Kammeratskabsfølelsen, lærer Lovlydighed, skærper Retsbegrebet; aldrig er Ungdommen strængere og retfærdigere i sin Dom, end naar det gælder Svig og Brud mod Legens og Idrættens Love. Det hæftige Sind lærer at beherske sig, Dovenskab og Magelighed jages paa Flugt.

Gymnastik, Leg og Idræt har da hver for sig saa mange og saa store Goder at byde Mennesket, at der ingen Grund er til at spørge, hvem af dem der byder mest, endnu mindre til at strides derom. De kommer ikke hinanden i Vejen. Friluftslivet

hører Sommeren til, og Arbejdet i Gymnastiksalen passer bedst til Vinteren. Lad os glædes over, at de findes, og bruge dem, som de fortjener. Lad der aldrig blive ét Parti, for hvem Gymnastik er alt og Leg og Idræt intet, og et andet Parti, der ligesaa ensidigt hævder det modsatte. Lad os haabe, at den Dag maa komme, da hver Fader og Moder spørger lige saa ivrigt efter, om deres Barn er dygtigt til sit Legems Brug, som efter hvordan det kan læse og skrive. Da vil den unge Slægt vokse sig sundere og skønnere, kraftigere og gladere.

*Arbejdets
Forhold til
legemlig
Op-
dragelse.*

Den dygtige Gymnast eller Idrætsmand maa ogsaa være en dygtig Arbejder. Det smukke, sunde Legeme maa ikke være som en Pynt, der nødvendig bruges, af Frygt for at den skal tabe sig. Thi det er Enhvers Pligt at lægge alle sine Evner ind i sin Livsgerning. Hvad enten denne er af aandelig eller legemlig Natur, drager den Fordel af legemlig Opdragelse. Den arbejdende Aand har en sundere Bolig i et kraftigt Legeme. Og naar de Stillinger, som Gymnastikken indøver Legemet i, føres med over i det legemlige Arbejde og der fæstnes som gode Arbejdsstillinger, vil de give større Udholdenhed og formindske Faren for, at Legemet misdannes og svækkes derunder. — Selve det legemlige Arbejde er i de senere Aar kommen ind i Rækken af Midlerne til legemlig Opdragelse under Form af Sløjd, der sejrrig trænger ind i Skolerne: den lærer Skoleungdommen Begyndelsen til Arbejdets rette Brug af Legemet ved at lægge særlig Vægt paa at indøve gode Arbejdsstillinger.

Indhold.

	Side.
<u>Indledning</u>	5
<u>Øvelsernes</u> Inddeling og Virkning	15
<u>Timesedlens</u> Bygning	49
<u>Formbestemthed</u> i Øvelserne	60
<u>Stigningen</u> i Gymnastik	66
<u>Redskaber</u> og Gymnastiksal	75
* <u>Læreren</u>	80
* <u>Undervisningen</u>	84
<u>Kommando</u>	91
<u>Slutning</u>	98



Krugler; 1 til at modtage Fradryk fra Overvaden
flade; - 3 " " gøse " " Pan "

Rørkrugler, karsted og runde -
Naglebenet. Fra Brystbenet Runding fremstret og
bagud; - Naglebenet gaar til Skuldesbladets Fæm-
spring, Akromion. Rømnabel stikker frit frem
under Naglebenet. - Lillefingersiden er den inderste.
Ternulig ubevægelige Led mellem Haandrodsbenet ind-
des og mid. Mullerhaandst. og Haandrodsst. - 7 Hale-
er - 4 Ledtapper fra hver Hvirvel, fra Gyrdem og
Lærum og Bæ.

www

Underwriting
Spring and Lumber.

