

**Om pedagogiska föreningens : discussion öfver skol-gymnastiken vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.**

**Contributors**

Ling, Hjalmar, 1820-1866.

**Publication/Creation**

Stockholm : Westrell, 1856-1861.

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/rsea2fdz>

**License and attribution**

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



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

LING



LING



22101718708



Med  
K9838

Edgar F. Cyriac

H. K. Keelbeck  
1896  
1897  
1898  
1899



Digitized by the Internet Archive  
in 2016

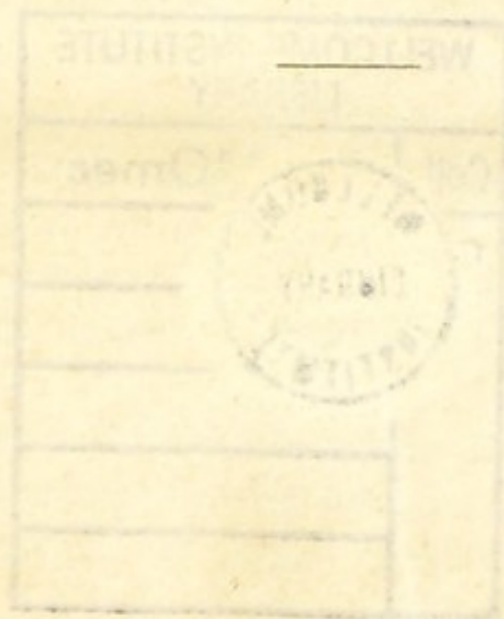
<https://archive.org/details/b28079115>



OM  
PEDAGOGISKA FÖRENINGENS

DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN,

vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.



STOCKHOLM.  
TRYCKT HOS ERIC WESTRELL 1856.

21508743

»Om lindansning och eqvilibristiska  
konststycken är icke fråga; frågan är om  
lemmarnes fria bruk, utvecklade och stärkta  
genom öfning.»

*Tegnér's* Tal på Wexiö Gym-  
nasium, Juni 1836.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	well 10mec
Call No.	QT



Denna skrift är framkallad i anledning af den vid pedagogiska Föreningens årshögtid förda discussion, rörande Skolgymnastiken. Aftonbladet, Svenska Tidningen m. fl. hafva i redogörelser derom till en större offentlighet bragt saker, som, mot min önskan att icke besvära allmänheten, föranleda mig i egenskap af »pedagogisk» gymnastiklärare till följande upplysningar. Det är således här icke afsigten att vidröra den andra vid sammankomsten afhandlade frågan angående skolans och hemmets förhållande inbördes, ehuru vigtig den blir i socialt afseende och ehuru den ingalunda saknar ett samband med den kroppsligt pedagogiska. Lika litet är här frågan om den medicinska gymnastikens behandlande i sitt fädernesland af dess läkare och lärde. Ingendera af dessa frågor höra speciellt hit; den förra är mig främmande och äfven den sednare angår ej omedelbarligen skolgymnastiken, hvilken den nu bestående inhemska läkareskolan aldrig mig veterligen motverkat.

Ej heller är det här frågan att bevisa svenska ungdomens kroppsliga vanslägtande, en sats så känd och numera så gammal att derom behöfves ej mera ordas, efter Professor B:s årsberättelse d. 2 April 1856, efter Doktor Neumanns uti tidskriften Athenäum für Rationelle Gymnastik och efter Doktor S:s tal vid sammankomsten, utom hvad alla uppfostrings- och dietetiska handböcker derom



talat. Blott föräldrars enfaldiga fåfänga och egenkärlek kunna betvifla denna bedröfliga verklighet.

Men man har vid den grundliga demonstrationen af denna nog bekanta sats undvikit att från denna klagan öfvergå till framställningen, huruvida några medel finnas deremot eller icke, huruvida någon del af det onda skulle kunna upphäflas blott genom föråldrade undervisnings-sätts förkastande, genom afskaffandet af förderfliga metoder inom den offentliga uppfostran o. s. v. Kanske är en viss fruktan orsaken till denna tystnad? Om således några medel gifvas och hvilka dessa kunna vara, derom har man ej yttrat sig.

Gifves det då, eller gifvas inga medel att motverka och hindra fortgången af denna vanslägtning, och i det förra fallet hvilka skulle det vara? Svaret har redan i något öfver 50 år varit afgifvet jakande i vårt land. Anmärkas bör likväl alltid att dessa medel, såsom alla i det menckliga samhället, äro blott relativt goda och blott i viss grad tillräckliga.

Innan jag går att angifva dessa medel, måste jag förutskicka en anmärkning, som visserligen ej är glädjande och torde förekomma mången omständlig.

När den uppmärksamma delen af ett samhälle först ser ett förslag göras på sannolikhetens och skäligen förhoppningars grunder, fäster den sig med goda utsigter dervid, så länge, till dess den ånyo ser sakerna stå på samma eller ungefär på samma punkt. Men då uttager åter tviflet öfver dess ändamålsenlighet sin rätt, och de, som i det ifrågavarande fallet ej äro yrkesmän, kunna icke alltid göra sig reda för huruvida det föreslagna var i sig *sjelft* odugligt eller om det blifvit origtigt eller ofullständigt *utfördt*. Detta är naturligt utan att vara klandervärdt. Men hvad händer vidare? jo, sedan man tycker sig se att det första förslaget förfelat sitt mål, gifver man sig ut att finna andra — åtminstone försöksvis.



Kanske förmodade ej Herr Ordföranden, då han föreslog, att man, för att mota denna syndafloed af van-  
slägtning, skulle i skolorna införa bollspel m. m. d., såsom  
mera »välgörande (kroppsligt utvecklande) än den Metho-  
diska gymnastiken», att han kom att vidröra en öm fläck.

Kanske var ock fallet tvärtom, derom vet jag intet.  
Men det vissa och positiva deri är att ett sådant ord af en  
lärd man, tillgifven framåtskridandet i skolväg, är beteck-  
nande.

Ty skulle detta yrkande hafva någon verklighet, så  
gör staten i sanning orätt att utgifva en enda skilling för  
skolgymnastik <sup>1)</sup>. Men, huru kan det då vara möjligt, att

- 
- 1) Bågskjutning, lans- och bollkastning, volant m. m. skulle vara  
öfningar af någon, ehuru ringa, nytta om de öfvervakades af en  
lärare, som tvang lärjungarna att liksidigt begagna båda händer,  
hvilket de annars ej gerna göra; i annat fall äro de af högst  
tvätydig nytta för svaga barn, hos hvilka snedheter befordras,  
då ej ens den enkla satsen om människans liksidighet (ambi-  
dextrie) dervid följes, en sats så påtaglig, att den ej behöfver  
bevis, men för den som likväl så önskar, kan sådant läsas i  
Physiologie-Professorn Berards rapport år 1853 till Kejserliga  
franska regeringen om gymnastikregleringen.

För dem som ej gitta tro sina egna ögons alldagliga intyg,  
utan vilja hafva ett theoretiskt bevis för en förnuftig gymna-  
stiks utvecklande förmåga och dietetiska gagn, kan följande *jem-  
förande framställning* tjena till ledning:

Hvad beträffar verksamheten af frisk-gymnastik att utbilda  
och stärka ungdom, så kan jag af numera flerårig erfarenhet  
säga, att hädre än jag betvivlar denna, skulle jag snarare för-  
måås att betvivla realiteten i hvad läkemedel som helst, vare sig  
medicamenter, sjukgymnastik, magnetism, eller vatten m. m.  
Såsom icke läkare, kan det förlåtas mig att ej förmå uppgifva  
något medeltal af de botades procentförhållande till de icke  
botades. Men kanhända är man ej långt från sanningen, om  
man säger, att grundlig botning från sjukdom är snarare ett  
undantag än regel. Skulle det likaledes vara blott undantagsvis  
som en verkligt ordnad skolgymnastik stärker och utbildar  
den läsande ungdomen så förtjenade den publik, som dit skic-



skollärare föranlåtas att hysa en sådan öfvertygelse, som sannolikt måste vara stödd på någon slags verklig eller skenbar iagttagelse? För mig, som pedagogisk gymnastiklärare och anställd vid den för närvarande berömligt ansedda anstalt, som är ämnad att bilda svenska gymnastikinstruktörer, är det förödmjukande att nödgas upplysa, det den förnämsta orsaken till möjligheten af en sådan mening hos uppmärksamma skolmän, måste utom den jemförelsevis öfverdrifna läsningen, vara den pedagogiska gymnastik-undervisningens usla skick öfver hela landet — utan att vilja stöta för hufvudet enskilda aktningsvärda undantag, som dock föga eller intet förmå mot institutionernas och vanornas oeffter rättlighet.

Efter det sagda går jag till framställningen af de visserligen blott relativt tillräckliga, men dock för alla tider bestående och oundgängliga medlen, att hindra fortgången af ungdomens kroppsliga degeneration, så långt som orsakerna ligga i hittillsvarande felaktiga författningar och så långt som en redan försvagad afkomma medgifver. Det är med fruktan och vacklande tillförsigt, som jag går att framställa dessa medel, emedan jag vet, att de skola stöta mot en mur af lärda korporationers fördomar — de envisaste af alla — och mot allmänhetens vanor och inrotade föreställningar. Den påtagliga företeelsen af detta passiva, men outtröttliga motstånd är, att dessa medel, ehuru påpekade i vårt land, redan öfver ett halft århundrade, blifvit ansedda så urbota, att man ej någonsin gifvit akt derpå, utan liksom alldeles glömt, att de någonsin blifvit föreslagna.

Dessa medel, sådana de förestafvas af närvarande förhållanden, äro till antalet 3:ne. Det första, syftande att

---

kar sina plantor, att blifva bedragen; och knappast skulle det kunna gifvas någon gymnastiklärare så ambitionslös, att han ej ledsnade vid sitt lönlösa arbete innan år och dag.



afskaffa gamla oskick, är så att säga fristående för sig sjelft och skulle ensamt räcka att till en stor del göra de andra mindre nödvändiga. De båda följande äro beroende inbördes, så att det enas frånvaro gör det andra så mycket nödvändigare.

**Det 1:sta villkoret** för ungdomens harmoniskt mentala och kroppsliga utveckling:

A. Lästimmarnas antal måste minskas till föga under eller öfver hälften.

B. Dessa till antalet minskade lästimmar böra icke följa hvarandra omedelbart, utan de böra alternera med:

a) Gymnastiktimmar.

b) Praktiskt tekniska öfningar, slöjder och

c) Fritimmar <sup>2)</sup>.

Må förnumstigheten och den häfdvunna rutinen bäst de behaga skratta häråt, medgifves också, att det är föga förenligt med ett egentligt »pluggande» (pauken) <sup>3)</sup>.

Då jag sade, att man vid de vidlyftiga afhandlingar, som i år offentliggjorts om släktets förfall, liksom fruktat vidröra de nog radikala åtgärder, som erfordras deremot, måste man medgifva, att, för gymnasterna, som redan beskyllas att hafva gjort intrång inom läkarnes område, är

2. Med timma förstår jag ingalunda bestämdt afmätta 60 minuter utan ett något vexlande tidmått, såsom i flertal af fall motsvarande det *cycliska* begagnandet af organernas och de lefvande krafternas *periodicitet* — liksom ett deras vaxelbruk.

3. Orsaken till detta ensidiga forcerande är nog, enligt en af talarne, Presidenten H—s anmärkning, hos *föräldrarne* afsigten att så snart som möjligt se sina barn anställda i deras blifvande yrke. Dervid kunde fråga uppstå, huruvida ensidigt forcerande verkligen förkortar skoltiden. Visserligen har jag haft tillfälle att se åtskilliga exempel på motsatsen, men de äro ej nog talrika, för att grunda en *regel*. En annan fråga är, om ett par års tidvinst ersätter en försvagad hälsa, att ej tala om möjligheten af försvagadt förstånd, en viss osjelfständighet för lifvet och stundom t. o. m. idiotism.



det en betänklig sak dertill våga sig in på pedagogernas, och deri föreslå oförsynta reformer o. s. v. För sådant intrång lär väl knappt någon annan ursäkt kunna utletas, än att dessa oförskämda sällar snart nog ej nöjda dermed, i sinom tid komma att blanda sig i ännu många andra saker, lärda och olärda, såsom i åtskilliga af de sköna konsterna, ja t. o. m. i handläggningen af åtskilliga handyrken m. m.

Dock kan man vara förvissad, att ehuru ännu dylika förslag kallas för radikala och utförbara, skall likväl mången redbar skollärare snart vänja sig att deri se åtminstone ett medel, att göra skollifvet mera drägligt för både lärare och lärjungar.

**Det 2:dra vilkoret** för möjligheten af ett noggrannare ordnande af den fysiska uppfostran, i jemnbredd med den moraliskt intellektuella, är en strängt reglementarisk *Handbok*, anbefalld till åttlydnad och efterrättelse för lärarne i pedagogisk gymnastik, som utan denna ofta förfaller till ett ogagneligt gyckel, som stundom till och med blir rent af skadligt. Länder som från oss hämtat grunderna till deras organisation af kroppsoppfostran, äro i det fallet längre framskridna än vi. På tyska finnas sedan länge sådane handböcker. Så länge denna lucka är, skall skolgymnastiken blott alltmer försämrast. Ling började visserligen en följd af dylika *handböcker* i gymnastikens särskilda grenar, men dog efter att hafva medhunnit blott de för fristående gymnastik och bajonettfäktning. Men skolgymnastiken består ej blott af s. k. fristående rörelser, som deremot mest lämpa sig för gymnastik på fria fältet för soldater, och der en gymnastiklokal ej är att tillgå.

För att med ens mota framtida beskyllning, att ej försök blifvit gjorda af skolgymnastikens idkare, att till en del häfva denna brist, vill jag med samma lemna följande upplysning.



Då jag i början ej tilltrrodde mig, att vederbörligen kunna fylla denna lucka, ställde jag år 1853 till regeringen en inlaga om understöd att ordna och utgifva förre föreståndarens vid Gymnastiska Central-Institutet efterlemnade, men ofullbordade handskrifter i pedagogisk gymnastik, något som blott medförde möda och ansvar och hvartill jag ej var skyldig och knappt moraliskt föranlåten, då vederbörande redan hade låtit mindre kunniga personer plagiera och förfuska de af Lings skrifter, som han hunnit fullborda, oaktadt han utbedit sig såsom enda vedergällning, att sådant ändrande ej måtte ske<sup>4</sup>), väl vetandes, att reglements-kommittéer och dylika auktoriteter, om de kunna afgöra excersis- och uniforms-frågor, ej äro lämpliga att methodiskt ordna gymnastik, som ej får rätta sig efter ett mode eller smak, vare sig för soldater eller andra menniskor. Denna min inlaga afslogs, och förgick så ett par år.

Efter 14 års speciella studier af pedagogisk gymnastik och dermed närmast sammanhörande ämnen, mest i Sverige, men äfven något jemnförande utomlands, trodde jag, då ingen annan ville gripa saken an, mig till sist

4. Till bestyrkande häraf finnes följande skrifvelse af d. v. Generaladjutanten Excellensen M. Brahe:

»Till säkerhet för Herr Professor Ling, i anledning af dess åtagande att besörja tryckningen utaf de af honom författade Bajonett- och Gymnastik-reglementen meddelas enligt begäran:

1:o. — — — — —

2:o. — — — — —

3:o. Att författarens rättighet till en ny upplaga hålles okränk, om än några ändringar skulle anses nödiga att anbefallas.

4:o. Att intet sammandrag af dessa Reglementen anbefalles till utgifvande utan att förlagsrättigheten deraf först erbjudes författaren.

5:o. — — — — —

Stockholm den 15 Mars 1836.

M. Brahe.

General-Adjutant för Arméen.



vara duglig och på sätt och vis skyldig att försöka fylla en väsendtlig del af denna nog kännbara lucka, genom utgifvande af det dertill nödvändiga åskådliga vilkoret, *korrekt och någorlunda artistiskt utförda gymnastik-plancher*, till ledning och repertoire för skolgymnastiken, i den förhoppning, att sålunda gå halfva vägen och genom en bestämd handling framkalla någon annan att gripa sig an med det beskrifvande och de så kallade rörelse-tablerna.

Men sådana plancher kosta penningar och äro i vårt land ruinerande för utgifvaren. Derfor anhöll jag åter i underdånig inlaga att af besparingarne å 8:de hufvudtiteln eller af andra medel få åtminstone 1,200 R:dr B:ko till bestridandet af en dertill nödvändig utrikes resa, aflönande af en artist och tjenliga modellers inöfning, graveringskostnader, tryckning m. m. Till denna inlaga begärde jag och erhöll Föreståndarens vid Central-institutet bifogade förord, men den afslogs likväl såsom den förra, utan att jag vet, huruvida motivet till afslag befanns i min oduglighet till företaget, eller, om de för dylika ändamål befintliga penningemedel behöfdes till nödvändigare understöd, stipendier m. m.<sup>5)</sup> Öfvertygad sedan länge om nödvändigheten af en dylik reglementarisk handbok och väl vetande, att dessa motgångar voro mindre än dem, som gymnastiken i sin början rönt, har jag dock ej nöjt mig med att två mina händer, utan tvärtom sednare uppmanat andra gymnastiklärare, att försöka sin bättre lycka; och Hr Santesson i Carlstad har nyligen ingått med dylikt

---

5. Visserligen kunde jag till läsarens egen granskning hafva bifogat en förteckning på de ändamål, hvartill dessa medel under de sista 4 åren användts, för att få oväldig jemförelse om nödvändigheten; men det skulle genast tydas för personlighet och således mera skada än gagna afsigten med denna skrift.



förslag till regeringen; men utgången deraf är ej ännu bekant, kanske oafgjord <sup>6</sup>).

**Det 3:dje villkoret** är *skärpta examens-fordringar* vid bildnings-anstalten för Gymnastiklärare. Detta sista villkor är desto nödvändigare, när det förra ej är uppfyllt, emedan ju mindre ledning gifves läraren, genom en handbok eller dylikt, destomera kommer det an på hans egna kunskaper och praktik. Åtminstone af *militära* utexaminerade instruktörer är antalet öfverflödigt. Bättre vore ett vida mindre antal *dugliga*. Derföre måste äfven tiden för kursen förlängas. Okunniga Svenskar bortfuska och dekreditera gymnastiken både här och utomlands, mer än någon »anonym skandalskribent» förmått. Jag har sett så många bedröfliga prof derpå, att jag på grund af prin-

- 
6. Må det tillåtas mig, att till Herr Santesons och mitt eget beröm i detta fall anföras, att vi egnat oss *uteslutande till den mindre lönande pedagogiska gymnastiken*. Mitt eget skäl dertill är, utom fallenhet, det, att undandraga mig afund och beskyllningen att blanda mig i saker, som kanske (meningarne häri äro delade) borde tillhöra uteslutande läkareyrket, nemligen då verkligen gymnastisk uppfostran och praktisk kunskap dermed förenas, hvarföre Ling också önskade, att medicinska graden skulle fullständigas med en kurs å Gymnastiska Central-Institutet, såsom vid Barnbördshuset, Barnhuset, Lazarettet, o. s. v. Men vare detta sagdt utan minsta tadel mot dem, som idka sjukgymnastik. Tvärtom är det glädjande, att se några läkare, nog fördomsfria, att med kropp och själ ändtligen sjelfva gripa saken an; och jag hoppas, att detta kan blifva första tecknet till ett bättre förhållande, värdigt en god sak och ett lärdt stånd, och framför allt till ett snart slut på det gamla löjliga skråkriget, hvilket redan Ling sökte att bringa till ett godt slut, genom att uppmana dåvarande



cipiel obenägenhet att frikostigt utdela betyg, måst utstå förargelse och förtal, men skall så långt jag förmår fortfara deri. De civila elevernas antal öfverstiger sällan 4 om året, hvilket kanske är för litet, dock af mindre skada än bristande kunskaper hos examinanden, synnerligast så länge handbok saknas. Orsaken till detta mindre antal civile torde vara, att de militära eleverna räkna sig till godo ett så kalladt »traktamente» af omkring 200 R:dr B:ko.

Sådant traktamente borde icke finnas, vare sig för de civile eller militära eleverna, emedan detta blott leder till vingleri för tillfället, utan afsigt att framgent egna sig till gymnastik. Mycket bättre vore att öka gymnastik-

---

ordföranden i Sundhets-kollegium, v. Weigel, att taga kännedom om Gymnastiska Central-Institutet och om hans metodik. Kanske är det ej mer att allt för mycket anticipera på framtiden, att säga det först när läkarne verkligen antaga sig gymnastiken, *den pedagogiska ej mindre än den medicala*, som den skall kunna få sin rätta utsträckning; åtminstone är säkert, att då först läkareyrket kommer att afse lika mycket de friskas bevarande, som de sjukas botande. Detta är också det viktigaste för staten, åtminstone så länge den vill bevara sin kraft och sjelfständighet. Då för öfrigt här är fråga blott om den pedagogiska gymnastiken, kan det väl vara nog att säga, att *just den*, mera än sjukgymnastiken, erbjuder åt helsovårdens lärda stånd ett lysande tillfälle, att för alltid förstumma tillvittelsen om stationärt motstånd, skolastik, kast-intresse m. fl. öfverdrifna beskyllningar, och att med handling bevisa motsatsen, genom att sjelfva allmänna taga sig saken an, den fysiska uppfostrans sak, der det vankas mycket arbete, utslitna krafter och föga lön. Måtte detta vara sagdt i en god stund, och måtte den goda viljan röna ett benäget öfverseende äfven der den felar uti enskildheter. En viss grad välvilja, ordning och öppet sinne för det friska och sköna äro nödvändiga vilkor för hvar och en som vill blifva en rättrådig gymnast för skolan. Tyvärr medför detta yrke, såsom alla andra, sina åtföljande karakteristiska fel.



lärare-lönerna i landsorten såsom *Rektor C.* vid sammankomsten föreslog.

Nödvändigheten af det tredje villkoret är föröfrigt ej allmänt erkänd bland gymnastik-instruktörerna sjelfva, synnerligen under deras egen lärotid, ja, jag har deri verkliga auktoriteter emot mig. Derföre har jag också satt det sist; men vidhåller dock desto bestämdare, att ju mindre detta sista villkor skulle af sakkunnige anses nödvändigt, det är, ju mindre kunskaper man anser nödiga för gymnastiklärare i landet, desto nödvändigare blir det 2:dra villkoret, att strängt binda deras *utöfning medelst reglementariska handböcker*, för att förhindra följderna af slarf, okunnighet, godtycke och begär att meddela ungdomen ogagneligt eller skadligt konstmakeri.

---

Vill man således hafva en summarisk plan af hvad som bör ske, för att göra den offentliga uppfostran, den enda verkligt kontrollerade, så harmonisk som möjligt, så kan den innefattas i följande ord: *Läsetimmarnes kvantitativa förminskning, vexlande med reglementariskt ordnade kroppsrörelser och yttre teknisk sysselsättning (halft kroppslig, halft spekulativ).*

---

Slutligen några andra mindre anmärkningar vid diskussionen den 21 Maj 1856.

1:o. Det må vara ett biträdande bevis, eller icke, för elementar-systemet; men visst är, att af alla de



skolor, som jag hittills undervisat i gymnastik, har ingen visat så få försummade lektioner, som Nya Elementarskolan. Till full sanningsenlighet måste dock tilläggas, att 18 % af lärjungarne, vare sig af sjuklighet eller annan mig okänd orsak, ej på gymnastiklektionen införts.

Deremot klaga alla Central-Institutets lärare, som skött gymnasii-ungdom, öfver försumlighet hos de förtidiga kavaljererna.

2:o. Det vore mindre svårt att afgöra hvilken praktisk utförbarhet, D:r S—s förslag kan hafva, att för de skröpliga lärjungarne bilda en egen klass med särskilda rörelser, om blott alla dessa skröpliga ledo af en och samma bräcklighet, hvilket dock sällan torde blifva fallet. I detta afseende kan det dock vara ett upplysande faktum att veta, att en s. k. »bräckrote» verkligen funnits vid Central-Institutet, ja, utrönandet af metoden för gymnastisk bräckbehandling lärer hufvudsakligen gjorts af Professor B. just under ledningen af denna rote. Dock skickas numera de skröpligaste till sjukgymnastiken.

3:o. Öfverste H:s förslag, att betyg bör utgifvas i gymnastik, såsom i de öfriga skolämnena, kan ej försvagas af D:r C—s invändning, att detta vore att uppmuntra öfversittare, som merändels skulle utmärka sig i gymnastik! Med samma skäl borde ej heller betyg gifvas i något af läroämnena, emedan det kunde leda till högmod, låfänga, ögontjenande, m. m. Såsom något positift i saken kan anföras, att Kapten H—g, enligt hvad jag med egna ögon sett, på sin tid afgaf gymnastikbetyg i Elementarskolan. Tegnér, såsom Inspector öfver Wexiö gymnasium, anbefallde uttryckligen betyg i gymnastik, redan för 20 år sedan. Jag har dock ej hört sägas, att någondera af dessa undervisningsanstalter äro värre anskrifna för öfversitteri än andra.



Härmed har jag i största korthet, efter förmåga, sökt att för skolmän och andra verkande medborgare enkelt framställa hvad hufvudsakligen måste göras, för den liktidiga själs- och kroppsuppfostrans verkliggörande. Det är redan gamla saker, som ånyo hunnit glömmas. För öfrigt har jag upphört att hoppas *öfvertyga*, nöjd om man, genom idkeligt upprepande, slutligen lyckas att, oförmärkt och gradvis, *vänja in* något förändrade föreställningssätt.

Man må dessutom, huru strängt som helst, yrka åtskilnad mellan saker och personer, så kan man, med bästa uppsåt att ej såra någon eller några, icke alltid fullkomligt ernå detta, utan att grumla sjelfva framställningen.

Stockholm 1856.

H. Ling.









OM

# PEDAGOGISKA FÖRENINGENS

DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN,

vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.

---

Bihang N:o 1.

Utkast Om

**Folkskolornas Gymnastik-Salar.**

med planche.



STOCKHOLM.

TRYCKT HOS E. WESTERLUND, 1856.



OM

# PEDAGOGISKA FÖRENINGENS

DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN.

vid årsammanträdet den 21 Maj 1856.

Bildung No 4.

Utläst Om

Folkskolans Gymnastik-Salar.

med planche.

STOCKHOLM,

TRYCKT HOS E. WESTRELL, 1857.



Detta har äfven Herr S. insett, då han på egen bekostnad utgivit en samling af bildte och nyare föreläsningsformer, lämpade till det brukliga maskiniet, för att åtminstone bringa ett slut på den villervalla och ensidiga konsten, som ligger öfverhanden i skolorna. Det är således ej heller någon tvifvel, att föreläsningarna väsentliga förändringar i maskiniet, så länge det egentliga, nemligen föreläsningen, nödgas i skolorna drivas på sin gamla punkt.

I afseende härpå kan det dock ej skada att utpeka huru med minsta möjliga kostnad en skola kan lämpas till de i det föregående har blifvit framställt huru den offentliga kroppsuppfostran skall rätteligen förbindas med de andliga förmögenheternas. Det innehåller i största möjliga korthet hvad som förr eller sednare måste blifva det ögonmärke, som allena kan leda till en helgjuten skolordning.

I sammanhang dermed har utgifvaren påmint, att både han och Herr Santesson sökt förmå vederbörande att om-sider gå i författning om reglerandet och anbefallandet af en allmänt ordnad kroppsuppfostran efter en handbok, som dertill särskildt måste utarbetas. Då nu äfven Herr S. fått afslag derpå, återstår ej annat, än att åtminstone söka tillsvidare lappa några smärre luckor och lemna hufvudsaken till framtiden. \*)

---

\*) Då således ecclesiastik-ministeriet för intet pris vill någon allmänt anbefalld handbok, att följa i gymnastik, såsom för andra skolämnen (ändock felagtig kroppsbehandling kan långsamt skada, liksåväl som Studiernas felaktighet, ja t. o. m. utsätter för vådliga olycksfall); så återstår, vederligen, ej mer än ett enda annat medel att hindra oordningen, det nemligen, att en kunnig lärare från Central-Institutet utskickas på rundresa kring land och rike att, vid hvarje allmän skola, taga kännedom om dess lokal, dess läroordning, dess lärjungars antal, ålder och kön m. m.



Detta har äfven Herr S. insett, då han på egen bekostnad utgifvit en samling af äldre och nyare rörelseformer, lämpade till det brukliga machineriet, för att åtminstone bringa ett slut på den villervalla och ensidiga konstmakeri, som taga öfverhanden i skolorna. Det är således ej heller mödan värdt, att föreslå några väsendtliga förändringar i machineriet, så länge det egentliga, nemligen rörelseläran, nödgas i skolorna qvarstå på sin gamla punkt.

I afvaktan härpå kan det dock ej skada att utpeka huru med minsta möjliga kostnad en skolsal kan lämpas till de mest brukliga rörelseformer, med några få och högst obetydliga förändringar, synnerligast, som, utom de i år vid Riksdagen föreslagna fyra nya Skolgymnastiker i Stockholm och Elementar-skolans nya lokal, man vidlyftigt afhandlar en fullständig plan för folkskolornas och nationalbeväpningens omdaning i detta afseende.

Figurerna äro mindre väl ritade, emedan utgifvaren till besparing nödgats göra dem sjelf. Han kan dervid ej undertrycka den anmärkning, att om blott hälften af den trycksvärta, som blifvit använd till pasquiller o. d. mot Gymnastiska Central-institutet, i stället begagnats till nyttiga ändamål, så skulle man nu ega ganska tillräckliga, ja utförliga handböcker i gymnastiska ämnen till gagn för hvarjehanda skolor, för den vuxna ungdomens beväring, m. m.

och derefter på stället uppgöra rörelseplanen, hvilken sedan ovilkorligen skall bokstafligt efterföljas, vare sig att skolans gymnastik ledes af någon bland lärjungarne, eller af lärare, eller af särskild gymnastik-instruktör.



»Hvarje yrke har sina redskaper. Så äfven gymnastiken. Dessa böra icke vara praktfulla. Hvarje bondby bör kunna bekosta dem.»

Manuscr. Ling.

Sanningen af dessa ord ingår bland de hufvuddrag, som stiftade den methodiska Gymnastiken. Först sålunda kunde småningom dess enkla, men rena och bestämda rörelsearter utforskas, förut var nästan allt blott gymnastiska »Wunderkreise und Irrgarten» ämnade att dölja egen och blända andras okunnighet \*) Derför är det

\*) Ännu tydligare är ofvanstående sanning redan i tryck uttalad uti samma författares tankar om gymnastikredskapen, der följande stränga dom uttalas: »En hvar Gymnast, som anser maschineriet för annat än biorsaker, har »aldrig begripit hvad en lefvande organism är. Att inrätta »våra kroppsrörelser efter de maschinerier, vi förut inrättat, »och icke dessa efter de kroppsrörelser, vi böra frambringa, »är ett afvogt sätt, ett begär att synas vidunderlig.» Men den onekliga sanningen af detta yrkande, att först bilda rörelseläran efter kroppens behof, ej efter yttre redskaper, må dock ej förvexlas med behofvet att lämpa dessa sednare efter de förra; d. v. s. att redskaperna intet gagna till utrönandet af hvilka och hurudana rörelser göres behof, men ofta tjena till ett lättare och rättare utförande. Bevis i det sednare afseendet kan ledas ända från grekernas gymnastik, som synes hafva saknat alla fasta redskap. Onekligen kan man t. ex. uti deras *Bibasis* se, på samma gång ett begrundadt syfte, som ett ofullständigt, om ej alldeles misslyckadt försök att ernå det, en förlägenhet, som dock i våra dagar lätt hjelpes med enkla *yttre* redskaper.

Ja man kan utan öfverdrift säga att enda medlet att



äfven nödvändigt att inredningen så ordnas, att den ej stöter kroppens lefvande machineri, utan underkastas dess fodringar, fri från onödiga eller vådliga konstverk och bländverk. Hvilka äro då dessa praktiska vilkor? Då de naturligtvis måste afse kostnad, byggnadssättet, sundhet (luft och ljus), den egenteliga skolinredningen (till ordning, bekvämlighet, undvikande af skadliga ställningar vid läsningen, akustiska vilkor m. m.) tillika med gymnastikinredningen; så inses lätt att följande fodras i det sista afseendet.

(I.)

Då lärjungarna äro *få*, kan en duglig lärare hjälpa sig med nästan, *hvad slags machineri som helst*. Bevis nog äro flertalet af de machinerier, som f. n. finnas. Naturligtvis är här blott frågan om skolanstalters gymnastiksalar, icke en lokalt förenad sjuk- och skol-gymnastik.

(II.)

Men när lärjungarna äro *talrika*, förändras förhållandet betydligt; machineriet måste då i viss mån ersätta lärarens delade uppmärksamhet och bristande krafter: d. v. s. det måste så litet som möjligt sjelft föranleda fel.

För att visa detta måste man skärskåda arten hos \_\_\_\_\_ i större skala möjliggöra den methodiska tillämpningen af de gymnastiska verkningarna äfven på små barn, småbarnsskolor, ligger hufvudsakligen i anordningen af dertill egnade särskilda redskap. Nedanför 6—8 år är medvetandet och den så ofta omordade fria viljan ännu ej stark nog att tillstädja fristående rörelser och de vanliga apparelrörelserna, egnade för något mera försigkomna, der det vegetativa lifvet småningom upphör att mera ensamt herrska. Det är då för dessa små, som gymnasten får dela sina anspråk med snickaren, likasom ännu tidigare acoucheuren sina med instrumentmakaren o. s. v.



rigtiga rörelser sålunda. Hvarje särskild rörelse uttrycker en idé, eller rättare sagdt, afser ett visst physiologiskt ändamål; och kan således, för att utföras *rätt*, verkställas på blott *ett* enda sätt; alla andra äro mer eller mindre felaktiga. Men den ytligaste iakttagelse visar genast huru dock de olika individerna utföra samma rörelseform på stundom ganska olika sätt. Dessa fel äro ibland obetydliga; men kunna dock genom samverkan, eller repetition föranleda mindre förmånliga, någon gång rent af ofördelaktiga resultater; emedan samma individ adderar sina fel till ett eller flera hufvudfel, och gymnastiken kan lika väl skada, som gagna. Det är numera försent att invända, att det i praktiken ej behöfves några finesser; ty det är just af praktiken, eller rättare af skadan, som man hundrafalt lärt denna numera gamla och dyrköpta erfarenhet.

För att machineriet sålunda skall kunna med större fördel begagnas af ett betydligare antal lärjungar på en gång, borde det vara af den mekaniska fullkomlighet, att det liksom sjelf formar rörelsen, d. ä. medgifver blott det rigtige utförandet deraf och sjelf tvingar till s. k. rörelserigtighet \*). Men såsom ett sådant maskineri

---

\*) Att förtydliga detta genom ett enkelt om också ofullkomligt exempel, kan man taga den s. k. fyrfota vaxel-klifgång (se Rothstein Rüstübungen § 40 och Santesson 172). Det är ej här rum att afgöra huruvida denna för yngre barn lämpade rörelseform bör, för att verka gagneligast, utföras antingen såsom den beskrifves af nämnde författare eller uti passgång (Amble) såsom t. ex. Amoros (Manuel de gymnastique Tome II, page 236) yrkar. Skäl kunna anföras för och mot bådaddera; men hvar och en Gymnastiklärare vet huru besvärligt det är att lära vissa barn att riktigt utföra den »trafvande» formen, och huru otillräcklig hans tid och hans uppsigt i det fallet är, när de öfvande äro talrika, så att ehuru mycken möda han



till en del förutsätter rörelseformer, som ännu ej äro i tryck reglementariskt afhandlade, och som af flertalet gymnastiklärare ännu äro nästan alldeles okända, skulle det tjena till intet att ännu här föreslå ett sådant slags maskineri \*); ehuru det visst å andra sidan kan invändas att det aldrig vore nödvändigare än nu, så länge den råaste okunnighet bland s. k. praktici delar fältet med den belästa ofärdigheten hos theoretici. Deremot är det af mera verklig nytta för dagen att framställa hurusom för ett större antal lärjungar, det gamla skeppsliga maskineriet bör så anordnas, att det åtminstone ej af sig sjelft föranleder allt för många felaktigheter i rörelsernas utförande.

må göra sig, äro och förblifva åtskilliga trogna sin, för att så säga, medfödda traf, andra sin passgång. Nåväl, emot denna olägenhet finnes för närvarande intet bättre medel än den af Santesson föreslagna alternerande, springstolpe (Fig. 11. a) hvilken visserligen ej gör passgång omöjlig, men, om afståndet mellan pinnarna är tillräckligt, åtminstone gör att den klättrande, som en gång börjat riktigt i trafgång, svårligen sednare kan infalla i passgång, och tvärtom. *Obs.* att figuren b är en vanlig springstolpe. Detta kan f. n. gälla såsom ett exempel. Längre fram synes ett liknande häfbräde o. s. v

\*) Medgifvas måste dessutom att ännu är man ej särdeles långt kommen i kunskapen om detta slags maskineri; synnerligast då det väl låter sig tänkas att en gång kunde det komma derhän att maskineriet, utom sitt gymnastiska ändamål, skulle blifva mäktigt att tillgodogöra de lefvande krafter, som nu liksom spillas i sträckningar, böjningar vridningar m. m. För att närma sig till kunskapen om en rationellt praktiskt inredning, måste man först sättas i något tillfälle att experimentera; ty derförutan utsätter man sig oundvikligen för att, stödd blott på sannolikheter, göra flera stora misstag.



Då det således numera åtminstone bör blifva frågan ej blott om tidtals infallande uppvisningar »Schauturnen» och dylika prakttillställningar för en utvald del af städernas ungdom, utan om en tarflig, men daglig kroppsuppfostran för alla äfven de fattigaste landtförsamlingars skolor m. m., \*) måste man för dem såsom det första materiella vilkoret uppställa:

*Att utan särskild gymnastiksal så bygga och inreda sjelfva skolsalen, att den kan begagnas till båda behofven.*

I flera länder har man sedan någon tid börjat förbättra skolinredningen. Denna fråga är derföre ock så mycket viktigare, som, utan det nu nämnda vilkoret, *allmän* gymnastik är nästan omöjlig, är och förblir ett slags »Maulturnerei» \*\*). Med antagande af riktigheten i detta materiella hufvudvilkor, föranledes man att äska föl-

---

\*) Det är för de mindre lifliga göthiska nordfolken af en viss slags vigt att äfven, och kanske synnerligast, landtfolkets barn få en för deras vilkor och skolordning lämpad gymnastik. Lyckades man att borttaga deras tröga klumpighet, så skulle de allmänne i själ- och kroppskrafter taga öfverhanden af den förmögnare bourgeoisens märglösa barn, som flertalsvis lika litet kunna hjälpas med gymnastik, som med ehvad annat medel.

En enda sådan drönares kroppsuppfostran kostar oftast mera möda och uppsigt än tjugtals tras-ungars, om de blott något fredas från den moderna skolfilantropi, som stiftas af föräldrar, sjelfva alldeles oförmögna att utbilda sin afföda.

\*\*) Rector Siljeström har, såsom bekant, i denna sak under vidsträckta resor, äfven i Amerika, samlat upplysningar ur andra länders methodik att inreda skolor. Då all skolinredning måste stå i ett visst sammanhang, ångrar utg. att hafva saknat tillfälle att taga kännedom om Herr S:s sednaste arbeten, som för den materiella vehikeln af skolväsendet måste vara af vigt.



jande yttre egenskaper hos det gymnastiska machineriet, utom dess egentliga aptering till det organiska:

1:o. Att allt maskineri skall *förläggas i väggarna* (och taket), för att ej upptaga rum vare sig för läsningen eller för fristående gymnastik, språng- och gång-rörelser m. m. Det är, m. a. o., rummet skall vara *fritt* och så mycket som möjligt besparas.

2:o. Att maskineriet »ehuru förlagdt i väggarna» dock så litet som möjligt tynger byggnaden.

3:o. Härtill komma sedan de för alla dylika byggnader gemensamma erforderliga egenskaper: att vara så ljusa och luftiga som möjligt (t. ex. uti städer), att, vid för öfrigt lika omständigheter, så litet som möjligt stöta ögat, att maskineriet är så enkelt som möjligt, hvilken sista egenskap på sätt och vis omfattar alla de andra \*).

För att således rätt tillämpa alla dessa fodringar uti ett förslag, borde man rätteligen vara både grundlig pedagog, gymnast och byggmästare m. m.; men då dessa nödiga kunskaper svårligen i vår tid förenas, torde följande utkast från blott den gymnastiska sidan vinna det undseende, att sakkunniga genom nödiga förändringar bringa ämnet till ett *helt*, så mycket snarare som äfven lokala modifikationer i alla fall äro nödvändiga.

De inredningssätt som afsett enkelhet och billighet kunna indelas sålunda:

A) *Tornsal*,

B) *Hvalfsal*,

var b) *Skeppsal*,

var c) *Halfskepp*. m. fl.

---

\*) Den Scandinaviska Sundhets-congressen uttrycker sig: »Hvilka äro de förnämsta fodringarna, man i sanitärt hänseende bör göra af en byggnadslag, både hvad enskilda och offentliga byggnader angår?» Aftonbladet 6 Juli 1857.



### Tornsaln.

Den består af tvenne afdelningar, den ena *hög* och bestämd att hysa stänger linor m. m., den andra *lägre*, och kan begagnas till både lärum och gymnastiksal för det lägre machineriet. Varianter af dessa slag äro exempelvis Upsala gamla Sal, Professor Åkermans äldre Sal (Skärgårdsgatan **M** 13), Clara Folkskolas nya m. fl. Liknande lära begagnas i norra Amerika. Lodrät längdgenomskärning fig. 1, vågrät genomskärning fig. 7.

*Beskrifning.* Den högre delen (fig 1 A) är kort, skiljd från den lägre B genom vida fälldörrar (Fig. 7 cc), som vid gymnastiktimmman öppnas. Vid läsningen är lära-rens säte uti a, gossarnas på amphiteatern b, \*). Nära taket befinna sig, tvärs öfver den lägre salen, enkla vågräta slingerstegar (Fig. 1 q q q), ställda på kant så att deras lodräta genomskärning liknar Fig. 2. Det öfre långstycket (»montanten») Fig. 2 A, är upptill urhålkadt för handgreppet, det nedra B är rundadt, bådadera starka *grofva* spiror fästade med ändarna i långväggarna, att kunna bära flera slingrande på en gång. Ekrarna böra vara af stakt träslag. Hålens dimensioner (Fig. 4) böra vara: höjden n nära hälften större än bredden m. Bådadera böra göras något större i den första stegen, något mindre i den sista, o. s. v. för att någorlunda motsvara lärjungarnas olika storlek \*\*). Jemnbreda afståndet emellan stegarna är  $2\frac{3}{4}$ —3 alnar.

\*) De redskap och andra föremål, som afse *sjelfva läsningen* äro noggrant härmade efter en af de salar, som tillhöra St. Claræ Folkskola, hvarvid utgifvaren ej tillåtit sig någon uppsåtlig afvikelse. Allt löst gymnastiskt redskap gömmes i torndelen under lästimmarna, då den är tillstängd.

\*\*) Alla de mått och förhållande, som nästan allmänt begagnas äro, för kortheten, utlemnade, liksom det



Skiftesvis emellan stegarna, och i höjd med deras nedre långstycke, (Fig. 2 B) äro slagbommar (Fig. 1 sss) af olika tjocklek, och genomsnitt enligt Fig. 3.

I samma höjd och jembredd befinner sig en vågrät eller föga lutande, nära halfannan aln (?) bred, häfbräda eller rättare stege, (Fig. 1 X) hvars flatsida är vågrät («échelle placée à plat horizontalement», såsom Fig. 5 utvisar i genomskärning), i motsats till slingerstegarna, som äro vågräta, men ställda *på kant* (Fig. 2). Ekrarna böra vara rundade, skiljda blott på  $3\frac{1}{2}$ —4 tums afstånd från hvarandra. Vissa skolor tarfva dessutom en annan häfbräda (Fig. 13), hvars genomskärning (Fig. 12) är 10—12 tum hög, 6—7 tum tjock, med en  $4$ — $4\frac{1}{2}$  tums djup not E. Sidoväggarna (DD) till noten äro på  $6\frac{1}{2}$ — $7\frac{1}{2}$  tums afstånd alternerande genombrutna, så att skiftevis uppstå urklänningar (PP) af något mer än en handbredd, i hvilka notens vägg är lägre, afrundad. Den fårade ofvasidan betäckes med en tunnare fastgjord bräda. Det synes lätt att denna modell väsendtligt kan förbättras.

Intill de längre låga väggarna är ett espalier (Ribbstol, Fig. 6) af vågräta, i kanten afrundade, ribbor (rrrr) af ungefär 4 qv. tums genomsnitt stadigt infällda i de lodräta, mot väggen stödda, stolparna (SSSS). Den ena långväggen bör för de mindre gossarna hafva *tätare* ribbor.

Fig. 7 utvisar plan af den högre (A) och lägre (B) afdelningen. CCC är dörrar, DDD äro pelare af sten, D'D' af jern, hvaraf de förra bilda väggen mellan A och B, b är bänkarna, a lärarens stol m. m. PP äro master pp lodlinor o. s. v. Vidare om stegar och lutande master m. m. i anmärkningarna vid Hvalfsalen. I den höga väggen LL är äfven en ribbstol, men hvars ribbor också förstås af sig sjelf, att alla de följande mått och förhållande, som således särskildt anföras, oftast äro något föränderliga för olika åldrar o. s. v.



börja 2 aln från golvet, och som lutar i 10—15 graders vinkel (Fig. 1 B) från väggen, räckande ända upp till det höga taket; denna ribbstol skall vara glesare, än de lägre. På alla dessa ribbstolar skola målade märken (t. ex. prickar) i lodräta linier utmärka de rörelsetagandes afstånd vid äntringarna o. s. v.

På ett vexlande afstånd af  $2\frac{1}{2}$ — $3\frac{1}{2}$  aln från de lägre ribbstolarna skall en golfstilja på starka gångjern kunna ur golvet uppfällas på kant, så att derigenom uppstår ett nog djupt fotspjern för flera på en gång.

Detta i korthet om Tornsalen, som har fördelen att vara enkel och rumbesparande för hela byggnaden; det skuggade Fig. 1, upptager nemligen rum för läraren (?), och andra rum. Olägenheterna äro bland andra:

1:o. Svårighet för läraren att *liktidigt öfverse* öfningarna i båda afdelningarna;

2:o. Rummet är sönderstyckadt af pelare (DD—D'D') och sålunda i verkligheten ej rumbesparande, hinderligt vid fristående gymnastik. Dock torde pelarna D'D' kunna undvikas, om den lägre delen göres till blott envåningshus.

3:o. Rummet är ej nog fritt, är tryckt och för litet rymdmått under kroppsöfningarna. Tornsalen är således ännu långt ifrån att uppfylla alla de äskade fordringarna.

### Hvalfsalen.

Den framställer i genomskärning på tvären (Fig 9) ett hus, hvars gymnastikinredning helt och hållet ligger i väggar och tak, så att rummet och golvet är fullt fritt i det afseendet. Vågrät genomskärning Fig. 8.

Vid den kortare väggen D (Fig. 8) skulle, att dömma efter likheten med Tornsalens inredning, bänkarna m. m. befinna sig under läsningen.

De längre väggarna A och B äro till  $3\frac{1}{4}$ —4 alns höjd klädda med ribbstolar, liknande de i Fig. 6, men stolpar-



na deri måste vara gröfre; på dessa stödas andra spiror, som luta inåt i en vinkel af 15—25 grader, så att vid X (Fig. 9) uppstår ett knä. Dessa sista bjelkar äro fortfarande uppåt besatta med vågräta ribbor, som äro glesare och räckande upp till taket vid väggen B, tätare vid A. Ribbstolen vid B kan äfven horisontalt fortsättas några få alnar i sjelfva taket, hvarigenom den får ännu ett knä d. v. s. 3:ne delar (leder), nemligen en nedre lodrät, en medlersta lutande och en öfre vågrät. I allmänhet böra ej ribborna vara mer än högst 9—10 tum åtskiljda från hvarandra.

Ribbstolen vid väggen A (Fig. 9) kan göras en tredjedel mindre lutande, än den motsatta \*). Ingendera af dessa lutande ribbstolar räcka ända intill väggen D, utan upphöra vid  $\gamma$ , der rum kan lemnas i hörnet för ett par master, hvaraf en lutar inåt salen, i vinkel af 10—12° dock ej vid dörren; å den motsatta ändan af ribbstolarna fortsättas blott den nedre lodräta delen ända intill väggen C; men den öfre lutande upphör å ömse sidor vid  $\mu$  och

\*) Det blir alltid nödvändigt att åt Byggmästarens omdöme öfverlemnas afgörandet af lutningens maximum med afseende å bjelkskjutningen och till undvikande af contreforter o. d.

Likaledes, och såsom vid en mängd andra omständigheter beträffande Bommar och Stegar m. m., tillkommer det byggmästaren att afgöra, ej mindre afståndet mellan de lutande spirornas, än äfven ribbornas genomsnitt.

Förutsatt att de öfvande ej äro fullvuxna och att blott tvänne äntrande i bredd kunna få rum mellan två spiror torde afståndet böra antagas till minst 2 alnar, då ribborna på den lutande delen böra vara  $2\frac{1}{2}$  dec. tum höga och 2 d:o breda med litet afrundade kanter. Den lägre (lodräta) delen behöfver mindre starka rundade ribbor. Göres afståndet för 3:ne üntrande, så må dock blott höjden ökas, ej bredden.



ν att vara besatt med ribbor, så att deraf blott sjelfva de lutande bärbjalkarna qvarstå obeklädda. Af dessa obeklädda lutande bjelkar anbringas mellan ν och ο en eller tyenne något tätare (d. ä. på  $3\frac{1}{2}$  quarters afstånd sins emellan) och afrundas till att bilda lutande stänger.

I de båda sista å ömse sidor intill väggen C befintliga, obeklädda lutande bjelkar, äfvensom från de nästföljande och på  $3\frac{3}{4}$ — $4\frac{1}{4}$  alns höjd från golvet, äro fästade de båda långstyckena till en dylik häfbräda, som beskrifves i Fig. 5. Af dess bredd synes att afståndet mellan bjalkarna bör lokalt förminskas.

Vid samma höjd som häfbrädan och jemnbredt dermed äro i de lutande ribbstolsbjalkarna anbragta vågräta slingerstegar och slagbommar, liksom under Tornsalens lägre tak o. s. v. I de lutande bjelkloderna vid B mellan ν och ο, hvilka afrundats för att utgöra änterstänger, äro dock ej några dylika bommar och slingerstegar fästade, lika som ej heller i de midt emot dem närmast befintliga lutande bärbjalkar i ribbstolen vid A.

På det sålunda uppkomna fria rummet emellan häfbrädan och den närmaste vare sig stegen eller slagbommen nedhänga 1—2 lodlinor, så nära intill någon tjenlig del af machineriet att, då de ej begagnas, nedre ändan kan dervid lätt uppfästas.

Hvalsalen är lättare *öfverskådlig* för läraren, har såsom högre (mindst 10 alnar om det högre machineriet bibehålles) ett friare utseende och större luftrymd; men det oaktadt äro dess fel talrika. Följande kunna förutses:

1:o. Den sparar väl rummet i sjelfva salen, men försvårar tillvaron af andra rum i samma hus; t. ex. uti öfra våningen. Detta fel är så mycket viktigare, som allt *högt* maskineri ej är alldeles nödvändigt, om ej för vissa tillämpade öfningar, syftande att vänja till beslutsamhet och öfva det s. k. fysiska modet m. m. Det nyssnämnda felet kan ej heller lätt hjälpas, genom att på går-



den uppsätta några master, linor m. m., i anseende till den röta, hvaraf sådant fritt maskineri hastigt lider m. m. Snarare kunde då, i någon likhet med Laisné's m. fl. förslag, några få större lefvande träd under den mindre kalla årstiden förses med litet tågverk o. s. v.

2:o. Att slagbommarna och slingerstegar äro för högt belägna för att medgifva andra än blott muntliga rättelser, såvida fäkrörelserna m. m. ej skola förhindras genom motsatt fel. För begynnarens indelning kan nyttjas en liten lös springbom, fårad upptill såsom ett häfbräde o. s. v.

3:o. Att fråga uppstår hvar de nu nyttjade skolbänkarna skola undanskaffas under gymnastiken. Här är dock ej rum att vidröra anordnandet af de lösa redskapen, som naturligen något måste ändras och lämpas efter det öfriga, så t. ex. är det skäligt, i stället för upphöjd estrade att använda just de befintliga skolbänkarna till vissa rörelser, såsom vrist-stödjande rörelser på led m. m., genom att stöda bänkar mot väggarna\*) o. s. v.

4:o. Möjligen är den oförmånlig i akustiskt afseende för läsningen. Likaså torde maskineriet kasta skuggor, eller åtminstone se föga fördelaktigt ut.

Här blir det kanske nödigt att förklara skälen till åtskilliga förändringar, och synnerligen till uteslutandet

---

\*) Sedan detta var skrifvit har uppgifvits att, jemte åtskilliga vapenöfningar, vid Stockholms läroverk allmänt skola anbefallas dylika mellan lästimmarna interpolerade kroppsöfningar, som i det föreg. påyrkats, och vid hvilka sjelfva dessa skolbänkar m. m. gifva redskap till flera af rörelserna.

Den bästa fulländningen af hvarje menskligt god verksamhet är att göra sig sjelf, om ej onödig, dock umbärlig. Denna uppgift att sålunda låta gossarna sjelfva blifva skolmästare för gymnastik blir, när den lyckats, en temmeligen god lösning att umbära gymnastiklärare.



eller förminskandet af lodlinors, änterstängers, våglinors och hängstegars m. m. antal.

Lodlinor och lodräta stänger äro nästan alldeles uteslutna, mindre därför att äntringen derpå sker oliksidigt, ej blott med afseendet å fötternas rörelse, utan äfven ofta med händernas, då uppsigten står i missförhållande till antalet, men egentligen därför att utg. har full bekräftelse i några fall, att äntringen på dessa redskap hos smärre gossar (10—13 år) framkallat ejaculationer, såsom ock tyska gymnaster först, så vidt han vet, iakttagit. Då det ännu ej är utrönt huruvida denna specifika verkan är att tillskrifva, antingen adductions-musklernas starka sammandragning, eller den nära anliggningen mot masten, så hafva försöksvis några få lutande stänger blifvit tills vidare föreslagna, som åtminstone ej medföra den sednare omständigheten; enär den klättrande hänger på undre sidan, och således något från stången\*). I Lings manuser. posthum. finnes, bland planritningarna till några gymnastiksalar i landsorten, ett utkast, af hvars ofulländade skick det för öfrigt är svårt att med säkerhet sluta till det hela, men der inga lodräta hvarken stänger eller linor finnas, och blott en enda, i ungefär 60 grader lutande, spänd lina. Dervid är dock att märka att dylika förslag nödgades rätta sig efter ett redan byggt, ofta mycket otjenligt, rum. För tillämpade öfningar kan i vissa skolor vid linorna bifogas en i ett tåg fritt upphängd änterstång (»perche mobile»).

Hvallsalens inredning utesluter visserligen ej fullkomligt den för vissa *applicativa* öfningar lämpliga slaglinan.

---

\*) Ehuru onekligen åtskilliga olägenheter vidlåda lodräta knutlinor till äntring, så äro dock jemnförelsevis dylika våglinor (eller lutande och något spända) ett enkelt kontrollmedel, likväl blott för egentliga armrörelser.



En eller tvenne dylika kunna, om salen är hög, anbringas på flera sätt, t. ex. följande:

Nära taket eller i detsamma fästas krokar vid väggen *D* (Fig. 8), lägre vid väggen *C* eller i häfbrädans yttre långstycke. Linan göres något spänd, så att den sväfvar tillräckligt högt öfver slagbommarna mm, nära från nedre ändan nedhänger lös en tunnare kort lina för uppgången; från hvardera af de högre krokarna kan äfven en lodlina nedhänga. Deremot äro slagbommarna verkligt nödvändigare, emedan flera kunna obehindradt på en gång äntra derå, och emedan knäledens böj-muskler dervid *mera* användas, fingrarnas egentliga grip-muskler åter *mindre*, tvenne viktiga omständigheter för den riktigare fördelningen af kraftanvändningen \*).

Den enkla och dubbla hängstegen uteslutas alldeles, mindre emedan deras begagnande är ytterst tidödande, än emedan, det oaktadt, aldrig kan fullkomligt förekommas ensidighet, nemligen vanan att alltid vrida sig åt samma sida, då lärjungarnas antal anstränger lärarens vaksamhet. Deremot kan för den första inöfningen en tredubbel hängstege lätt anbringas i taket nära lodlinorna, så att dess nedra ända likaså kan efter behag uppfästas vid någon del af ribbstolen. Skulle taket vara för högt, så kan den på passande höjd hänga i sjelfva de lutande bjelkarna af ribbstolen vid *A* efter samma grunder, eller hänga på ett par kortare linor (?) o. s. v.

Den enkla vågräta slingerstegen tvingar åtminstone till en viss slags *liksidighet* och medgifver begagnandet

\*) Sålänge nämligen åtminstone, som man ej har sig bekant att något afseende bör göras derå, att vid våghängande rörelser *anläggningen* sker på knähålans sklerösa betäckningar, men vid vipphängande rörelser på vadens muskulatur.



för flera på en gång. För vinnande af fotspjern, kan den göras dubbel, då slingringen göres i den öfra raden, hvaraf följer, att den nedres höjd-dimensioner något bör förminskas. Skulle man finna nödigt att ej utesluta nedgången vid slingringar, kan sådant ske genom att i stället göra den tredubbel.

Det behöfves kanske ej sägas att springstolpar m. m. nog ersättas af ribbstolen eller att en häfbräda, i form af en steg eller med skiftesvisa steg, tvingar till liksidig armgång o. s. v \*). En ofullbordad planritning m. m. af ett espalier i Lings manusc. posthum. utvisar väl delarnas proportioner, utan att deraf synes hela redskapets storlek eller sammanhang med det öfriga machineriet.

Skulle sluteligen likväl skolan vara af det slag, att de öfliga tillämpade öfningarna i förhållande få öfverväga, kan man nog anskaffa sådant, genom följande form:

### Skeppsalen.

Denna liknar den föregående, men saknar vågräta slingerstegar; af slagbommar bibehållas blott en eller tvenne på midten af salen. Af tredubbla hängstegar anbringas så många, som rummet medgifver, vare sig i taket intill

\*) Lyckas man ej finna någon enkel form af häfbräda, som ej blott såsom den stegliska, försäkrar handflyttningarnes constanta längd, utan dessutom tvingar till händernas *vexelgång*, så måste för den allmänna skolundervisningen en mängd former af *arm-gång* försvinna. Till utredning häraf må nämnas:

1:mo s. k. »*Guirlander*» af ett rep fästadt längsunder en vågrät bjelke i öglor (Fig. 14).

2:do dylika öglor, men fästade på tvären och vexlande åt höger och venster (Fig. 10 — bjelken sedd nedifrån) torde vara bättre, än de brukliga kortlinorna.



öfre ändan af ribbstolens vid *A* lutande bjelkar, eller, i fall rummet vore för högt, i sjelfva dessa bjelkar på lagom höjd, såsom ofvan. I båddadera fallen uppfästas stegarnas nedre ända under läsningen m. m., såsom äfven är nämndt. I väggen *D* och  $3\frac{3}{4}$ —4 aln från golfvet fästas tvenne krokar på sådant afstånd från hvarandra, att de dela väggens hela längd i trenne lika delar. Från dessa krokar gå halfva slaglinor upp till midten af taket, der öfre ändan likaledes fästas på  $2\frac{1}{2}$  alns afstånd från hvarandra. Likaledes, från motsatta väggen *C* eller från den tätt intill befintliga häfbrädans yttre långstycke, utgå på lika afstånd ännu tvenne halfva slaglinor, hvilkas andra ändar fästas uti taket antingen i samma krokar som föregående eller tätt invid, så att alla fyra bilda ett kors, i hvars midt en eller flera lodlinor kunna nedhänga o. s. v. Se föregående.

Mera egnade för egentligen blott tillämpade öfningar äro visserligen *hela* slaglinor, ehuru de hafva andra olägenheter t. ex. vid inlednings-rörelserna; bommarna böra då ej vara på midten, men på sidorna vid väggarna *C* och *D*. Skeppsalens dimensioner kunna ej utan skada så mycket inskränkas som föregående form, synnerligast på höjden, tillåter genom förminskande eller uteslutande af det för de tillämpade öfningarna ämnade högre machineriet såsom linor, master, stänger, lutande ribbstolar, hängstegar m. m., om häfbrädernas antal ökas med ett par dylika af större spännvidder mellan ekrarna (Fig. 5, 10 och 12).

### Halfskeppet.

Detta är blott en *förminskning* af föregående, nemligen för mindre skolor och utgör jemt hälften deraf i längd. Den kan dock aldrig blifva kortare än 15 alnar; skillnaden är således blott, att ribbstolen är kortare, hängstegarna färre, de halfva slaglinorna blott tvenne, spända från den ena tvärväggen i taket till den andra vid en höjd af  $3\frac{3}{4}$  aln från golfvet, och slagbommen ej belägen i



midten, utan närmare intill den förstnämnda väggen, der också hufvudbänken bör förläggas.

Det förstås af sig sjelft att af hvalsalen kan göras en modification, *Half-hvalf*, med blott *en* ribbstol och der- efter rättade lutande stänger o. s. v., äfvensom att detta kan kombineras med föregående varianter o. s. v.

---

Dessa äro korteligen de varianter som synts utgifva- ren felfriast. Då stadgad öfvertygelse likväl grundar sig blott på experiment, hvilket dock ej hittills stått till buds, måste han så mycket enständigare uppmana alla, som i egenskap af, vare sig pedagoger, gymnaster eller bygg- mästare, komma i tillfälle att göra rön i denna sak, bi- draga till att snart utdömma de origtigheter och förbättra de fel, som finnas i detta utkast, att billigast tillämpa den brukliga inredningen för skolorna.

Till ledning för pedagoger, byggmästare o. a. att göra sådana rättelser behöfves blott utpekas, att grunden dertill bör vara, utom ofvangifne nödiga egenskaper, egentligen den, att läraren må kunna på minsta möjliga tid, med till- hjälp af rotmästare, men så mycket som möjligt sjelf, sätta samtliga lärjungarna i liktidig rörelse, för att låta samhäl- lighetens instinkt inverka på de tröga individerna. Kan- hända borde ingen sådan gymnastik-lektion räcka öfver en half timma, tillräcklig tid att låta så många gossar, som i salen rymmas på tre- eller fyrdubbelt led, ge- nomgå en sammanhängande rörelseföljd af 8—10 fristående och maskineri-rörelser, samt marscher, vociferation, hopp o. s. v.









PHYSIKALISKA FÖRENINGENS

ÖFVERSIKT ÖFVER FÖRELÄSNINGARNA

ÅR 1858-1859

ÅR 1858-1859

en sammanfattning af föreläsningarna  
af förordningen tillämpning

1858







OM  
PEDAGOGISKA FÖRENINGENS  
DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN,


vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.

---

Bihang N:o 2.

om gränserna för gymnastikens  
närvarande tillämpning.

1858.





— la ragione e il torto non si dividono mai con un taglio così netto che ogni parte abbia soltanto dell'uno.

A. MANZONI.

STOCKHOLM,

TRYCKT HOS E. WESTRELL, 1859.



## I.

Allt vetande kan väl anses vara godt i sig sjelft; men det är dock ytterst för dagen frågan, huruvida det enstaka vetandet ännu är, genom förbindelse med andra dylika, kommet till gagnelig användning. Förebilder af dylika enstaka vetanden och sakförhållanden som, trots sin sanning, antingen förut varit eller ännu äro gagnlösa för tillämpningen, finnas talrikt inom alla naturforskningens och storhetslärans m. fl. grenar.

Denna frågas tillämpning på Gymnastik blir då ungefär följande. *Är våra medborgares ställning sådan, att kroppsuppsöstran tarfvas, eller åtminstone sådan, att någon del af läran om kroppsföfningar kan i något stycke verkligen vara dem till gagn?*

Det behöfver ej utpekas, att i en tid, då samhällets medel hårdt anlitas till en mängd understöd, som i åtskilliga andra länder räknas till enskilda skråangelägenheter, det blir nödigt att, utan biasseenden, redogöra för skillnaden mellan sådant, som är af den allmänt nödiga art, att staten bör mellankomma, och sådant, som utan att ens vara relativt nödvändigt — ty något absolut nödvändigt stånd, yrke, gifves ej — kan icke desto mindre vara ett anständigt, eller åtminstone oskadligt näringsfång för den enskilde.



Svaret torde blifva: 1:o Att för våra tre millioner jordbrukare, som om sommaren med solen, om vintern i mörkret, släpa vid sidan af sina ök — utan annan eller bättre utsigt för morgondagen — äro ej mindre ungdomens s. k. kroppsuppfostran, än en mängd andra likartade bildningsmedel ett jäckeri. Mycket är dessförinnan att beställa och ändra.

2:o Svårare är att afgöra kroppsuppfostrans vigt för den fattigare *stadsbefolkningens* barn. Deras fula, outbildade kroppar och vilda utseende tyckas väl behöfva någon kroppslig rygt. Men vill man vara uppriktig, så skall man medgifva, att de nästan synas mera matlystna än raslystna vid inträdet i gymnastiksalen.

3:o Återstå då de förmögnas och de välbergades barn, hos hvilka onekligen en omsorgsfull kroppsuppfostran förskönar utseendet, och stärker den unga kraften att kunna bättre uthärda föräldrars klemighet, medicinskt pjunk och det stundande bursch-lifvets anfall på hälsan, ja t. o. m. ofta bidrager att med mindre skada kunna skaffa sig en hel lefnad af olika njutningar. Den är då en förberedande förskansning mot framtida oordningar, ett slags föregående aflat på stundande ingrepp mot sundhetsläran, förbehållet samhällets mandarinstånd.

Det finnes ett enda viktigt motskäl till kroppsuppfostran bland de s. k. »bättre» barn. Detta skäl är den egentligen hos  *dessa*  ynglingar (»ephebernas» ålder) nästan allmänna motvilja mot rörelse. I detta bihang, som måste vidröra åtskilliga nedslående sakförhållanden, kan det tillåtas att säga att, vare sig af välmågan i sig sjelf, eller af någon bland dess medelbara följder (missbruk),



i förening med en öfverdrifven uppfostrans ledband, alstras en återverkan, som, i stället att vara förmånlig, gör oförmögen till sjelfverksamhet, ja nära nog till all slags ansträngning. I gymnastik yttrar sig denna olust genom en drift att så mycket som möjligt »fuska», d. v. s. att låtsa en ansträngning, en rörelse, i stället att utföra den, och således tillintetgöra verkan. Detta tvingar ofta läraren att undvika vissa eljest verksamma rörelser, då ansträngningens verklighet ej så noga kan kontrolleras. Utgifvaren har t. ex. ofta måst göra tåhåfasta rörelser på det sätt, att ledet stått uppställt på yttersta kanten af en estrade, för att för manskapet omöjliggöra hälstöd. Rörelser med stöd felslå nästan alldeles med sådana lärjungar, som af en tyst öfverenskommelse göra intet. Samma trälaktiga dolskhet anmärkes bland ryska soldater. I motsats dertill äro våra fattigskolors småbarn, oafsedt deras råa tröghet, som dock är vida mindre hårdnackad, än de hättres kraftlöshet.

4:o Till sist, och för att ej förbigå någon af samhällets ordningar, är Gymnastiken bra för Gymnastiklärare, liksom »medicinen är god för medici, om ej för flera.»

Sådant är förhållandet i våra dagar med den egentliga kroppsuppfostran, såsom med mycket annat. Alla veta det i sitt innersta hjerta; men man skulle nästan kunna säga, att ingen vågar rätt tro derpå. Kroppsuppfostran är ej ännu för landets barn allmänt påkallad, och blir det ej på länge.

---

Nu återstår den andra delen af frågan, huruvida nemligen någon annan del af rörelseläran kan i någon mån vara till gagns. En sådan tillämpad del



af rörelseläran vore den allmänna vapenförheten, methodiskt inledd i ungdomen.

Om andra grenar af Gymnastik kan här ej blifva fråga. Icke för att nedsätta dess vettenskapliga värde och sanning, och ännu mindre dess nitiska idkares anseende; men blott för att försöka utreda, hurudan den framtida tillämpningen kan och bör utsträckas, tvekar ej utgifvaren att uttala den föreställning, att de öfriga grenarna, nemligen sjuk- och estetisk gymnastik, alltid skola blifva af föga tillämpad användning på svenska folket; ehuru synnerligen den förra grenen är, såsom annan medicin, ett oklanderligt och träget näringsfång för den enskilde — samt att i synnerhet föga båtнад är för folket, nemligen såsom folk, såsom nation, att vänta af samtliga de sammansättningar, som man gjort med Cosmetik, Orthopedie, Orchestik m. m., hvaraf åtskilligt dock onekligen kan hafva sitt *egna* värde, åtminstone fullt ut så mycket, som en förbättrad tillverkning af peruker, snörlif, carcassstoppning, löständer, rhinoplaster, skönhetsvatten o. a. grenar af toiletsmedicinen, som föga angå mängden af folket \*).

Vid besvarandet häraf stöter man äfven på åtskilliga olikheter mellan samhällets klasser.

I ett visst afseende sönderfaller då landets be-

---

\*) Utgifvarens öfvertygelse i frågan om orthopediska snörlifs m. m. skadlighet är af så ringa betydighet på ämnet, då han eger föga, att ej säga ingen, *egen* erfarenhet i afseende på snedas behandling, vare sig med gymnastik eller snörrapparat. Endast såsom för egen person ointresserad i frågan — ty för utgifvaren, såsom ej varande sjukgymnast, skulle ej en hel verld af krokiga fröknar och sneda donzeller inbringa en enda skillings förtjenst — kan det allmänna vitsordet gälla att nog har han dock mången gång sett gymnastik vara alldeles gagnlös för snedheter, och nog har han åtskilliga gånger sett sjuklighet förvärras af orthopediska bandager m. m. Det är de båda ostronskalen åt de i detta ämne tvistande parterna! Värre är att här i landet kan den frågan knappt komma att slitas. Förhållandet är nemligen att missbildade likna ett annat slags sjuke deri, att deras egna uppgif-



folkning i sådana, som verkligen hafva något att försvara, nemligen de välbergades nyssnämnda klass, samt i sådana, som ej af samhällets goda åtnjuta någon så stor del, att det lönar våga lif och lemmar för densamma, d. v. s. till det »gemensamma fäderneslandets» försvar.

I ett annat afseende deremot sönderfaller samma folk åter i sådana, som verkligen duga att under ett fältlif slita ondt d. v. s., bland annat, att äta dålig, rutten eller rå mat, stundom svälta, att frysa och marchera med trasiga skor, såriga fötter, våta kläder o. s. v., att kunna reda sig med alla de små handfärdigheter och utvägar som behofvet påkallar i dylika omständigheter under bara himmelen, och mycket mera dylikt — samt sluteligen i sådana, som af fullt hjerta sjunga fosterländska sånger och fira fädernas ära i godt vin, men dock äro mindre vana vid ofvananförda obeqväma bunkalag.

---

ter äro opålitliga. Säkert är blott att ingen, som är *rät*, ljuger sig vara (eller varit) *sned*, *krokryggig* o. s. v. Men när en öm mor under dotterns uppvext begått den oförsigtighet, att ej från skadans första yppande dölja den med bomull, så måste dottern till slut skickas i någon s. k. »kallipedie», den må vara orthopedisk, gymnastisk, magnetisk, electrisk, eller någon annan; ty *intet* är i den vägen oförsökt, förträffligt. Men dottern *måste* äfven blifva bra, symmetrisk som en Isis, smal och rak; hon *måste*. »Kuren» fullständigas med bomullsvadd och ett dugtigt snörlif; och hvem kan sedan förtänka en liten oskadlig »nödlögn» till den brukade methodens lof. Så har det hittills tillgått, och så kommer det att gå.

Men allt detta är ej mer en nationel angelägenhet, än de artiga knep, som fordom utmärkta trädgårdsmästare utförde, att medelst jernringar och sax afsnöra och tillklippa trädens stammar och löfverk i besynnerliga skepnader. Tilläggom för rättvisas skuld, att det ej saknats exempel af lärda och rättskaffens orthopeder och bandagister m. m.



Men huru inträffa nu dessa båda indelningars motsatta cathogorier i hvarandra? Der börjar frågorna blifva mindre tillfredsställande. Skulle det vara möjligt att *fäderneslandet* vore ett lystringsord af mindre rättvis och allmängiltig art, än man tror? Denna fråga vågar utgifvaren sannerligen ej bestämdt besvara.

Allenast en *biomständighet* till detta ämne vill utgifvaren vidröra. Den nemligen att bland brokigheten af samhällets lidanden sällar sig en mycket ingripande skada, under skepnad af ännu en klassification: uti sådana, som nöta sitt lif i ett öfverdrifvet stillasittande, under *quantitativ* brist på kroppsverksamhet, som de söka lindra genom konst under form af gymnastik, ungefär så som man motionerar stallhästar, samt uti den stora mängden af sådana, som nödgas förvandla sin kropp till lastdragare eller lefvande machiner, qväfvande all tankens verksamhet.

Äfven deri måste samhällena vara betänkta på upphäfvandet af den stränga klass-indelningen (eller rättare klass-arbetet), och att allmänna bland sig fördela kroppsarbetet och tankens. Ej blott verkligt lärda, utan nästan alla s. k. »bättre», äro eller spela »tafatta» för lifvets minsta bestyr. Att såga sin ved, att borsta sina plagg, att bära något, anse vi mer eller mindre otillständigt; oaktadt intet stånd, intet yrke fritager ostraffadt från andlig och kroppslig verksamhet. Vi måste indela våra yrken efter våra behof, der vi ej förmå motsatsen. De bland tjenstemännen m. fl. herrskande bräckligheter äro oftast ett rättvist straff för sådana klassdumheter. Indien är i sjelfva verket mindre kastadt; ty här är man dryg öfver sin dumhet, och blyges att sjelf hembära den mat, som man värdigas äta. Alla fika vi efter lyckan, men våga ej gripa den; ty till de bestående sedebuden hafva vi efter hand tillagt dessa trenne: vanan, skråandan och »considerationen.»

Det närmast rätta begagnandet af gymnastik är sannolikt ej ett obegränsadt »durchprügeln», ej ett sätt att genom konst åstadkomma den nödiga kvantitativa rörelsen, (hvilket egentligen borde stämpla vällustingens



nödtvungna lefnadsordning), utan fastmer ett ädlare tillämpningssätt, afseende att genom ett *minimum* af gymnastik utjemna felagtigheterna i de olika ståndens handtverkerliga sysselsättningar. Är detta sannt, så behöfver ej världens norra del öfversållas af gymnastiksalar, utan snarare de olika yrkesmännen upplysas, huru de hvar i sin stad genom några få rörelser kunna sätta sitt olika rörelsemått i jemnare öfverensstämmelse med människans behof.

Men man kan dock hoppas att den sig utvecklande rättskänslan skall på ett eller annat sätt, i medgifternas tidehvarf, lösa eller kringgå frågan. Vi vilja antaga att detta redan är gjordt, att de s. k. lyckligare klassernas gränсор vidgat sig eller försvunnit, att alla hafva något att försvara och något att förlora.

Då låter saken nog reda sig. Då skulle åtminstone den del af rörelseläran, som innefattar methodiken för handvapens förande, vara af gagn i vårt land redan i våra dagar. Ja om man tillika, under sådan förutsättning, ville taga Sparta, Saguntum, eller Sverige af år 1746 till förebild, så funnes knappt något riksviktigare föremål, än ett snart och genomgripande ordnande af landets samteliga stridskrafter på ett något ändamålsenligare sätt än hittills.









## II.

Vissa slag af kroppsferdigheter äro således hos landets vapenföra ungdom af nöden till värn mot yttre fiender, häldst svårigheten förökas genom vårt lands läge, skapnad, ofruktbara inre o. s. v. mera än genom dess glesa befolkning m. m.

Men om vi hafva rättighet att begagna oss af folkets armar till vårt försvar, så är det åtminstone vår pligt att tillse, det denna vapenferdighet må blifva gymnastisk, ej handtverkerlig, d. v. s. att den ej må bibringas på bekostnad af dess (folkets) hälsovård, eller med åsidosättande af den.

Men å andra sidan hopa sig i våra dagar alltmera de bedröfliga intygen på det numera gamla röret att kroppsöfningar ofta *skada*, då de ej vederbörligen ordnas och omskapas efter organiska lagar.

Bland dessa skador nämnas synnerligen tillfälliga vrickningar \*) o. d., bråck, blodstigningar åt hufvud eller

---

\*) Sundhets-kollegii, på regementsläkarnes redogörelser grundade, årsberättelse för 1851 uppgifver, att de, redan år 1836 i krigshären införda, men allt sedan utfärdandet af nytt reglemente (1848) på ett befängdt sätt förändrade, och numera nästan alldeles upphörda, kroppsöfningarna vid fotfolket likväl kosta manskapet 12 % af samtliga deras bråcksskador, hvilka ej ensamt kunna läggas instruktörernas oskicklighet till last. Likväl äro bråck och dylika tydliga skador, berättigande till underhåll, för en fattig beväringssynglings framtida utkomst



bröst med deraf härrörande olika lidanden, samt hjertåkommor, snedheter \*) och dessutom åtskilliga mindre ofta förekommande skador, sjukdomar och ovanor.

Man har således hufvudsakligast anmärkt, korteligen: 1) att vissa rörelser befinnas afgjordt skadliga, 2) att andra öfningar gifvas, som åtminstone äro gagnlösa \*\*), 3) att vissa rörelser, ehuru gagneliga då de

---

stundom mindre farliga än den menliga samverkan, som otjenliga öfningar åsamka mången klenare o. s. v.

I det franska gymnastik-regl. för hären förekommer en föga utvecklande, men dock vådlig öfning, som manskapets råa, men träffande omdöme kallar "*la dislocation*" (vrickningen) på grund af den smärta i axeln, som ledens våldsamma sträckning (torsion) framkallar. Skulle man tro utgifvaren, om han påstode, att någon svensk gymnast (?) försökt att införa den äfven här? Visst är att lärare gifvas hvilka till den mohn sakna spår till både skönhetssinne och sinne för s. k. »rörelserigtighet» att de liksom vurma på besynerliga krumsprång, utan att de någon sin haft den flygtigaste tanka på någon verklig och bestämd (fysiologisk) afsigt dermed.

\*) Detta skulle vara mindre viktigt om man *endast* afsåg vinnandet af en hygglig ungdomlig stam. Men dertill kommer äfven den omständighet att snedheter, om de förstoras, ej blott vanställa, utan äfven orsaka stundom ganska svåra plågor, samt störa lifsförrättningarne, och kunna i längden åstadkomma lamheter m. m. Då grofva gardister blifva sneda af ensidiga handgrepp med gevär; ja t. o. m. jernbärare vanligen blifva ganska sneda, må man mindre förundra sig öfver föräldrars rättmätiga klagomål mot felagtiga öfningar för klena barn o. s. v. Det är en förlåtlig okunnighet att mängden ej förstår att de högersidiga sysslorna skrifva, s7, rita m. m. icke äro för svaga att verka i viss mohn på den växande kroppen, men så mycket angelägnare är det, att åtminstone de gymnastiska öfningarna verka *mot, ej med*, de dagliga ensidiga sysselsättningarna.

\*\*) Skulle man föreställa sig att en blaud de tyskar, som, oagadt sitt häftiga krig mot allt "dummes Zeug und gar nichts Neues aus Schweden", ifrigast tagit till bästa hvarjehanda "abscheuliches Schwedenthum" dock ej ännu hunnit bättre smälta detta otyg, än att han år 1858 tillråder styltgång o. s. v., oagadt den ringaste eftersinuing på rö-



användas i rätt tid (med afseende på behandlings s. k. "progression" o. s. v.), i riktig inbördes följd, och i sinsemellan afmätt förhållande, dock skada i motsatta fall; o. s. v.

Det är omöjligt att föreställa sig huru vexlande måttstocken är bland allmänheten i bedömande af huru mycket eller litet hälsa och kroppslig frihet behöfves för att kallas frisk, med mindre än att man får, i mängd, inse den ännu mera vexlande känslighet för vissa rörelseverkningar, som jemväl s. k. friska utvisa, och som orsakar svårigheten att finna de för flertalet gällande medelförhållanden, till undvikande af rörelseämnen, som i något afseende kunna blifva för starka för den ena, och för svaga för en annan o. s. v., hvilket allt stundom kan ursäktas lärarnas öfverklagade liknöjdhet för enstaka menliga följder.

Vissa af de s. k. *tillämpade* öfningar, såsom fäktning, simning, åtskilliga "förflyttningar" m. fl. kunna därför så formas och anordnas, att de, i samband med andra rent gymnastiska "elementarrörelser", icke allenast förlora den ensidigt skadliga verkan, som utmärker dem, då de bedrifvas handtverkerligt, utan jemväl kunna ingå i den allmänna planen att riktigt utveckla kroppen till hälsa, under för öfrigt tjenliga omständigheter.

Dermed vill utgifvaren icke säga, att äfven den rent handtverkerliga utöfningen ej låter försvara sig från en viss synpunkt. Så t. ex. låter det sig väl förklaras i fäktning, att en ung stark man, som ämnar förtjena sitt uppehälle såsom lärare med dylik utöfning, tänker att: då alla yrken medföra någon olägenhet, och då han, i förbitande på sin hälsas motståndskraft, bör deraf lida

---

relseläran visar att denna öfning är föga utvecklande, men deremot bidrager till en dålig hållning o. s. v. I samma bok talar samma "Biederdeutsch" om "dem blinden Laufe des Ungefärs!" En mängd dylika exempel på meningslösa rörelser kan anföras ur olika förf.



mindre än andra, så är för honom hufvudsakligt att *snart* lära sig yrket, likagodt huru. Dessa skäl äro enskildt rigtiga; men deraf följer klarligen, att det ifrågavarande ämnet kan på tvänne sätt utöfvas, t. ex., å ena sidan, ett enda slag af vapenföring, som är gymnastiskt, samt å andra sidan *åtskilliga* slag, som äro mer eller mindre handtverkerliga \*); för öfrigt må öfvertygelsen om den enas eller andras företräde vara olika i det ena eller andra fallet. Så t. ex. medför en för hastig "progression" \*\*), med missvårdande af axlarnas hållning och benens inbördes böjningar o. s. v.: lidanden i hufvud, hjerta eller lungor o. s. v.

Förutsättande giltigheten af dessa föregående inskränkningar, berättigas man till det betingade antagande, att ungdomens kroppsuppföstran för krigiska värk förtjenar en gärd af Staten och uppmärksamhet af de styrande.

Då återstår att närma sig kunskapen, huru *med minsta möjliga anslag* ett så tillfredsställande mål kan vinnas att dessa båda — uppoffringen och dess ändamål — äro värdiga hvarandra. Men då måste man äfven från de allmänna betraktelsernas och tänkespråkens obegränsade område nedstiga till anspråkslösare

---

\*) Dessutom gifves det tyvärr ett slags s. k. "Spegelfäktning", d. v. s. att nästan liksom skådespelare *låtsas fäktas*, eller rättare *skramla* med vapnen; Se nedanför! De legda "condottiererna" slogos på italienskt sätt en hel dag med förlust af *en* man, dödad af våda. Ja t. o. m. verkligt skickliga fäktare hafva begått det felet att på några få (5—6) månaders lärotid låta nybörjare handlägga 4—5 olika vapen, hvilket ej är lättare än, att lika hastigt inlära ett halft dussin sträng- och blåsinstrumenter m. m. I stället för att lära något eller föga, lär man sålunda platt intet. Ja de finnas som påstå, att en dylik förfuskad fäkt-lärjunge ofta är svårare att återföra till riktigare rörelser än att rätt utbilda en nybörjare med sämre anlag. Utgifvaren har på *en dag* låtit alldeles okunnige ikläda sig jernrustningar, visat dem huru de borde "stå i garde" samt derefter låtit dem hugga in blindt på hvarandra, hvilken "slutöfning" tog sig rätt bra ut!

\*\*) Om man så kan benämna det förfarande, att redan första dagen låta begynnare börja öfningarna med Språng, Öfverslag, "Voltige" o. d.



enskilda sakförhållanden. Utg. skall göra det, äfven med fara att blottställa sin sakkunnighet och sjelfförtröstan.

Att bådadera behöfvas, bevisas ej blott af de mångfaldiga, små och stora, förbindningar, som gymnastiken förutsätter med kännedomen om människokroppens lagar m. m., med vissa "militära ämnen", med åtskilliga af undervisningens frågor m. m., utan ännu tydligare genom de mångfaldigt stridiga förslag, som blifvit gjorda om gymnastikens ordnande i vårt land.

För den som verkligen följt dessa utkast är nu tydligt att frågan således gäller intet mindre, än att — utan statens fullkomliga betungande — för rikets samteliga menigheter (församlingar) lösa följande fordringar:

- 1) *Utarbetande af rörelseplanen.*
- 2) *Lärarnas bildning* \*).
- 3) *Lärarnas aflöning.*
- 4) *Skolornas inredning o. s. v.*

Af dessa fyra afdelningar är den sista något vidrörd i Bilagan *Nr. 1* med afseende på *folkskolorna*. Åtskilligt vore visserligen redan att dervid berigtiga, samt synnerligen med afseende på *andra* skolor att tillägga, hvilket dock rummet nu icke medgifver.

Af de öfriga trenne utgör den första just ämnet till de reglementariska handböcker, som för de särskilda skolornas ledning böra utarbetas, till förekommande af onyttiga, skadliga eller vådliga rörelseämnen

---

\*) Anm. — att ordet "*lärningar*" betecknar de unga män, som vid Institutet utbildas till blifvande gymnastiklärare för skolorna och för krigshären — till skilnad från *lärjungar*, hvarmed bemärkes sjelfva skolungdomen.



o. d. uti behandlingen. Då likväl vederbörande hittills ej velat ingå härpå, är det ej skäl att här inrymma något förslag, helst styrelsen nu för samteliga dessa ärendens ordnande nedsatt en särskild nämnd, hvilken bland sig räknar nog många sakkunniga, för att åvägbringa ej blott allmänna föreskrifter, som redan finnas fullnog, utan äfven afgifva de nödiga reglementen, instruktioner, programmer och lärokurser m. m., som hittills mestadels saknats, och hvarförutan saken i verkligheten kvarstår i sitt nuvarande skick vid central-institutet, vid hären, vid krigsskolan, vid högskolorna, vid läroverken och vid folkskolorna. Det må således här tills vidare blott anföras, att bland dessa öfverläggningsämnen ingå följande olika slag af hufvudfrågor:

1:o. Frågan huru vapenöfningarna o. d. skola *förberedas* genom en inledande behandling, och huru de sedan skola så införas i den följande, att de deri utgöra en gymnastiskt helgjuten del, tillika med åtskilliga förenklade och liksidiga "handgrepp" och andra ämnen ur den s. k. "rekrytskolan", med nödiga rättelser i gymnastiskt hänseende, och med vederbörlig utgallring af åtskilligt tokroligt lekverk, och af all tidsödande "parade" m. m.

Det torde nu vara läsaren klart att med *gymnastisk* inöfning menas den, som afser att med största möjliga lätthet lära en kroppsfärdighet, utan åsidosättande af hälsans bevarande, till skillnad från *handtverkerlig*, som afser blott det förra målet.

2:o. Derefter följer i nogaste förbindelse med föregående fråga det närmare utredandet af de för utföran-



dets möjlighet till en del alldeles oundgängliga jemkningar, afseende lokala omständigheter o. s. v., hvarvid man föreställningsvis utstakat fyra händelser, nemligen 1) vidsträckta öde socknar, 2) tätt bebyggda församlingar, 3) köpingar och småstäder med *en* skola, samt 4) större städer.

Då ungdomen nödgas gå långa vägar till öfningsstället, behöfver behandlingen derefter lämpas för rörelser med öfre kroppsdelen såsom fäste o. s. v. Bondebarn, synnerligast slättbygdens, behöfva inöfvas till vissa *hastiga* rörelser och till s. k. "assouplissemens" i bälten och halsen (hvarpå äfven åtskilliga gamla folklekar, mera klokt än mången yrkesmans afsigtslösa upptåg, häntyda), till stärkande af ryggens och ledamöternas *sträck*-muskler, till vissa häfningar, språng, jemuvigtrörelser m. m. Stadsbarn behöfva måttligt uthålliga gångrörelser, fotfärder, lopp, vallsprång o. s. v. Med ett ord, omständigheter gifvas, som på den medlersta behandlingen delvis trycka väsentligt olika präglar. Se nedan!

Särskildt afseende förtjenar hufvudstaden. Synnerligen om den fortfarande skall vara Stockholm, och denna ort skall *kostsamt befastas*, kunde det löna sig att, i någon likhet med Gottland, omsorgsfullare genomföra ordnandet af de befintliga försvarskrafterna, genom ungdomens förberedande öfningar. Detta låter sig ej göra utan några väsentliga förändringar inom de många olika skolornas läsordning. Central-institutet kan nemligen ej rymma all stadens ungdom. Hvar och en af de talrika skolorna kan ej få en rymlig gymnastiksal och en väl aflönad gymnastiklärare, ännu mindre något så godt utslag af öfningarna, som skulle vinnas, om stadens ungdom fördelades på några få större *territoriala* salar, der indelad, ej efter skolor, utan i egna *gymnastiska* klasser, på grund af ålder



och utveckling, timvis aflösande hvarandra. Synnerligast fristående och andra öfningar på led lida genom det samtidiga öfvandet af högst olika utvecklade, hvilket dock svårligen utan stor tidsutdrägt kan undvikas vid bibehållande af bruket, att låta hvarje skola gymnastisera ensam för sig.

Ehuru Gymnastiska Central-institutets inrättning, såsom undervisnings-anstalt, ej ingår omedelbart i ämnets begränsning, kan man knappt undgå att anmärka, att den praktiska lärarebildningen skulle förkofras utan ökade anslag, om i de territoriala salarna, under institutets lärares ledning, de *blifvande lärarne* (efter egen inöfning och inhemtad reglementarisk handbok under den 2-åriga lärotidens första hälft) öfvades att sjelfva handhafva ungdomen i stort, så att institutet finge i dylikt afseende den tvåfaldiga bestämmelsen, att bilda lärare, och dessutom, att leda hela hufvudstadens ungdom i gymnastik, hvilken derigenom skulle kunna vinna i planmässighet \*). För att ernå *detta* behöfves åtminstone ej någon kostsam »hierarchie» af s. k. föreståndare, öfverlärare, professorer, adjunkter af 1:sta och 2:dra graden m. m. utan helt enkelt: under *kommendantens i Stockholm* uppsigt, (såsom redan är förhållandet) öfver sjelfva *tukten*, följande för *eget läroämne ansvarige lärare*, som sig emellan tidvis välja ordförande såsom det s. k. Carolinska Institutets (?) m. fl.: a) En för *anatomi och fysiologi* \*\*). b) En för *sjukgymnastik*; böra båda, utom fullständigt betyg i kunskaper och färdigheter från Central-institutet, håldst vara promoverade läkare. c) Fyra—Fem (?) för *friskgymnastik*,

---

\*) Om billigheten tillåter att ålägga den mängd af ynglingar, som redan efter fyllda 15 år försörja sig sjelfva såsom lärgossar o. s. v., vissa öfningar i veckan till bibehållande och förkofrande af de färdigheter, som de under skoltiden lärt; så blir antalet af öfvande så stort, att stadens besättning bör göras nyttig, derigenom att de bättre soldaterna begagnas till förstärkande af de s. k. rotmästarna — se vidare under lärarnas bildande o. s. v. En annan fråga är: huruvida hufvudstadens blandade befolkning är så pålitlig, att den förtjenar en noggrannare vård än bygdernas.

\*\*) Förutsatt att dessa grenar i Sverige ännu skola förblifva i samma skröpliga skick, som följer af deras fördelning på *flera* otillräckligt understödda läroanstalter. Något dylikt kunde sägas om den på sednare tider vid Institutet införda förbandsläran m. m.



inbegripande såväl soldat-, som skolöfningar; böra i fullständigt utgångsbetyg ega synnerligt vitsord i det af de hufvudsakliga trenne handvapnens förande, som deras tjenstgöring fördelar mellan dem, hvarförutom minst *en* bör hafva varit i krigstjenst, o. s. v.

Med nödiga förändringar, borde äfven åtskilliga andra större städers ungdom indelas efter särskiljda *gymnastiska* klasser (förberedande, medlersta, tillämpade med vapenföring) utan afseende till skolornas slag, eller till fädernas stånd, då öfningarna derigenom vinna i kraft och enkelhet, då dessutom allas armar äro goda i farans stund, då alla äro svenskar, då alla blifva samma slags syndiga menniskor, om de få lefva \*).

3:o. Likaledes förbinder sig med de båda föregående frågorna ännu den, huru och i hvad mohn de

---

\*) Samhällets nuvarande bruk, att å ena sidan *slösa* medel att förhjelpa beqväma ungherrar till kunskaper, för att dermed häfda *framtida* företräden, och att å andra sidan förhålla det *större* antalet deras del af utskänkningen, bestraffas på många sätt, bland andra genom den egna slapphet, som ingen gymnastik, ingen omvårdnad, kan hjelpa och, som ej förr skall minskas, än man beqvämat sig till den nödvändighet, som ålägger alla i mer eller mindre mohn arbetsföra åldrar ett visst, större eller mindre, dagligt kroppsarbete, hvilken förpligtelse i barndomen är så mycket nödvändigare som den nuvarande uppfostrans första hälft snarare utgör en sysselsättning än en lärospån.

Denna fysiska lag är lika oböjlig som den moraliska, hvilken yrkar, att ingen har rättighet att klaga öfver sitt yrkes skadliga brist på rörelse, så länge han ej gittar att begagna alla de förträffliga tillfällen till kroppsliga bestyr, som hans egen dagliga skötsel gifver honom, utan heldre i allt beror af legohjon.

Gemensamma kroppsöfningar skulle bidraga att nedrifva några otillbörliga skrankor utan den fara, som man med rätta fruktat vid afskiljandet af den s. k. "akademiska" ungdomens öfningar från den öfriga beväringens. Tyskland har i viss mohn häri föregått. Det öknamn hvarmed den s. k. *studerande* ungdomen af fransmännen kal-



olika anlagen böra tillfredsställas med afseende på slaget af det vapen, som skall inläras. Det första som dervid är nödigt att allmänt förstå, är den om alla *särskilda* färdigheter gällande sats, att ju mera man delar sig mellan flera *olika* (olikartade) vapens förande, desto mindre vinner man vanligen i synnerlig förmåga på hvarje deraf \*).

Svårigheten minskas i sanning ej deraf, att, ehvad vapen faktaren företrädesvis må lära handtera, bör han kunna föra det ej

las "Chiens de Collège" (*Collegiens*) tyckes äfven angifva, att de ej mer vilja åt den, som äter sina föräldrars bröd, inrymma någon större förtjenst framför handtverksynglingen o. s. v.

Man erinre sig dessutom, att nuvarande "allmänna" (?) undervisning nästan utan undantag icke syftar att utröna till hvilket slags lefnadssätt ynglingen hänvisas i samhället, nemligen på grund af samtliga sina anlag, utan af fadrens förskjutna penningar, hvilket visserligen är bättre än att köpa sysslor.

Utgifvaren har (1845—50) funnit af kroppsmätningar på beväring och annat ungt svenskt och norskt manskap, att de för arbetsståndet gällande gränсор, hvarunder tjenstbarhet såsom soldat upphör — nemligen axelbredd (från skulderhöjdernas yttre kanter) 0,23 af kroppslängden, bröstets pil-diameter (vid vårtans höjd) 0,12, bröstets tvär-diameter 0,16, samt för ryttare benlängden (från Emin. troch.) 0,51 o. s. v. — likväl för herremän något måste uppskjutas; ehuru man heldre skulle tro, att, med lika kroppsdryghet, borde herremannen vara kraftigare till följe af den ojemförligt större kostnad, som hans uppfostran m. m. erfordrat, och den "insigtsfullare vård", som hans målsman gifvit o. s. v. Ofta ser man dock förbättring till både kropp och själ inträffa genom att "afbryta uppfostran" och göra gossen till sjöman o. d., ehuru befälhafvare och handtverkare vanligen ej gerna mottaga herregossar.

\*) Detta är m. a. o. att på samma sätt, som den allmänna gymnastiken hufvudsakligen sträfvar till omfattning, så böra de tillämpade öfningarnas autal häldst hållas inom vissa gränсор, synnerligen som åtskilliga äro af tvätydig nytta såsom biljard, "hoppa hage", "kronvägg", "snurra" m. fl. Likaså är bågskjutning nu en mera tidsödande än gagnelig öfning.



allenast emot en med *samma* vapen rustad, utan jemväl emot en *annorlunda* beväpnad, hvaraf följer, att han dock ej bör sakna all kännedom om andra vapens förande, än hans eget.

Professor Georgii ansåg t. o. m. *liktidig* värj- och sabel-fäkting i sådant mått menlig för den förra, att det åstadkom en ofta nästan obotlig klumpighet. Huru sällan ser man en sabelförare kunna någorlunda säkert föra värja? Något dylikt hör man ofta musici yttra om färdighet på flera olika instrumenter.

Lika begripligt, som detta är, lika känt är det också bland fäktare, att de olika vapnen fordra till en del ganska olika anlag. Man är i denna och närmast tillhörande frågor temmeligen ense derom, att ett vapen bör anses fördelaktigare 1) i den mohn, som dess förande jemnare utvecklar kroppen, eller åtminstone *större* delar deraf, 2) i den mohn, som det lättare kan inläras, 3) i den mohn, som dess inlärande mindre erfordrar tunga rustningar, hvilka sluteligen göra rörelserna klumpiga och afböjningarna missvårdade, och som dessutom medföra den olägenhet, att den, som blifvit van vid dylikt yttre skydd, intages af skygghet, och känner sig aldeles blottad, då han, såsom fallet blir i verklig strid, saknar detsamma.

En hastig blick öfver de trenne hufvudsakligaste nu brukliga vapnen, nemligen: *Värjan* (Floretten), *Sabeln* (Korta Käppen — Coutelassen), *Bajonetten* (Spjutet), gifver vid handen följande allmänna antaganden: 1) Att värjan står främst i det första och sista afseendet \*), men sist i det andra. 2) Att sabeln står

---

\*) Här förutsättes, att vid värjföring axlarnas och bröstets hållning samt benens olika böjningar m. m. strängt följa den, till skilnad från äldre ntländska fäktskolor, s. k. svenska skolan, vid Central-institutet



framom bajonetten i det första afseendet, men efter densamma i de båda sednare o. s. v.

Men fastän det är känt, att dylika afseenden må göras, ej mindre vid de verkliga anlagen, än äfven vid sjelfva handvapnens egen beskaffenhet samt större

införd och bibehållen 1813—50; ithy att genom dessa lagars iakttagande vinnes (tvertemot förhållandet utom dessa försigtighetsmått) följande fördelar:

1) att, på grund af den fysiologiskt riktigare *fördelningen* af ansträngningen, *mera sällan*, än annars af fäktning, framkallas lidanden i hufvud, lungor, hjerta m. m.,

2) det enda någorlunda påräkneliga *skydd*, åtminstone mot alla stötar, som ej utföras med fulländad säkerhet och kraft i rätta linien mot bröstet. Det är nemligen bekant, *å ena sidan*, att vid värjföring såras den skicklige ofta af en aldeles okunnig — just emedan värjan, hvars anfallspunkter äro oräkneliga såsom tanken, är så svår att lära till någon högre skicklighet i afböjningen — men dessutom, *å andra sidan*, ej mindre känt, att af hundradetals värjstötar det vida mindsta antalet pläga vara nog kraftiga, för att intränga tillräckligt djupt, genom kläder och kroppens yttre muskellager, om den sistnämnda så litet stöder på främre benet, att den lättare viker undan för stötens våld. Denna nästan "labila" ställning är m. e. o. den *enda* någorlunda *säkra* säkerhet för stötar, såvida man ej föredrager att vid hvarje fiendens stöt rygga bakåt, hvilket äfven har olägenheter och ej alltid låter göra sig,

3) att utfallet förlänges, och stöten verkligen kan blifva rätlinig.

Deremot torde böra medgifvas att utfallets hastighet i sin början deraf förminskas, äfvensom, att lärosättet är lika mödosamt och långvarigt, som det deremot är lätt, att med gälla "commandos" och väldiga åtbörder låta lärjungen "gå blott friskt på", hugga och sticka i vädret, grimacera och stampa efter yttersta förmåga o. s. v. Men att i en och samma rörelse inlägga det tvåfaldiga syftet, att gifva kroppen sin nödiga utveckling och, att samtidigt bibringa lärjungen handsäkerhet utan skada, är besvärligare än, att inlära blotta handfärdigheten, utan att vårda sig om, att bröstet derunder hålles hopfallet, axlarna framdragna eller uppdragna, hufvudet snedt, magen och höften framskjutande, knäna "kobenta" och fötterna inåtvända m. fl. fala eller



eller mindre nödvändighet för folkbevapningen, så måste man erkänna, att dervid stadnar ej frågan. Tvärtom vid närmare undersökning finner man, att dessa s. k. anlag äfven ofta hafva en mera moralisk art.

Sexton års handläggning af skol-gymnastik med elfva skolor (dock blott stads-skolor) gifva utg. vid handen det rön, att de pojkar, som företrädesvis önska (märk!) lära vapenrörelser, ingalunda utmärka sig genom sedliga, förstånds- eller kroppsfordelar, stundom genom mod, och blott undantagsvis genom ihärdighet. Nutidens envig utvisa dock, att dertill det verkliga modet mindre ingår, än *ihärdigheten*, att öfva de till en del *enformigt tröttande* fäktörelserna.

Det är nogsammt bekant att skollifvet liksom medborgarens erbjuder iagttagaren vissa utpräglade själsförvandskaper; ja äfven kroppsöfningarna utvisa det lilla samhället deladt i vissa trängre kretsar. Nåväl, af dessa valfränder, hvilka drifva den allmänna gymnastiken mest? Jo, de, som med verklig barnslighet förena en fast kropp och liflighet utan turbulens, flertalet ännu verkliga "guldgossar blå", blott sällan blandade med någon mera halfjudisk uppsyn. Men hvilka omfatta nya öfningar, med gevär o. d. begärligast? Jo, flertalet äro (jämförelsevis med de nyssnämnda) antingen sådana, som af åtskilliga grunder dessförinnan föga framskridit i kroppsutveckling, eller sådana, hvars barndom brådmognat genom någon hemlig mask, som är allmännare än man gemenligen tror; liflighet brister dem mera sällan, nödiga krafter oftast, ihärdighet nästan alltid. De älska dock rörelse utan ansträngning \*), buller utan våda, älska ofta gungning, vissa språng, bestigande af höj-

---

skadliga ovanor, som gymnasten bör i tid bekämpa. Om m. e. o. värjan verkligen är det "förmämsta vapnet", så fordrar deremot dess förande träget oupphörligt arbete, liksom hvarje annan verklig konstfärdighet, hvilket på visst sätt är en olägenhet för vår tid, som vill komma fort. Tusental handska värjan — "margr fer med boga, sem ei kan upp at toga" — men intet kan vara löjligare, än en svag lättings håg till denna svåra vapenföring, hvaraf han ej får på sin del mer än skramlet. Fäktlärare äro mera att beklaga, än tadla, då de nödgas fernissa eller masquera dylika karrikerade lärjungars eländiga spel.

\*) Jmfr C. Douay, L'Ame des Ecoliers 1858 s. 28, 29.



der \*), åkning, soldatdräkter, starkt kommando, spotska befallningar, skott, regementsmusik m. m., som låter föräldrarna i denna marskalksämnen.

Till de *verkliga* kroppsliga anlagen räknar man, exempelvis, att bajonett föres ofta med framgång af långvexta ynglingar, som ej hafva nog fint handlag och liflighet att vinna synnerlig färdighet i den svåra värjföringen — att sätta ynglingar med utbildadt öfverlif och goda armar lättare föra sabeln o. s. v.

Men ehvad vapen man må välja, så måste man sluteligen tillse att *verklig* skicklighet vinnes, ej blott att "lyckas slå dunst i ögonen på de åskådare som icke förstå saken." (Krigs-vet.-akad. Tidskr. 1849, Häft. 12 s. 567.) För att visa, huru långt man sedan i det afseendet hunnit, måste utg. lyfta en liten flik af den gymnastiska "helgedomens" täckelse.

4:o. I medelbart sammanhang med föregående frågor står den: att undersöka hvilka åtgärder böra vidtagas, för att sätta allmänheten i bättre tillfälle, att kunna bedömma öfningarna, utan att förvillas, vare sig af konst-uttryck eller af skenbara "resultater" (deribland synnerligen s. k. uppvisningar o. d.). Oagtadt reglementariska handböcker böra kunna till en viss grad mota oskick \*\*); är det dock synnerligen viktigt, att de befintliga ort-myndigheternas omdöme ledes till att uppmärksamhet kunna följa lärarnas utförande af handbokens föreskrifter. Så t. ex. behöfver man ej vara

\*) Jmfr *Spurzheim*, *Phrenology* s. 145, 173 fourth. ed.

\*\*\*) Derigenom att de bestämma hvilka rörelser skola öfvas, i hvad ordning, i hvilken utväxling o. s. v., lemnande åt läraren att drifva utförandet till högsta möjliga fullkomlighet.



gymnast till yrket, för att inse, att gymnastikens syfte med hänsyn till folkbeväpningen är, att *lättast åt samtliga lärjungarna bibringa nödiga tillämpade färdigheter i den mohn, som hvars och ens anlag medgifva, utan skada och med största möjliga allmänna hälso-utveckling* — icke att åvägabringa åtskilliga puts-lustiga eller förvånande färdigheter åt fåtalet af ungdomen \*). Lindansare och andra konstmakare äro vanligen ej förebilder af blomstrande hälsa, fastän de ofta i barndomen väljas bland de fördelagtigast bildade o. s. v. Likaså den ensidiga, att ej säga uteslutande, öfningen af hopp (språng) o. d. åstadkommer ofta förvånande, eller åtminstone skenbart svåra konststycken men gagnar icke hälsan \*\*); likaså ensidiga armrörel-

---

\*) Derför må aldrig annat skäl, än krymplighet eller sjukdom berättiga till uteslutning. Ej heller bör läraren, såsom nu händer, sys-selsätta sig nästan uteslutande med några få skickligare. Om uppvisningar bibehållas, så böra de icke innehålla något *öfverspeladt*, utan endast den vanliga af handboken anbefalda dagliga öfningen. Dessutom bör läraren i sin utöfning stundom besökas *oförmodadt* o. s. v.

\*\*) Tyvärr hafva några mindre noga afvägda uttryck ur Lings efterlemnade handskriftliga anteckningar, nemligen att språng anstränga "alla kroppens delar" o. s. v., så fattats af några slöa "fäktsnillen", att denna öfning skulle göra alla andra öfverflödiga. Likaså har utg. hört en gymnastiklärare på fullt allvar påstå sig kunna ersätta *alla andra rörelser* med voltige, ett bedröfligt missförstånd af samma förf. sid. 150.

Dessa ensidigt använda öfningar åstadkomma *då* oftast en viss lätthet, men tillika en slags lindrigare "kutighet" med uppdragna axlar, samt en viss slankighet, stundom utskjutande haka, brist på ut-hållighet o. s. v. Vår tids ungdom älskar väl dessa rörelser (vissa språng o. d.); men deraf följer ej, att en samvetsgrann lärare eger rättighet att inskränka öfningarna blott dertill. Nutida uppfostrares enhålliga lösen är, att *"gå med, icke mot, barnets anlag"*. Detta är



ser \*), likasom äfven origtigt öfvad eller, i förhållande till utvecklingen, *förtidigt* inledd fäktning o. s. v.

Då ett enda exempel ofta talar bestämdare till det allmänna förnuftet, vill utg. blott anföra såsom ett enkelt bevis huru fäktning beröfvad verkligt gymnastiska (organiska) grunder, trots vunnna hastighet och handfärdighet, blir osammanhängande, att det händt mer än en dylik omogen fäktare, att midt under hetaste "kontra-fäktning" *stupa omkull*, vanligen under förbittrade svordomar öfver det hala golfvet m. m. Han förde nemligen sina händer bra (?). Men hans fötter — nej, *hela kroppen*, var klumpig och trög \*\*). Kanske anmärker härvid någon spetsfundig läsare att likväl den svensk-gymnastiska fanan bland annat prunkar med kraftord, sådana som: »harmonisk», »symmetrisk», »likstämmig», »allsidig», m. m. utveckling.

Man kan hoppas, att ett kommande slägte genom sin egen kroppsuppfostran skall lättare tillegna sig det allmänna enkla skönhetssinne, som — äfven utan egentlig sakkännedom — är en ganska god ledare att be-

---

sannt, men blott till en del. Lyckligt vore, om det i allt och alltid kunde utföras; ty då behöfdes ingen uppfostran. Då dessutom medborgarens lif beräknas för både njutning och försakande möda, så *måste* äfven uppfostran innehålla litet af hvardera.

\*) Armgång (synnerligen utförd på *en* lina) o. d., utan tillräckligt motvägande inflytelser, framdraga och vrida axlarna in-nedåt, häldst om lärjungen får följa sin halft omedvetna drift att ej under rörelsen (på 2:ne linor) hålla underarmarna utåtförda. Denna felbildning med thy åtföljande svagheter ser man ofta hos unga gymnaster.

\*\*) För 15—20 år tillbaka, då ännu vapenöfningarna vid Centralinstitutet voro inskränktare i visst afseende (bajonettfäktningen leddes då af en *enda* lärare ehuru omfattande de sedan uteslutna öfningarna mot ryttare, väpnad med sabel) öfvades fäktning med gevär m. m. på en plats, stundom afsigtligt fylld med stockar, stenar och hvarjehanda annat löst »bråte» för att utröna i hvad mohn de fäktande egde »välde öfver sin kropp.» (Inf.-Regl. s. 36).



dömma halten af kroppsöfningar \*), om man blott något öfvar sin uppmärksamhet åt det hållet.

Vårt skönhetssinne, ehuru dunkelt, öfverensstämmer dock de flesta afseenden med det organiskt rätta, då vi ej missledas af det underliga, löjliga, eller sinnliga i viss mening. Detta skönhetssinne låter oss förstå, att det eftersträfvade kroppsligen rätta måste bildas ej blott efter *medeltal*, härledda af en mängd medelmåttor, utan genom en aldrig nog tillfredsställande granskning af de skönaste undantagen, som låta oss aua något ännu bättre o. s. v.

För uppsigten öfver kroppsuppfostran, församlingsvis, torde det dröja för länge, att vänta till dess, att läkareståndet beslutar sig, att bland sina läroämnen anbefalla gymnastik. Snarare blir saken på en omväg hjälpt derigenom, att *alla* ynglingar måste gymnasticera, hvaraf följer, att äfven på den yngling, som ämnar blifva läkare, fastnar litet skolminnen af kroppsöfningarna, hvilka i förening med sednare vunnen läkarebildning göra honom till en slags gymnastisk »kännare». Detta, sammanlagdt med gymnastiklärarens egen skrala bildning, blir väl ofta bilden af en halt ledande en blind, men dock bättre än intet, hvarför ortens läkare bör inbegripas bland uppsyningsmännen för soknebarnens öfningar — att tillse det läroboken noga följes af läraren.

En viss enkelhet utmärker all riktig rörelse, svårligen förenlig med Pierrots och Arlequins oroliga krumsprång. Såsom ledande kännetecken på en fäktares verkliga utbildning, eller motsatsen, anföres exempelvis: om han förer sina ben väl eller illa, om han oroligt bullrar och slår med vapnet, om han vildt anfaller snarare fiendens *vapen* än kropp \*\*), om han gör mycket "ansigtsgrin", om han aldrig står stilla, så att man kan få se: om hans ställning "i värn" är ful el-

\*) Många tecken angifva att Central-institutets styrelse ej skulle hafva lidit skada af, att bland sig upptaga någon konstdommare.

\*\*) Sådana kalla fransmännen *ferailleurs*, af *feraille*, jernskrammel.



ler vacker, om båda motståndarna stöta (eller hugga) på samma gång o. s. v. De hastiga rörelserna äro svårare att bedömma, än utgångsställningar o. s. v., hvilket dock ej bör så förstås, att de förra äro mera oberoende af kroppens lagar.

Man må dock ej af dessa ofta yrkade försigtighetsmått tro, att gymnaster äro värre fuskare än andra yrkesmän, men blott ihågkomma att *intet* enda yrke saknar sitt uppsåtliga charlataneri eller tanklösa slarf.

Detta gemensamma drag tyglas visserligen endast i den mohn, som det allmänna omdömet förmår att beträda det på bar gerning; men det skulle blifva för långt, att här genomgå alla de små och stora knep, hvari gymnastiken såsom yrke röjer slägtskap med sina oägta bröder: taskspelet och charlataneriet, hvaremot utg. hoppas, att samtliga sanningsälskande yrkesbröder icke finna det alltför förrädiskt mot embetet, att omröra några af de vanligaste sätten, att begagna allmänhetens okunnighet, eller åtminstone, att såsom en liten rolighet för dagen "exempelvis" anföra, att det glada gycklet med gymnastik en (?) gång gått derhän, att man vid en större offentlig "uppvisning", inför några riksdagsmän, tillkallade att rösta för ökade anslag, lät manskapet utföra några artiga fäktningar, så inöfvade, att i den mohn någon träffades, *nedföll* han så synbarligen stendöd, att skådespelare ej skulle hafva eftergjort det — till dess sluteligen hela golfvet var betäckt af stupade. Riksdagsmännen funno denna öfning särdeles nyttig. Skämtet för sig sjelf skadade ej heller, men dess inöfvande förspiller en dyrbar tid, som beröfvas det nödiga och allvarliga, hvilket dessutom lider af inblandadt taskspeleri.

Visserligen skedde ej detta vid någon egentligen *gymnastisk* inrättning, men man kan dömma till nödigheten af en noggrannare räfst öfver "gymnastikfelen", om man betänker att vid sjelfva Central-institutet ännu i dag öfvas gemenligen vissa språng o. d. blott åt *ena* sidan, jemväl af lärare, hvilkas förmåga utg. för öfrigt måste erkänna \*).

---

\*) Det mindre goda hälsotillstånd, som bland Central-institutets läringar vanligen yppar sig kort efter lärotidens början, kan dock ej



Lyckligtvis går det gymnastiska charlataneriet, oberäknadt dess allmänna släktskap med lindanseriet, i trenne delvis *motsatta* riktningar: det ena förekommer i mera lärd utstyrsel, väljer oftast sjukgymnastik till sitt fält, och liknar mycket läkare-charlataneriet — det andra slaget är gröfre, kallar sig "*praktiskt*", väljer häldst frisk-gymnastik o. d., och liknar mera militär-charlataneriet \*).

Ovisst är om någon gymnastiklärare finnes, som ej i ringaste mått begagnar sin nuvarande frihet, att för undrande åskådare inrymma något gyckel i sina "representationer", men åtminstone är det säkert, att man skall vara särdeles klen i sina gymnastiska "stycken", för att ej kunna på några dagar inspela en förut aldeles öföfvad skola, att göra en tillräckligt vidunderlig "*slutöfning*", för att allmänhet och dagblad skulle finna hela skolan förvandlad till "acrobater" och sätta föräldrarnas menighet i hänryckning.

Dessa och dylika äro de sinsemellan mer eller mindre förvandta frågor, hvilka till stor del äro antingen stridigt besvarade eller nästan aldeles oafgjorda, oaktadt så många års handläggning af ämnet, och till hvilkas nöjaktiga besvarande fordras något annat, än obekräftade påståenden, fordras försök och fortsatta rön, hvarförutan det s. k. "svenska" förfaringssättet

---

ensamt tillskrifvas bristande öfverensstämmelse mellan de särskiljda läroöfningarne, öfveransträngning o. s. v., utan synnerligen de unga männens samtida lefnadssätt.

\*) Deremot kan man med rätta tillbakavisa det tillgjorda klander mot de gymnastiska benämningarnas onekliga, men *till en del* oundvikliga, vidlyftighet, hvilket arga charlataner uppstämt. En del uttryck och minnesdryga "befallningsord" m. m. kunna förenklas (och försvenskas), liksom exercis-reglementets behöfva det — men sedan huru länge qvarstå ej föråldrade uttryck, *stelnade till trosläror*, inom de akademiska faculteterna?



förlorar sitt ursprungliga skaplynne af arbetsam vetenskaplig undersökning, ja ej blott *stadnar*, utan kan förfalla ända till "Turnfabrten", "Demagogische Umtriebe", skålar och annat "ächtdeutsches Turnen", sådant detta var ännu för tio år sedan. Skälen till denna hämmade utveckling äro: dels ett visst motstånd derifrån, som man mindst borde vänta det, dels den egna tillämpning af gymnastik, som just vårt land behöfver till andra, än egenteligen blott omedelbart gymnastiska ändamål, hvilket allt gör saken här mera sammansatt i sin tillämpning i stort.

De *förarbeten*, som annars i allmänhet fordrats till en riktig gymnastisk "friskbehandling" för ungdom, äro, såsom bekant, följande:

1:o Utrönandet af, hvilka rörelser böra göras, i hvilken ordning, i hvilket mått, i hvilken utvexling, o. s. v., samt hvad, som därför bör undvikas såsom skadligt eller mindre förmånligt under något olika omständigheter \*). Detta physiologiska förarbete börjades först i vårt land, och har, sedan dess, närmare utvecklats der och annorstädes. Detta är den egenteligen vetenskapliga delen af förarbetet.

---

\*) Beröfvad denna *fortsatta* forskning, skall gymnastiken i mer eller mindre mohn visa samma företeelser, som stundom yppa sig i läkekonsten: att nemligen vissa gägneliga saker antingen, för en tid, öfverdrifvas eller förkastas. Så t. ex. infördes en tid s. k. "Öfverslag" (Culbutes), och öfvades kort derefter nästan uteslutande af många svenska lärare. Sedan numera klagan uppstått öfver åtskilliga af detta förfarande uppkomna olägenheter, hafva dessa rörelser nästan alldeles upphört. Bådadera är orätt, liksom ofvan är nämndt om språng, armrörelser m. m.



2:o De nödiga befunna rörelseämnenas öfversättning, om detta ord tillåtes, till sådana rörelse-uttryck, som i högsta möjliga mått hafva den tvåfaldiga egenheten, att på en gång kunna utföras af så många öfvande som möjligt, utan förökande af lärarnas antal, och att dessutom gifva öfningarna en glad och liflig prägel, utan tygellöshet, och utan att, till skada mer än gagn, afvika från de förutnämnda vettenskapligen utrönta physiologiska råmärkena. Denna medelbara och tillämpade omarbetning af de vunna physiologiska erfarenheterna är ännu i sin första linda, och gifver derigenom ett slags sken af rättvisa åt okunnighetens begär att slippa alla band.

Att skaffa en rikt underhållen skola någon friskgymnastik, är dessutom en helt annan sak, än att utarbета en tillämplig och billig plan för *hela folket*, synnerligen då särskildt afseende måste göras på folkbeväringen. De medborgerliga företrädenas småaktighet bestraffas kanske mest genom kast-skolornas "separatism", som omöjliggör all iakttagelse i stort. Det finnes äfven i gymnastik intet, som mera förtröttar hågen att göra rön, än nödtvånget att beständigt inskränka sig till sådana små-erfarenheter, som i sin ändlösa mängd fördränka de större viktiga, utan att sjelfva vara af synnerligt framtida gagn. Mången gymnastiklärare har liksom utg. förnött sina år att utröna, egenteligen blott huru saken *icke* bör vara tillämpad — att pröfva en mängd tillämpningssätt, som redan längesedan voro föråldrade. Man talar nu om en profskola, der man efter hand skulle göra olika försök o. s. v.

Det återstår nu att nämna några ord om: hvilken ståndpunkt af kunskaper och färdigheter bör tillkomma dem, som skola handleda de olika läroanstalternas kroppsöfningar.

Då synes det vara ovedersägligt, att någonstädes i riket bör finnas en gemensam läroanstalt för *alla gymnasti-*



*kens grenar*, hvilket "Central-institut" på samma gång, efter tidens kraf, öfverser och förbättrar de anbefallda öfningarna i landet, m. e. o. föreställer gymnastikens vetenskapliga profskola, der lärlingar öfva sig på lärjungar o. s. v. Det behöfver således ej bevisas, att dess medlemmar böra vara i förberedande naturstudier och tillämpade färdigheter lika (?) skickliga män\*), hvilka hädst icke hafva någon annan befattning, emedan gymnastiken numera, liksom andra naturvetenskaper, är för vidsträckt forskning, att tåla främmande inkräktningar i lärarens verksamhet\*\*).

"Hippologien" består numera ej blott af pisksmällar och af stallmästares morska rytande, utan förändrar sig alltmera till en verklig vetenskap. Menniskors kroppsuppfostran bör då göra lika stora anspråk derpå\*\*\*)? Skulle detta påstående tilläfventyrs efter någon tid framkalla den tanken, att detta vore för enkelt att

---

\*) "Though each subdivision of the science", says Professor Georgii, "is complete in itself it is maimed and defective when regarded without reference to the whole", *Chapman* ed. 2, p. 27 &.

\*\*) Möjligen kan det undantag göras för krigsmän i *fredstid* att de må användas till biträden, synnerligen emedan det för en yngre lärares egen utbildning är nyttigt, att *sjelf* handlägga olika ämnen, för att lära inse deras inbördes förhållanden, men vissa tjänster vid Central-institutet innefatta nu en så utsträckt mångslöjd, att *erfarenheten* visat, att de mest nitiska sluteligen vanvårda vissa delar deraf, på grund af den växande svårigheten, att i allt hålla jemna steg med saken. Ett embete af den art, att förtjensten måste misslyckas, löper desto mera fara att tillfalla odågor. Den ensamma läraren i landsorten deremot, *måste* handlägga alla grenar af sitt ämne: sjuk- och friskgymnastik, olika vapenfärdigheter, simning, "voltige" m. m., liksom landsortsläkaren får vara både chirurg, accoucheur o. s. v.

\*\*\*)) Hippologen är mera ansvarig i det afseende, att han äfven bör tillse erhållandet af en god afvel, men gymnasten deremot mera derutinnan, att han, vare sig att afveln är god eller dålig, måste söka utbilda den så långt som anlagen medgifva.



behöfva bevisas eller ens vidröras, så måste utg. till sin ursäkt upplysa läsaren, att ännu år 1858 var detta långt från att synas allom klart \*) — att många föreställa sig kroppsöfningar mest verksamma såsom ett vildt "Losgehen" med dunder och brak och väldiga åtbörder, nästan såsom stundom uppspelas i en större markatt-bur \*\*).

Denna inrättnings ordnande fordrade att särskildt undersökas vidlyftigare, än rummet här tillåter. Deremot inses omedelbart, att *intet synnerligt hinder gifves, att fordra goda kunskaper och färdigheter*, äfven af de lärare, som söka ledningen af skolorna m. m. i rikets större städer, då, utom de numera ganska goda lönerna vid de s. k. elementar-läroverken, kunskaper och skicklighet böra skaffa biförtjenst af sjukgymnastik m. m. Dessa lärares utbildning bör således, ehvad de skola undervisa ungdom eller soldater, strängt åsyfta det dyrköpta enda hufvudmålet, som är *krigiskt*, icke sjukgymnastiskt, icke estetiskt, icke ens pedagogiskt, ehuru *medlet* är det. De nämnda nyberedda fördelarna böra förbättra det yngre befälets håg för kun-

---

\*) Ännu år 1851 yrkar en okänd, som sjelf "användt flera år på gymnastikens begrundande och utöfvande", att "*utmärkta*" gymnastiklärare behöfva "allmänt vetande och godt omdöme"; men påstår tillika, att "vapenföring och pedagogisk gymnastik, hvarken stå, komma någonsin att befinna sig, ej heller behöfva innehafva någon vetenskaplig ståndpunkt".

\*\*) Anmärkningsvärdt är, att, medan andra länder på ett förståndigt sätt tillgodogöra sig åtskilligt af den "svenska metoden", synes man här alltmer återgå till "jonglerie" och exercis i dess gamla mening; och likväl förråda redan vissa af våra gamla nordiska folklekar, liksom åtskilliga *urgamla* öfningar hos de öfriga germaniska stammarna mera verkligt utvecklande stoff än grekernas, såvida man får bedömma de sednare efter de lärda tyska fornforskarnas (Krausse m. fl.) storartade arbeten.



skaper, synnerligen som den gymnastiska nämnden framför allt afser förbättringen af sjelfva krigshärens kropsöfningar, till den följd att äfven vid skolor de civila gymnastiklärarna må förminskas till ett antal, lagom ringa att blott underhålla en hälsosam täflan utan skrämmässiga olägenheter o. s. v.

Då återstå likväl alla de fattiga landtförsamlingar m. m., som ej i våra dagar kunna bjuda samma förmåner, och som således ej heller kunna få särskilda lärare, tillräckligt bildade i theoretiskt hänseende. Huru skall deras ungdom öfvas?

Före denna frågas afgörande måste tagas i betraktande åtskilliga ledande erfarenhetsrön: såsom att, ungefär på samma sätt som en oöfvad fäktare vanligtvis blir underlägsen en aldeles olärd motståndare, som hugger och sticker efter sin egen tillfälliga ingifvelse — på samma sätt är i *all* gymnastik en otillräckligt bildad "theoretiker" sämre ledare för ungdomen, än en olärd, men kroppsligen skiklig ämnessven, ledd af en kort reglementarisk föreskrift, som han lärt och måste följa. Hufvudsaken blir under sådana omständigheter att stadga en sträng och blind ordning, såväl för att förekomma otjenliga rörelser, som vådliga ofall o. s. v. Ty då kroppens öfningar skilja sig från andra skolämnen derutinnan, att ovårdsamhet, vare sig från lärarens eller lärjungens sida, utsätter den sednare för farliga, ja halsbrytande skador, så uppstår derigenom på visst sätt en likhet med den krigiska tukten, att oskick *måste* strängare bemötas än under



läsningen, enär man måste, så vidt som möjligt är, förekomma felen, hädst läraren tadlas för de skador, som den okynnige ådrager sig.

Twisten om utdömandet af kroppsstraff, såsom ovärdiga meniskan, stöter der på en ny svårighet, om kroppsuppfostran, utan fara för ofall, skall utsträckas till större vidd. Utg. har för egen del, sedan tiotal af år, uteslutit all både strängare och lindrigare kroppsaga — för oärlighet t. o. m., såsom ett egenteligen menskligt fel, all bestraffning — och onekligt är, att man ej bör behandla ett barn såsom ett djur, när det ej uppför sig såsom ett sådant. Kunde man blott förvandla de oskyldiga varelser, som förägra allt utom karbasen \*)!

Om således ej något afseende borde göras dervid att tidens sträfvan vore, att alltmera inrymma naturvetenskapernas idkande — så att en allmän kunskap om människokroppen och dess hälsovård med rätta räknas bland "allmän bildning" — då skulle utg. ej tveka att tillstyrka blott en tillräcklig kroppsferdighet hos dessa "linie-gymnaster" \*\*), hvartill ämnen ej saknas, och som, efter en helt liten handbok, kunde vinna sin utbildning hos läraren i närmaste högre elementar-läroverk.

Man har till dylika "linie-gymnaster" föreslagit dels folkskolelärarna sjelfva, dels, på landet, närmast boende indelta korporal eller soldat, hvilket sista för-

\*) Det vore hög tid att det verkliga gagnet eller skadan af straff, belöningar, uppmuntringar o. a. yttre drifmedel, allvarligen afgjordes "praktiskt" genom andra bevis, än åberopande af gamla bruk, å ena sidan, och af nästan lika gamla tänkespråk, å den andra, o. s. v.; enär endast större försök öfvertyga vår klyftiga tid, som tvistar om allt, som förr styrdes af det närmaste behovet.

\*\*) S. Ågren.



slag man velat utsträcka derhän, att äfven i städernas större skolor ersätta de s. k. rotmästarna med soldater, valda ur besättningen, o. s. v.

Dessa stridiga förslag stödjas bådadera af hvarjehanda giltiga skäl; och utg. vill kort sammanfatta de olägenheter, som dem förevitas sålunda. Beträffande först folkskolelärarna: äro deras åligganden och ansvar redan nog stora; deras aflagda lärdomsprof måste försvåras oupphörligen i den mohn, som folkundervisningen utvecklar sig; och likväl skulle kanske kroppsöfningarna för många utgöra en vexling från de trägna läsöfningarna. Herr Santesson, som i detta fall har en bestämd erfarenhet att åberopa, anser dessa ur folket gångna enkla lärare, i vissa landsorter vara för ändamålet passande, allvarliga, och i vissa stycken flertalsvis bättre än egenteliga gymnaster till yrket. Våra soldater deremot, äro till följd af deras oftast råa sätt, väl ej i allmänhet passande barnalärare; dock har utg. hört vår landsman, professor De Ron, som i det fallet användt dylika i ryska skolor, uppgifva, att soldaten sjelf hyfsas genom denna användning; på liknande sätt begagnas de i Danmark.

Detta ämne är af största vikt i många hänseenden, både beträffande skolornas ordnande och rörande soldaternas användning i fredstid o. s. v., samt står dessutom i närmaste samband ej allenast med frågan: vid hvilken ålder kroppsöfningarna böra börja; ty år 1842 bestämdes, på grund af de försök, som anställdes vid Central-institutet af Professor Georgii och Ma-



for Osbeck, minst 15—16 år för vissa *tillämpade* öfningar, synnerligen *vapenföring* och "*handgrepp*" m. m., vid hvilken ålder skolgången likväl redan vanligen slutat för folkets barn — utan jemväl med den ej mindre viktiga frågan: *i hvad mån* qvinnor komma att rättvisligen tillvälla sig ledningen af den allmänna uppfostran, samt deraf beroende frågor: huru denna samma allmänna uppfostran till följe deraf bör och kan omgestaltas.

Ty, likaså angeläget, som det är, att kroppsöfningarna betryggas genom ordning och lydnad, lika litet lär det lida något tvifvel, att enda möjligheten, att utan mehn allmänt förverkliga det önskade afskaffandet af kroppsaga, och undvikandet af öfverklagade hänförelser hos skollärare, är att öfverlemna den allmänna uppfostran hufvudsakligen åt qvinnor, som flertalsvis lättare fördraga barnens kink, illparighet, oförstånd m. m., än män, som ofta vilja återbringa ordningen med våld, på grund af deras mindre motståndskraft mot detta alltid tröttande, ofta förkrossande småarbete med halft förnuftiga varelser \*).

Vid det i vissa fall tveksamma valet mellan folkskolelärare och soldater o. s. v., är det en anmärkningsvärd omständighet, att den egna fallenheten, att handleda andras rörelser, är så olika fördelad, att den nästan tyckes oberoende af åldern; så att stun-

---

\*) Dessutom har utg. nyligen sett sin förmodan besannad, att för smärre barns *kroppsöfningar* visa sig lärarinnor mera passande. "Ja utg. har, beträffande tukten, inom kort tid, af en enda svensk lärarinna för småbarn dragit mera lärdom, än af någon anspråksfull utländsk gymnast."



dom "rotmästare" af 14—15 år leda en rote af 16—20 gossar med mera ordning, urskiljning och medfödt sinne för rörelsernas rätta utförande, än de flesta af Central-institutets militära och civila lärningar, synnerligen i början göra, då de till egen öfning biträda såsom ledare af en rote o. s. v.

I de af Stockholms allmänna skolor, hvars lärjungar, utom vissa dagar inträffande öfningar vid Central-institutet, göra de nyligen anbefallda alldagliga öfningarna å sjelfva skolsalen, *ledas dessa sednare af blott rotmästare*, utan gymnastiklärare, och utan annan åtgärd af skolläraren, än hans närvaro. Likväl har utg. förmärkt att dessa öfningar, som kosta intet, som påstå högst fem minuter, som infalla då de bäst behöfvas (mellan läsöfningarna), som lätt kunna fullständigas med ett par enkla machiner, i vissa skolor (t. ex. uti Jakobs skola, der detta företag omfattats af rector) medfört en, visserligen ännu ej stor, men dock påtaglig, bättre kroppsutveckling och mindre sjuklighet \*).

---

\*) Hippocrates påstås hafva beklagat sig öfver gymnasternas *dumhet!* Denna synes ännu ej vara utrotad. En aktningvärd medbroder har nyligen yttrat, att denna skolgymnastik borde, såsom *för kort*, helledre alldeles *afskaffas*. Då likväl efter längre stillasittande, en allmän rörelse (först svagare, sedan häftigare, sluteligen med språng o. d. under röstens fria bruk o. s. v.) är ett erkänt behof för barn, mera än för vuxne, torde väl den kortaste *möjliga* tiden, om blott ej rörelsen blir för våldsam, *snarare vara en fördel*, än en olägenhet, så vida man ej vill drifva den satsen, att det ej lönar mödan att tillfredsställa något behof eller fullgöra någon kroppens förrättning — med mindre än att dertill fordrades åtminstone timmar!

Då numera så många af olika skäl förkastat ofvannämnda öfningar, torde det ursäktas utg. att äfven han deröfver faller ett omdöme. Detta lyder: dessa öfningar i deras nuvarande, *endast* (?) sittande, skepnad äro mindre lämpliga; och äfven utg. har af denna ofullständighet låtit förleda sitt omdöme, då han första gången såg dem inöfvas, men likväl måste man deri erkänna ett första fasta uppslag till den länge dunkla föreställningen, att skolgymnastikens framtid ligger ej uti lärarna, utan i sjelfva ungdomen. Denna gymnastik i sjelfva skolan och utan gymnastiklärare är nemligen ett ytterligare bevis, att ju mindre nödigt det må vara att bibringa gymnastiklärarna kunskaper, desto mindre nödvändigt är detta *skrå*, såsom sådant; ty sedan en skolas öfningar väl äro satta i gång af någon dertill skicklig efter en fast-



Sådana äro hufvudsakligen de förhållanden, som man velat lägga till grund för de olika lärarnas utbildning i kunskaper och färdigheter. Rörande aflöningen, kan det vara nog att säga: 4) att om lönerna förut voro otroligt små (vid Lunds högskola 75 r:dr b:ko för Ling), så äro desamma numera vid Central-institutets i enlighet med det rättesnöre, hvarefter den rådande meningen mäter kunskaper och dagsverk, ganska rättvisa, synnerligen om man afser de måttliga förarbeten, som fordras för att tillträda dem; och vi må önska att den anslagssjuka, hvarifrån intet enda tjänsteyrke numera är fritaget, aldrig måtte ådraga

---

ställd plan, finner man nog, allt framgent, bland pojkarna sjelfva ett *tillräckligt antal af raska ledare* (rotmästare) med bättre ordning, handlag och gehör, än hos mången dryglönad lärare med eller utan uniform.

Denna öfvertygelse är så fast, att utg. ej misströstar om att ensam kunna, om skolordning och salar m. m. något lämpades derefter, på 2—3 år så "disciplinera" hela Stockholms ungdom att (dock för de smärre åldrarna i klasslärarens närvaro) den sedan skulle kunna *leda sig sjelf*, under blott sådan uppsigt af *en enda gemensam lärare* för hela Stockholm, att han vexlande besöker skolorna för närmare föreskrifter, och för att förbättra planen enligt tidens och vetandets framsteg. Denna skolgymnastik förtjenar m. e. o. särdeles att betänkas och närmare utredas af den gymnastiska nämnden, vare sig till antagande eller förkastande.

Men ehuru en viss användning af den egentliga skolgymnastiken kan vinnas utan ett talrikt skrå af särskiljda gymnastiklärare, är man ej ännu lika berättigad, att af kända förhållanden sluta, att de derpå grundade vapenöfningarna jemväl kunna idkas med någon framgång *utan nödiga lärare*. De äro nödvändiga i detta afseende, åtminstone för det jemförelsevis mindre antalet af ynglingar närmare beväringåldern, häldst förtidiga vapenöfningar (se ofvan) föga båta till annat än "uppvisningar" o. d.



oss att blifva utpekade bland samhällets myndiga "latdjur", 2) att städernas, åtminstone de störres, gymnastiklärare genom förständig sammanslagning af skolgymnastiken (se ofvan) kunna ännu förbättra sina utsigter, 3) att ehvad lärare socknarna få, väga dessa lärares löner jemförelsevis litet i statsutgifterna, 4) att i allmänhet den *egentliga* gymnastens yrke är genom sin *tvefaldiga* verksamhet — med både själ och kropp, om han rätt förtjenar sitt namn — så fördelaktig, att han bör, kan och vill nöja sig med litet. Deremot bör han, tvertemot hvad som skett vid sednaste anslag, pensioneras *tidigt*, för att ej nödgas tjena, då, vid framskriden ålder, de förbrukade krafterna göra honom otjenlig dertill.

Härmed slutas granskningen af gymnastikens tillämpningar i den närmaste tiden och af på dessa tillämpningar grundade begränsningar.

Liksom gymnastikens sanningar vinna genom, att noga skiljas från dess missbruk, nedsättes ej dess *verkliga* värde genom att oveldigt utstaka dess allmänneliga gagnelighets *gränser*; vare sig vidgande eller inskränkande. Fördelarna af ett sanningsenligt inskränkande visar sig bland annat i den omständighet, att det förskräckta motstånd, hvarmed svenska läkare-embetet i början mottog den gryende gymnastiken, och hvilket motstånd kunde ursäktas genom enstaka lyckliga kurer, vunna genom gymnastik, nu alltmer lugnar sig, sedan man genom längre erfarenhet öfvertygat sig att gymnastiken ingalunda är nog allmänt tillämplig och gagnelig, för att kunna göra medicinen onödig, för att utrota sjukdomarna, för att m. e. o. göra människorna för friska. Ty-



värr tyckes det att, om ej några för oss ännu okända, eller icke erkända, inflytelser mellankomma, följden af detta medicinens och gymnastikens förenade arbete till hälsans bibehållande och återställande m. m., månde blifva, att *konstens kamp mot lasternas och eländets förstöringsmagt* skall nå sin höjd, då dessa stridande krafter bragt en befolkning derhän, att dess samteliga individer stundligen flämta mellan lif och död, för klena att verkligt lefva, för omhuldade att med ens omkomma, att m. e. o. vettenskapens mästerstycke bestode i att kunna lefva med blott mindsta möjliga hälsokraft, eller att kunna tyna med mindsta lifsfara, hvilken lösning dock frommar egenteligen blott dem, som hafva råd och lägenhet att vara sjukliga.

Då dessa bilagor främst afse gemene man, ej de sakkunniga, så må de innehålla intet egenteligen nytt, men deremot åtskilligt, som de sakkunniga glömt. I inledningen om pedagogiska föreningens förhandlingar och i föregående bilaga, orsakas oredighet i framställningen på flera ställen, af utgifvarens begär att undvika all *personlig* häntydning, äfven den aflägsnaste. Han tvingas därför att nu öfvervinna denna skadliga fruktan, nöjande sig att åtminstone vid anmärkningar undvika alla *namn*, och förlitande sig dertill, att all granskande undersökning skulle alldeles uteblifva, och saken qvarblifva i sitt gamla skick, möjligen till gymnastikens slutliga utdömande, om blott tadelfria berättigades att nagelfara andras gerningar.

















OM  
PEDAGOGISKA FÖRENINGENS  
DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN,

vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.

---

Bihang N:o 3.

Elementarskolans i Stockholm  
Gymnastikbehandling 1855—59.



STOCKHOLM,  
TRYCKT HOS E. WESTRELL, 1859.



PROBIR- UND VERMISCHTES

VERMISCHTES

IN VERMISCHTES DEN 21. JULI 1850.

VERMISCHTES

VERMISCHTES

VERMISCHTES 1850-51.

VERMISCHTES

VERMISCHTES 1850.



September 1859.

Det är ofta omsagdt att verkan af kroppsöfningar kan vara ganska olika: orätt begagnade äro de skadliga eller åtminstone gagnlösa, bättre använda beror den mer eller mindre fördelaktiga verkan dels af rörelsevalet, dels af rörelsernas inbördes anordning, inbördes styrka och följd, o. s. v.

Då bihanget *N:o* 4 framställer behovet, att i folkskolor inreda sjelfva skolsalen så, att den tillika kan begagnas för kroppsöfningarna, torde det äfven vara nödigt att utveckla *i hvad mohn* en mindre lämplig eller otillräcklig inredning menligt inflyter på möjligheten att verkliggöra den åsyftade »fysiologiska enheten och sammanhanget» af behandlingen, synnerligen då till denna olägenhet sälla sig derjemte andra yttre hinder, knapp tid o. s. v.

Valet är afsigtligt taget ur en af de hos oss mest kända skol-anstalter, Elementar-skolan i Stockholm samt (rörande inredningen) ur Gymnastiska Central-institutets välbekanta machineri, sådant det var 1855, då »behandlingen» skrefs, hvilket är noga att anmärka; ty i



år (1859) har ej blott institutets gamla inredning, som, ehuru ursprungligen provisoriskt uppsatt 1843, sedan dess kvarstått i sitt gamla skick, blifvit fullständigad med en ny hängstege, som varit tillämnad allt sedan första inredningen \*), utan dessutom har äfven Elementar-skolan sjelf erhållit en egen gymnastiksal i dess nya skolhus, hvadan ny behandling för det ökade antalet af lärjungar är under bearbetning \*\*).

Öfningarna, för 80—90 pojkar fördelade i sju rotar, försiggingo under den gamla behandlingen fyra gånger i veckan. Af en knapp timmas tid \*\*\*) blef, sedan rotarna öfvat sig, (inberäknad tiden för af- och påklädning, upprop, »afmarsch» o. d.) föga öfrigt till vapenföring för de äldre och till rotmästarnes särskilda öfning, "exercis" m. m.

Första utkastet till denna behandling gjordes, då utgifvaren på hösten 1855 mottog denna skolas ledning, men befanns vara omöjligt att medhinna. Detta utkast var, såsom alla behandlingar, som utgifvaren dittills uppsatt, indeladt efter den af förre läraren vid Institutet, Osbeck, införda grund, som består deri att hvarje rote, efter att hafva slutat en rörelse, ehvad denna varar kort eller länge jemförelsevis med de öfriga rotarnes liktidigt utförda, stadnar på sitt ställe till dess tecken gifves för samtliga rotar att göra: »*Rotar byt-om marsch!*», hvilket förfarande, oaktadt dess fördelar i anseende till den yttre ordningen, likväl här var omöjligt

---

\*) En af de tvänne från början tillämnade långlinorna fattas ännu, liksom ock en simgunga sedan länge är borttagen o. s. v.

\*\*) Denna sal är dock bygd utan afseende på dess ena mål: att tjena till gymnastik. Synnerligen blifva några trädspelare hinder samma för "förflyttningar" m. m.

\*\*\*). Derifrån afknappades nemligen tiden att begifva sig från skolan till gymnastiklokalen.



att utföra på den korta tiden, med mindre än att allt sammanhang i behandlingen skulle fullkomligt upplösas.

Den första uppställningen omarbetades för den skuld omedelbart derefter, hvartill för de befintliga redskaperne temmeligen utförliga listor öfver de *särskilda rörelsernas tidsutdrägt i medeltal* först måste upptecknas, hvilket hvar och en vet, som måst vidkännas svårigheten att sammanjemka en ny behandling. Noggrannheten i tid blef likväl felaktig på trenne ställen, nemligen mellan 2:dra och 4:de roten vid springbommen, mellan 2:dra och 3:dje vid lodlinorna, mellan 3:dje och 5:te vid samma linor, då genom sjuklighet eller frånvaro af annan orsak någondera af dessa rotar inbördes vore någon gång förhållandesvis mycket undertalig, eller då någon rotmästare fördröjde sin rote med för mycket gång o. d. Besynnerligt nog, vid sjelfva central-institutet, hade skolan till förene *ingen* behandling att rådfråga, utan lära rörelsevalet och ordningsföljden hafva berott på rotmästarna sjelfva, eller i bästa fall på en slags »improvisation» af läraren.\*!)

Här bör vidare anmärkas följande: 1:o Den 1:sta roten (inbegripande rotmästarna för de öfriga rotarna) var till antalet 12—14, med en medelålder af 16—17 år; de voro de mest försigkomna i utbildning.

---

\*) Svårigheten att för flera rotar liktidigt tillfyllestgöra rörelsernas physiologiska sammanhang och tillika tvingas att foga sig efter bristfälliga eller otillräckliga redskaper samt dessutom nödgas sluta på klockslaget äro ofta stridiga omständigheter, som försvåra uppställandet af ett bestämdt rörelseschema, hvaraf *alltid* följer att i hvarje behandling qvarstå större eller mindre ojemnheter, trots all flit och omtanka, häldst, utom vissa af lång erfarenhet påtvingade föreskrifter och försigtighetsmått då de öfvande äro många, det finnes en mängd omständigheter, hvari de noggrannaste och skickligaste lärare ej ännu äro alldeles ense. Men att på stället för hvarje tillfälle uppgöra ett sådant schema, kan ej ens falla den i hågen, som billigen tröstar på mångårig vana och på sina kunskaper.

Men om därför de lärare, som ej efter bästa förmåga och enligt gymnastikens lagar uppgöra sin skolungdoms schema, tadlas med rätta; hvad skall man då säga om dem, som drifva gycklet derhän, att de ej ens vidmagthålla de schemata, som företrädare uppgjort? Utgifvaren skulle gerna hafva förtegit detta förhållande, om han ej hade sig bekant, att elementarskolan *redan* år 1842 (således före någon annan allmän skola i Stockholm, undantagande Clara skola) erhållit en af



Den 2:dra roten, 14—15 man, medelåldern 14 år, mestadels betydligt smärre än föregående, men temmeligen *jemnt* utbildade. Den 3:dje roten, 10—12, medelålder 13, de flesta svaga, förvuxna; några bättre utbildade, eller ordentligare, genomgå hastigt denna rote till föreg. De utgjorde således egentligen en slags »paralell-rote» till följande, skiljd derifrån mera på grund af en större längd o. s. v. än genom framskriden utveckling. Den 4:de roten, medelålder 12, antal 16, i förhållande mera utbildade och jemnvuxna sinsemellan. Den 5:te roten, antal 14, medelålder 11—12; flera deraf svaga och qvarstående sedan längre tid, ungefär såsom förhållandet var i 3:dje roten. Den 6:te roten, medelålder 11, antal 15—16, klena. Den 7:de roten, antal 7—8, medelålder 11, antingen nybörjare eller ytterst svaga, dock detta mindre alltsedan skolan upptager lärjungar från den förberedande s. k. »Svedbomska» skolan, der dagligen ganska vårdad kropsöfning idkas af lärarinnan J. Lemon. Dessa förhållanden vid behandlingens uppgö-

---

Professor Georgii utmärkt väl uppställd behandling i sju rotar, hvilken behandling således aldeles *förkommit*.

Det är ej det enda exemplet i sitt slag. Utgifvaren anser sig dock härvid skyldig att nämna, det Georgii's närmaste efterträdare Hagberg (1843—48?) veterligen i sin helhet bibehöll den uppgjorda behandlingen, samt att utgifvarens närmaste företrädare, D:r Hartelius, blott ett halfår (1854—55) handhade denna skola, hvilken tid utgifvaren af egen erfarenhet vet vara temmeligen knapp att anordna en ny behandling för en större skola, som man nyligen mottagit, hvadan tadlet ej syftar åt någondera af dessa båda nämnda lärare.

Detta är blott ett ytterligare bevis på behovet att binda gymnastiklärarnes utöfning medelst reglementarisk handbok, hvarförutan de väl ej mer än andra menniskor underlåta att taga sig opåräknade friheter.



rande fortvarade sedan temmeligen stadigt, men likväl föranleddes tid efter annan några delvisa förändringar i behandlingen, som dock ej härnadan kunna anföras.

2:o. Den här nedan anförda (2:dra) behandlingen föregicks af en inledande dylik, hvarvid dock redskapens brist var mindre känbar samt följdes för vissa rotar af en 3:dje dylik, jemte någon vapenföring o. s. v., af hvilka trenne behandlingar kortheten föranleder att utesluta den sista samt att af den inledande anföras blott 7:de rotens öfningssedel, emedan denna rote vanligen med delvisa förändringar längre än de öfriga rotarna bibehöll sin *inledande* öfningssedel, så att denna till en god del inträffade med de andra rotarnes 2:dra behandling. Deremot hade 4:sta roten *fyra* behandlingar, hvaraf äfven följde, att dess 2:dra och 3:dje behandling, *bådadera*, inträffade med de öfriga rotarnas 2:dra behandling, hvarföre dessa begge anföras. Dessutom fanns en obeständig straffrote, vanligen bland gossar kallad »skojareroten», hvars rörelser, äfvensom några få klenare äldre gossars särskiljda öfningar, utan det jämförande sammanhangets störande, kunna uteslutas.

3:o. Lekar och brottningar o. d. äro här äfven uteslutna, enär de sällan medgåfvos, neml. vid särdeles god tid, såsom mot våren, då i anseende till den trängnare läsningen antalet af närvarande minskades, ehuru utgifvaren ofta vid denna tid förmärkte en större och allmännare svaghet, än på midvintern o. s. v. \*).

---

\*) Något dylikt iagttogs för hvarje vecka om Måndagarna.



4:o. Den omständighet att de fyra gymnastikdagarne, nemligen Mån-, Tis-, Thors- och Fredag, utmärkta med *a*, *b*, *c*, *d*, hafva till en del särskiljda behandlingar, framkallades synnerligen deraf, att denna ungdom hör till det slag som vill njuta omvexling, hvilket afseende dock utgifvaren sednare mestadels öfvergifvit.

5:o. Beträffande uttrycken, äro några smärre försvenskningar ursäktliga i en företrädesvis svensk sak. Så är ordet Gång utbytt mot Marche o. s. v. utom andra redan införda försvenskningar. Då för öfrigt de vid Central-institutet brukliga rörelsetecknen ej förefinnas i svenska boktryckerier, äro de härnadan ersatta med cursiv-versaler och andra förkortningar. Tecknet 2 utmärker *hastig* utföring, der sådant ej alltid annars är fallet. Tecknet † utmärker rörelsens eller utgångsställningens *närmaste likhet* med den anförda författarens beskrifning o. s. v.



## A.

*Bhl. 2.*

(Frist. Rr. för *alla* rotarna, ordnade efter längd, bet. luck., "sidvändn.")

1:o. Str.gångbågst. 2-A-Strächn. und. F-Vexl. († Regl. § 192.) (1. V. (h) *F. framåt ställ!* 2. *Bakåt böj!* 3. *Ar uppåt sträck!* 4. *Vexling, Ett! Tu! \**) Denna Rr. utbyttes stundom med en Sångrörelse innefattande: *Tåhäfn.*, A-Strächn., vixel-S-Böjn., R. bakåt-Böjn., stundom med en *Str.gr.st. vixel-kast-Vridn.* under en annan sång, med vissa rotar.

2:o. Tåhäfst. och Nigsitt. Hfd.-Vridn. 2 med höftfäste (*Hfd.-vridn., Ett! Tu! Tre! o. s. v. — Tolf!*)

3:o. St. Hals-Kromn.\*\*) med höftfäste († Regl. § 177) (*Hfd.-böjn., Ett! Tu! \*\*\**) Efter denna och följ. gjordes ej "ställning."

---

\*) Efter någon tids användning, *minskades* befallnings-orden till blott: 1. *Ställ!* 2. *Vexling, Ett! Tu!* o. s. v. 3. *Ställning!* o. s. v., då vid denna och dylika Rr. alltid börjades med *venster* sida, arm, hand, fot o. s. v., utan särskild tillsägelse, till undvikande af onödiga eller för långa befallningsord.

\*\*) Utgifvaren ansåg sig kunna med så mycket bättre rätt begagna detta, annars föga brukliga, uttryck, som det förekommer i en af skolans egna läroböcker.

\*\*\*) Denna och föreg. Rr. begagnades dock ej af 1:sta roten under denna (2:dra) behandl, utan blott för inledningen.



4:o. St. inledn. till *Språng* 1 med höftfäste († Regl. § 444) och med räkning af manskapet sjelfva (*Inledn. till — språng!*) Gjordes sednare (d. ä. efter 2—3 veckor) med repetition af blott 2:dra och 3:dje tidsmåttet 1.

Här infördes de få öfriga gemensamma rörelser, som blott sällan medhunnos, såsom Gång med uddas ut- och inryckning, på 2:ne leder, vändningar å ömse hälar, "teckenrörelser," hurrande, kretslöpningar o. d.

## B.

(*Rotarnas derpå följande särskilda öfningar.*)

### 1:sta Roten.

#### Bhl. 2.

3:o. St. akt. Hfd.-*Böjn.* med höftfäste (4. *Indeln. till två!* 2. 2:dra rotar betäck! 3. 1:sta helt om! 4. 1:sta höfter fäst! 5. 2:dra V (h) fot fram! öfver axel nack stöd! 6. 1:sta H/d. bakåt för! 7. 2:dra Hfd. framåt för! o. s. v., men framåt\*) icke längre än till lodrätt ställning).

4:o. Häfhäng. 2-A-Gång. (Santess § 454) (Hfd. föres rätt-under häfbrädan, till liksidiga "tag").

---

\*) Denna rörelse (liksom äfven andra liknande, t. ex. Str.utfall. 2-A-ned-*Tryckn.*, o. d.) gjordes blott i *början* med befallningsord. Sednare uteslötos befallningsorden 5, 6, 7, o. s. v.



5:o. (×) *ac* Huksitt *Svigt-hopp* med höft-fäste (Folklek: "Hoppa Kråka") (1. *På tå häf!* 2. *Knäna böj!* 3. *Framåt, kör!*

*bd* *Vippnigst. Kn-Svigt n.* († Santess § 463) (Rt sätter sjelf masten i lodrät darrning, under räkning, till ett visst tal af svängningar.

6:o. (×) *abc* *Str.utfallst. 2-A-ned-Tryckn.* med stöd.

*d* *Str.framligg. ned-Tryckn.*

7:o. *Spänligg. Hfd.ned-Tryckn.*

8:o. *Värnst. hel-Vändn.* på stället 1 (8—10 gg) *Sednare* tillades *Vexel-utfall* framåt.

9:o. *Gr.famnst. vixel-kast-Vridn.* († Regl. § 435) (2-faldt afstånd, sednare fötternas inbördes afstånd tidvis förökadt).

10:o. (Åtskilliga anspring. gren- och tvär-språng på bock och vippmast o. s. v. \*).

11:o. *Nigsitt. 2-A-slag n. und. Hfd.-Vridn.* († Rothstein § 22 *N.* 2).

### 1sta Roten.

*Bhl. 3.*

1:o. *Stödstr.st. fram-Vridn.*

2:o. × *ab.* *Str.Vr.stödj B-Böjn.* vid plint (1. *Vr.stödj. — ställ! \*\**) 2. *Böj!* 3. *Sträck!* 4. *Byt om ställ! tu! o. s. v*)

\*) De åtskilliga slagen af rotarnas språng, öfverslag o. d., hindrar kortheten att närmare uppgifva.

\*\*) Vid dylika utgångsst. begagnades icke något egentligt befallningsord; utan singo rotmästarna blott med vanlig talröst utsäga ställ-



cd. Str.tåstödj. B-Böjn. utan upphöjning. Bådadera utbyttes sednare mot Str.fallgr.st. 2-Kn.-Böjn., på kanten af golf-uppböjningen med stödet i utfallställning på en plint.

3:o. Häfhäng. 2-A-Gång vid 2:ne lodlinor. Mellan upp- och ned-gång göres *utålläggning af under-armarne*.

4:o. Värjföring \*) (Inl.), afslutad med Huk-sitt. *Svigt-hopp*, och en kortare rast.

5:o. Tågående F-Ombyte med låg tal-A-Förn. (inledd med de enkla rörelseämnena för A. och F. *särskiljda* på led). Sednare D:o med hög häf-A-Förn.

6:o. Kedjestödst. vaxel-Hnd-Vridn. (stödanläggning s.s. † Regl. § 327, c) (inledd med Talst. vaxel-Hnd-Vridn. med tyngd, i "sidvändn."). Sednare Famnst. Handleds-Rulln. med 2:ne sablar i pron. och sup., samt Värnst. *Inledn.* till Sabel-föring.

7:o. Häfhäng. vaxel-B-Förn. (Af Rt, framåt-bakåt).

8:o. Str.utfallst. 2-A-upp-ned-Förn. med Gevär, fattadt vid halsen och tätt ofvan näsbandet.

9:o. × a. Anspring. Öfversl. med anslag å knäna af 2:ne stöd på knä.

---

ningen (t. ex. Knäst., Vågst., Stupfall, Nackstödj., Hälfäst., Sidfall. o. s. v.) såsom lystringsord, samt likaledes uttala verkställighetsordet "ställ!"

\*) Såsom *anbefald* oagadt den korta tiden, hänvisade *nödtvånget*, att införa den medan ännu några krafter återstodo, dess rum till *början* af behandl.



- b. Anspring. *Öfversl.* mellan sadelbommar (Inl.)  
 c. Anspring. *Öfversl.* mellan 2:ne stående stöd  
 fattande hvarandras händer, ("ringstöd").  
 d. Anspring. *Öfversl.* m. anslag på en dyna \*).  
 40:o. Inl. Rr till "voltige" o. s. v. \*\*).  
 44:o. Famnutfall. 2-A-Slagn. med manska-  
 pets egen räkning \*\*\*).

## 2:dra Roten.

*Bhl.* 2.

5:o. *ab.* Häfhäng. 2-A-Gång på 2:ne linor  
 (Santess. § 154).

c. Stupkr.häng. *Kast-Flytt.* på 2:ne linor.

d. Stuphäng. kräng-*Äntr.* (Santess. § 180).

6:o. a. Inl. till följ. Rr (d. ä. utgångst).

b. Vågstr.st. Kn-*Böjn.*

c. Str.utfall-gång i h. half-vändn.

d. Vågstr.st. hag-steg, framåt, 6—8 († folklek).

7:o. a. Utfallst *Vridn.* med Hfd-*Vridn.*  
 (blott åt samma sida, som det främre benet, bålvriddn.  
 obetydlig).

b. Gr.st. vaxel-Kast-*Vridn.* med A-Slagn.  
 (Regl. § 135).

\*) Se föreg. *behandl.* anmärkn. vid *N* 10.

\*\*) Sednare infördes, efter denna Rr:, Våg-halfst. "*Språng-  
 lopp*" (Weber) samt Triats "*Sågrörelse*" 2 och Gr.st. *Kast-vridn.*  
 med gevär.

\*\*\*) Denna, såväl som Str.utfall. *Gång*, o. a. d. inleddes der-  
 med att manskapet på ordet *Kör!* utförde blott ett enda "hvarf" (steg)  
 under räkning af *Ett—Tå!* med tryck på det sednare; härvid börjades  
 med venster fot.



c. Half.spänbøj. Om-*Vridn.* med mjuk staf (folklek).

d. Half.spänbøj. Om-*Vridn.* med ena handen anl. på springstolpe vid axelhöjd.

8:o. *abc.* Kedjestödst. Genom-*Språng* (Rothstein § 59 utgångst) (bet. luck. 1. 1:sta v. fot fram, kedja hand stöd! 2. 2:dra stödsprång — spring! 3. 2:dra spring igenom! (med böjda knä). 4. Ställning! 5. Helt om! 6. Stöd ställ! 7. Spring! o. s. v) (Inl. på vippmastbocken, och med Stödst. Genom-*Språng* med dubbelt stöd, Regl. § 435).

d. Kedjestödst. Genom-*Språng* med vändning åt 1:sta man.

9:o. *ab.* Fotfäst. *Hålln.* med höftfäste (sednare med sträckta armar).

*cd.* Häfkr.häng 2-A-Gång midt under häfbrädan \*)

10. a. Anspring. S-*Språng* öfver Bom (Santess. § 498).

b. Anspring. Inl. till *Öfversl.* vid Bom, 4 och 4. (Efter 1:sta bef.-ordet, *Kör!* bibehålles den spänbøj. ställn.; på *Tu—Tre!* göres upprätn.; på *Fyra!* göres "ställning". Sedan helomvändn. o. s. v.).

c. Gr.str.st. *Hjuln.*, i följd \*\*) (2-faldt afstånd, i "sidvändning") (*Kör!*).

\*) Bådadera utbyttes sednare med Handfäst. *Hålln.* i lutande stege.

\*\*) Dylika Rr, i följd, gjordes på led, men man efter man, längs öfver ledet.



d. Anspring. *Öfversl.*, mellan 2:ne plintar.  
(Sednare med 2:ne stöd liggande på knä) (*Kör!* o. s. v.)

11:o. Anspring. längd- och tvär-språng,  
på springbock o. s. v. \*).

12:o. Famnutfallst. 2-A-Slagn.

### 3:dje Roten.

*Bhl.* 2.

5:o. Stegsitt. *Slingr.* "utomkring" sidstycket.

6:o. *ab.* Tåfäst.vågstr.st. Kn-Böjn. vid bänk.  
*cd.* \*\*).

7:o. Lodlin-Äntr. (efter hand med vändning,  
med utliggning, med sittande hvilning, *Amoros*, med  
stående d:o).

8:o. a. Mothalfst. *Nign.* med handstöd å vipp-  
mast (1. *Stöd ställ!*, hvarvid v. B. upplyftes o. s. v.  
2. *H. knä böj!* 3. *Sträck!* 4. *Byt om ställ!* &).

b. Vr.stödj. *Nign.* med höftfäste, vid golfupp-  
höjningen. (Sednare med kedjor).

c. Tåvärnst. *Nign.* (Regl. § 160).

d. Halfst. *Nign.* med kedjehandstöd (Regl. §  
327, c.)

9:o. a. Tåsitt. Hfd-Vridn. (4 tidsmått 1).  
(Sednare *Inl.* till C, näml. utan handflyttn.).

---

\*) Se noten till № 10 i 1:sta roten samt № 11 för 3:dje och  
4:de roten.

\*\*) Den Rr som här hade sitt rum, har utgifvaren vid tryckningen  
ansett böra uteslutas.



b. Tåsitt. Kastklif-*Gång*, på bräda (Vögeli).

c. D:o d:o, i spänstolpe (Santess. § 173).

d. D:o d:o, på springstolpe (Inl.).

10:o. Frambågligg. vågrät 2-pl.-A-*Böjn*. (Inl. med Frambågligg. *Hålln.* med höftfäste). (Sednare Frambågligg. 2-Armstågs-bakåt-*förn.* med nackfäste).

11:o. Anspring. *Ränn*: mellan hästbommar, o. a. Tvär-*språng* vid bock, *Saxningar* o. d. \*).

12:o. Famngående 2-A-*Slagn*. (Inl. på stället) (*Anv*: för båda fötter!).

#### 4:de Roten.

##### *Bhl.* 2.

5:o. Lodrät *Äntr.* på rundmaster, stänger och fyrkantig mast (5 och 5).

6:o. *ab.* Hälfäst. Kn-*Böjn.* vid bänk.

*cd.* Vr.stödvågst. Kn-*Böjn.* med höftfäste. (Sednare med nackfäste).

7:o. *ab.* St. baklänges *Öfversl.* med 2:ne Rt., i "ringstöd", och 2:ne stöd s.s. Rg. (Indeln. till fyra).

*cd.* Motst. Inl. till *Öfversl.*, vid bom, (1. *Sitt upp, Ett-Tû!* 2. *Bär af, Tre-Fyr!* 3. *Fem!* (upprätn.) 4. *Sex!* (ställn.) Sedan göres "helvändning" o. s. v.) (5 och 5).

---

\*) Se föregående rote, Noten till *Nr* 11 samt för nästa rote *Nr* 11 Anm.



8:o. a. Gr.fallsitt. Hfd-*Vridn.* \*) (4 tidsmätt 1).  
 b. Trappstupstr.st. Hfd-*Vridn.* 1 med häl-  
 fäste \*) (Inl. med blott utgångst.).

c. Stupfall. Hfd-*Vridn.* \*) 1.

d. Spänligg. Hfd-*Vridn.* \*) 1.

9:o. a. Gångst. *Vridn.* åt samma sida, som  
 främre benet (Regl. § 204, b.). (Sednare: Kors-stå-  
 ende d:o).

b. Gr.stupbågst. *Vridn.* med bet. luck.

c. Str.gångst. *Vridn.* med bakåt R-*Böjn.*  
 (Sednare: Gångvridstr.st. 2-A-Upp-*Sträckn.*,  
 Regl. § 123 och 206).

d. Str.gr.st. Kast-vexel-S-*Böjn.* (8—10  
 hvarf).

10:o. Högst. Djup-*Språng* (efter hand på upp-  
 höjning, plint, mastbock, springstolpe o. s. v.) (Sed-  
 nare: Sitt. Djup-*Språng* från mastbock, 2 och 2).

11:o. Anspring. Vall-*Språng*, s.s. med vänd-  
 ning (Regl. § 457), i båge, på fyrdelning, med af-  
*språng* från sidan, dito från öfverkant vixelvis, med  
 gevär o. s. v.

Anm.: Motst. Inl. till bundna *Språng* vid  
 vippmast (1. Sitt upp, *Ett-Tû!* 2. Sitt af, *Tre-Fyr!* 3.  
*Fem!* (knästräckn.) 4. *Sex!* (nedsänkn.) 5. *Sju!* (om-  
 byte). (Sednare: Sidmotst. *Uppsittn.* till gr.sits,

---

\*) Vid dylika *utgångst.* inskränktes befalln.-orden mestadels genom  
 förevisande d. v. s. utan lystringsord, blott verkställighets-ordet *Ställ!*  
 enligt ofvan.



dito till sidsits, dito på bortre sidan, dito till skruf-gr.sits o. s. v.) (4 och 4).

42:o. Famnnigst. 2 A-Slagn.

### 5:te Reten.

*Bhl. 2.*

5:o. Våghäng. Slag-Äntr. med Djup-Språng. (Inl., utan handflytt.). (Sednare: Våghäng. enkel Omslagn.).

6:o. *ab.* Vr.stödvågst. vaxel-Hfd-Vridn 1, vid lösstäng.

*cd.* Nackstödj. Vr-vaxel-Sträckn. och Böjn. (Inl. med blott utgångst.).

7:o. *a.* Tåhäfst. 2-A-Sträckn., uppåt och utåt.

*b.* Famnstupst. vågrät 2-pl-A-Böjn. (halft afst., i v. sidvändn.).

*c.* Str.tyngdlut. lodrät 2-A-Förn. 1 (vaxelvis upp och nedåt).

*d.* Vr.stödvågstr.st. 2-A-Sträckn., vid lösstäng.

8:o. *ab.* Utfallst. A- och B-Skiftn., i h. half-vändn. († Regl. § 430) (1. Utfallst.-ställ! 2. Byt om Ett! Tu! o. s. v., hvarvid såväl Arm- som Fotombyte).

*cd.* Str.sidfall. A-Sträckn. i bålens längdrigtn.

9:o. *ab.* Spänböj. Tå-Häfn. 1 (1. Är uppåt sträck! 2. Bakåt böj! 3. På tå häf! 4. Nedåt sänk! — Sedan: uppåt sträck! o. s. v.).



*cd.* Spänböj. Tå-Häl-Ömsn. 1 \*).

40:o. Lodrät lin-Äntr. (Sednare: med "vändning").

44:o. Anspring. längd-språng. (Sednare: med vändning åt märke, d:o 2 och 2, d:o med korsringstöd, d:o med kedjehandstöd o. s. v.).

42:o. Famnst. 2-A-Slagn., med vaxel B-bakåt-ställn. i 2:dra tidsmättet.

## 6:te Roten.

### *Bhl.* 2.

5:o. Vipphäng. Bom-äntr. \*\*).

6:o. Nigst. Kn-Böjn. och Huksitt. Svigt-hopp med höftfäste, "i figurer" (till 7). Sednare Str.-huksitt. dito).

7:o. *ab.* Spänböj. R-Böjn. mot vägg, böjningen obetydlig.

*cd.* Spänböj. 2-A-Böjn. (Sednare dessa båda ändrade till Spänböj. vaxel Kn-Uppböjn.

8:o. Utfallst. 2-A-Sträckn. med B-Vexl.

9:o. Sid-Gång under Qvarn-Vändn. med ringstöd († Folklek) (Inl. med Str.gångst. Vridn.

---

\*) Se 7:de roten, behandl. II, *M* 6, för befallnings-orden.

\*\*) Mellan vissa af denna rotes Rr infördes stundom fortfarande åtskilliga af de förflyttningar o. d., som anföras under följande rote, med tillägg synnerligen af: 1. Vaxel-Lopp med femte (sjunde) märksteg (fram, på stället, tillbaka). 2. Jemuvigts-Gång på bräda. 3. Svängnings-Gång i krets (3—7 hvarf) († Ex Regl. § 60). 4. Svängnings-Gång i 2:ne motsatta hvarf, på indeln. till fyra (Rt räkna högt fyra steg för hvarje hvarf, med motsatt rättning).



10:o. Lodr. Stång-Äntr.

11:o. St. fritt Språng framåt med ett ansteg (Regl. § 420). (Sednare: dito med 2:ne ansteg, dito med "spreitning" \*), Gångst. fritt Språng med fotskifte, 8—10 gg., sluteligen med svigt).

12:o. Famnst. 2-A-Slagn. med vaxel B-framåt-ställn. i 2:dra tidsmättet.

### 7:de Roten.

Bhl. 2.

5:o. Vipphäng. Äntr. (utan hand-flytt.) (4 och 4). Inl. med Fallvipphäng. B-Vaxl. 1. 4 och 4.

6:o. Motst. Tå-Häl-ömsn. 1 mot vägg med slutna Ff. (Ömsn.! Ett! Tu! &). (Inl. med Motst. Vri-vaxel-upp-ned-Förn. 1 omvaxl. med Motst. Fjädr. 1 på bräda \*\*).

7:o. Spänbågvipphäng. Hfd-Vridn. 1 på led vid mastkranen. (Inl. med blott Hålln.).

8:o. abc. Motstr.st. framåt R-Böjn. vid vippmast (s.s. tynglut.).

d. Utfallst. lodrät 2-A-upp-ned-Förn. 1.

9:o. ab. Ridsitt. vaxel-Kast-Vridn. (på bänk). (Inl. med Gr.fallsitt. Hålln.).

cd. Kn.bågst. 2-A-Sträckn. (1. På tå häf! 2. Knäna böj! 3. Knäst. Ställ! o. s. v.).

\*) Rothstein § 31, № 2.

\*\*) Mellan Rr infördes: 1. Trestegs- och Femstegs-Gång. 2. Vaxel-Gång med märksteg (5—7:de steget). 3. På stället Lopp, med "drabanter" i förflyttning kring roten (+ Rothstein). 4. Utryckn., på 2:ne led (Ex Regl. § 74) m. m.



40:o. Fritt *Språng* på stället (fem tidsmått), framåt, åt sidan, med "spreitning", gångst., med kedja, o. s. v. (Sednare: Nigst. fritt *Språng* på stället, 40—42 gång., bef.-ord *Kör!*, Tåst. *Svigt Hopp* nnd. Hfd-vridn., högst 50 "sautillements").

44:o. Famnst. 2-A-*Slagn*.

### 7:de Roten.

#### *Bhl. 1.*

5:o. Kr.häfhäng vixel-2-B-*Sträckn.* och *Böjn.* 1, vid springstolpe. (Inl. med Str.ligg. 2-B-upp-*Lyftn.* på led).

6:o. St. Tå-*Häfn.* och Krets-*Gång* på tå \*).

7:o. Förnyelse af de frist. Rr, som föregått *Nr.* 5. (Inl. de första veckorna genom upplösning af de enkla rörelseämnen, hvaraf dessa Rr bestå. Dessförinnan deltagar ej roten i de gemensamma frist. Rr).

8:o. Stödspänböj. 2-B-upp-*lyftn.* (Inl.: Stödhalfst. vixel-Kn-upp-*Böjn.* 1 med ett tids-

---

\*) Mellan Rr infördes efter hand: 1. Sidvändningar å ömse hälar. 2. På stället *Gång*. 3. Inl. Krets-*Gång* (Ex Regl. § 12, r. 5 nedifrån). 4. Luckbetäckningar o. s. v. 5. H (*w*) rättning i följd (2—6 steg) framåt och bakåt. 6. Gångst. Inl. till Vixel-*Helvändn.* med höftfäste (*Ett! Tu!*) bet. luck.

Sednare: 7. *Helvändn.* åt ömse sidor. 8. Framåt *Gång* med upp-gifvet stegantal (2—6). Samma tillbaka o. s. v. 9. På stället *Gång* ifrån sidvändn. med drabanter. 10. Fotombyte (Inl. efter räkning). 11. Rotbetäckn., och Utryckn. på ett led. 12. Motgående *Klifgång*, (2 och 2). 13. Tre- och Femstegs-*Gång* på stället. 14. Upslutm. i följd till *Helvändn.* 15. Afstånds-rättningar med brinksteg, i ett, och uti två plan. o. s. v.



mått, ryggen mot en mast, händerna öfver nacken fasthållande masten).

9:o. St. 2-A-*Sträcken*. i olika plan (Regl. § 101—113).

10:o. Gränsst. *Inl. till Språng* och derpå *Krets-Löpn.*

11:o. St. 2-A*xl.* med höftfäste.



OM  
PEDAGOGISKA FÖRENINGENS

DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN,

vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.

---

Bihang N:o 4.

Om de närvarande anledningarna  
till en tillgodogörande gymnastikinredning.

Med plancher.



STOCKHOLM,  
TRYCKT HOS E. WESTRELL, 1860.



blotta sträckningar, böjningar, vridningar o. s. v., mera tillfredställes af tanken, att genom sitt arbete såga bräder, mala mjöl, uppfordra tyngder o. s. v. \*).

Man måste således framför allt ihågkomma, att härvid gäller det icke egenteligen att ernå en bestämd *vinst* såsom skulle soknen eller församlingen beräkna en *inkomst* på barnen, utan fastmer att afse blott en *förminskad kostnad* af deras skolgång, och särskildt af deras kroppsöfningar, hvilket ej är en lumpen småsak, om man besinnar, i hvilken mohn bekymmer förbittra den fattiges föräldraglädje och utplåna hans ömhet.

## II.

Ämnet kan sönderfalla i tvänne hufvuddelar. Den första innefattar frågan, huruvida bland de mest förekommande enkla och lätthandterliga redskap (och machiner) sådana finnas, hvilkas i mått och följd lämpade handtering innefattar ett nog stort urval af rörelsesätt, hvilka i vexling med inblandade några färre enkla, rent gymnastiska, rörelser mer eller mindre motsvara något eller några af de viktigaste kroppsliga rörelsebehofven sådane, som dessa behof tillkännagifva sig genom motsvarande allmännast förekommande sjukliga anlag, lyten och ovanor, förutsättande, att därvid må kunna undvikas de menliga öfvermått och ojemnheter, som annars vanligen i ett eller annat afseende äro oskiljagtiga från dylika redskaps handtering, synnerli-

---

\*) En slipad skriftställare yttrar nyligen: Quand les fabricants anglais, énormément enrichis par les machines récentes, vinrent se plaindre à M. Pitt: »Nous n'en pouvons plus, nous ne gagnons pas assez!» il dit un mot effroyable qui pese encore sur sa mémoire: »prenez les enfants.»; men han anade ej möjligheten, att engelsmannens yrkande, rätt tillämpadt, kunde förändras från ondt till godt.



gen som hvarje arbetare vanligen är hänvist till den ensidiga, ja ofta förstörande verkan af *ett enda* dylikt redskaps handtering.

Den alltför omfattande dommen om *alla* arbetens missbildande eller annars skadliga verkan på den flitige yrkesmannen är irrig, då den frändömmar dessa sysselsättningar, utan undantag, allt annat än blott kvantitativt gagn i motsats till lättjans försvagande verkan. Tvertom, till bevis på vissa handtverkerliga sysslors möjlighet, att med fördel kunna kroppsligen »lokaliseras» må det bildvis vara nog, att åberopa rodderskors från Dalarna raka hållning \*) och den kända sak, att svarstolens och den gamla germaniska spinnrockens skötsel botat kalla fötter o. s. v.

Den andra frågan innefattar lösningen af de lämpligaste sätten, att genom tjenliga *förändringar* af de därför möjliga redskap, göra dessa samma redskap så mycket, som möjligt användbara till gymnastikredskap, på samma gång, som de bibehålla sin egenskap af verkliga maskiner, hvilka tillgodogöra den på dem använda människokraften.

För att återgå till frågans första del, hvilken egentligen utgör ämnet för denna bilaga, visar sig i första hand, att under nuvarande förhållanden inom, såväl den s. k. organiska rörelseläran, som slöjderna, kan icke utan synnerligen krångliga och dyrbara tillställningar någon sådan förhållning mellan de båda olika afsigterna vinnas genom *ett enda* redskap; ehuru önskligt det vore, att medelst ett enda verktyg kunna göra alla de nödigaste Rr, som sammanfatta en gymnastisk friskbehandling. Denna olägenhet är stor; men dock kan redan nu, med undantag af de

---

\*) Det är ovisst huru mycken del i denna kroppsliga egenhet må tillskrifvas sjelfva denna ursprungligt välbildade stam, där den ännu är oblandad (Se Liedbeck: *Function des kleinen Gehirns* 1844), samt, huru mycket, som däraf bör tillskrifvas deras egendomliga skoplugg Fig. 1.



inledande rörelseämnen, språng o. d., en temmeligen väl utarbetad behandling åstadkommas med några få handverksmässiga redskap, som visserligen blifva dyrare än mängden af de brukliga gymnastikredskaper.

Af de mer eller mindre goda förebilder utaf dylika redskap, hvilkas skötsel kan bilda en gymnastisk rörelseföljd, eller hvilka snarare med inslickande af vissa egentligen gymnastiska Rr kunde utgöra en dylik, anföras härnadan åtskilliga:

För att, såvidt med nuvarande, såväl medel, som de bristfälliga insigterna i deras ändamålsenligare begagnande, möjligt är, bemöta läsarens billiga fordran, att, åtminstone till försök, bilägga någon ungefärlig bild, må utg. anföras följande »friskbehandling», hvarvid han dock uttryckligen för Rr 4, 5 och 6 fränsäger sig, att kunna uppgifva det passande måttet, vare sig af tidsutdrägt, eller af det använda döda motståndet o. s. v. Felagtigheterna med afseende på bakre skuldermuskulernas andel o. s. v. äro själfklara. Se vidare anmärkningarna nedan. Afsigtligt liknar likväl uppställningen mera troget den äldre svenska skolans antagna förfaringssätt, än man med skäl kan förmoda, att sådana slags öfningar med tiden torde göra, då erfarenhet vunnits om sättet för deras användande såsom ett verkligt *uthållande arbete*.

### Friskbhl.

#### Bhl. 2.

1. Str.gång.bågst. 2-A-Sträckn. und. F- Vexl. \*).
2. Tåhäfst. o. Nigsitt. Hfd-Vridn. \*).
3. St. Inl. till Språng \*).
4. Gr.st. Sides Kastlangn. m. tyngd \*\*).
5. (?) Motfallsitt. 2-B-Sträckn — Böjn. mot lös bom m. fotböglor, på 2:ne mot hvarandra vända led \*\*).
6. Gr.str. st. 2-A-Vexel-Neddragn. m. linparter, under sång \*\*).

\*) Se föreg. bihang!

\*\*) Jemf. nedan förekommande rörelseämnen, i detta bihang.



7. Språng o. d.

8. Häfst. Vexel-Gång.

### III.

Då framtiden af detta sträfvande ligger ej blott hos egentliga gymnastiklärare, utan mindst lika mycket hos verkliga mekanici, torde till de sednares ledning vara nödvändigt, att i några få ord framställa, hvilka de hufvudsakliga behofven härutinnan äro att fylla från gymnastisk synpunkt. Dermed förhåller det sig korteligen så, att af de krämpor, svagheter, lyten och ovanor, som belamra nutidens samhällsmedlemmar, äro somliga af den beskaffenhet, att de, i tid motarbetade, kunna mer eller mindre hälfvas genom vissa kroppsöfningar. De flesta af dessa anförda fel orsakas af *bristande* kroppsöfning; men deremot andra af ensidigt verkande sysselsättning. Till allmänt känd förebild af det förra fallet kan man välja skrifvarens och läskarlens svaga kropp, till det andra kunna tagas smedens starka, men kutiga skuldror och inböjda klena ben, väfwarens krokiga rygg, danserskans svaga armar, men framför allt den hos flertalet af yrkesmän förhärskande benägenheten, att få en sammanfallen hållning, hängande lif o. s. v., hvilken fallenhet hufvudsakligen orsakas deraf, att de flesta människors kroppsverksamhet sysselsätter vida mer de böjande, än de sträckande musklerna. Det är ej här rum att uppräknas den mängd af lidanden, som mer eller mindre sammanhånga med dylika felaktiga bildningar, och som till en del tillkomma den starkare likaså väl, som den svagare, hvilket gifvit anledning till det antagande, att i visst afseende finnes ingen svaghet, som ej framkallas af öfverstyrka förhållandevis \*)

---

\*) Detta är nämligen den ena och omedelbarare följden af ensidig ansträngning. I den andra, medelbarare, till-



uti den motsatt verkande muskelredskapen. Skuldrornas framdragna ställning och deraf beroende sammanfallet bröst o. s. v. härrör lika mycket af de, baktill belägna skuldermuskelnas svaghet, som af de förhållandevis för starka bröstmuskelnas verkan. Det är ej heller här rum, att utförligt framställa, hvilka felbildningar framkallas af hvarje särskild sysselsättning, hvilka gemensamheter och skiljaktheter i dessa fel, som yrkena sinsemellan utvisa o. s. v. Det är kortare och enklare, att omedelbarligen, och utan afseende på den föranledande orsaken, upräkna, de hufvudsakligaste lyten, bildningsfel och inre störda förrättningar, hvilka motvägas, eller upphävas af friskgymnastik. För att nämna de bekantaste, kan det vara nog att säga, att ingen vet något synnerligt ondt om för breda axlar eller för stort bröst \*), eller om för litet becken hos karlar

kännagifver sig ofta öfveransträngning tvertom genom *lamhet*, i fingrarna hos skrivare, pianister, telegrafister m. fl., i låren hos äldre ryttare, som tidigare utmärkt sig just genom styrka därsammastädes, i handleden hos skoputsare o. s. v., flera förebilder af motsatsen mellan måtta och öfvermått att förbigå. De nyare orthopederna gå t. o. m. derhän, att de förbehålla sig äran af, att först hafva ådagalagt, att *öfning* förmindskar en muskels både storlek och styrka (Se Die Orthopädie der Gegenwart von Dr Stilling 1860 §. 51, 52) i motsats till mensklighetens af ålder gjorda erfarenhet. Såvidt som utg. har sig bekant, tillkommer denna besynnerliga »prioritet» egenteligen Dr Werner, författaren till »Reform der Orthopädie» 1851, Berlin.

\*) Systematiserande sjukdomskännare antaga väl möjligheten af för stark muskulatur »hypersarcosis»; men troligen hade Hercules blott en »släng» däraf, när mythen ej nämner något illamående. Annars vankas nog berättelser om nyare gymnaster, som förklarar sig sjuka af luttstyrka. Hästkännare anse, att inom de befunna gränserna



o. s. v., men desto allmännare känd är den mer eller mindre skadliga eller vanställande egenskapen af en kutig rygg, ett hopfallet bröst, ett långsmalt, »kölformigt», upp- till förträngdt (för mycket koniskt) eller blott till sina nedre sidodelar rymligt bröst, ett slapt bukigt underlif, för smala, för framdragna (framåt-uppåt) eller för nedtryckta axlar, ett framåthängande hufvud med framskjuten haka, slankiga knän, inåtvända fötter, »krumpna knogar», såsom den gamla iakttagaren i hednasagans åldriga ättartal uttrycker sig, eller styfva leder, i hals, bål m. m. eller de synnerligen af rörelsebrist uppkommande ojemnheter i blodomsättningen, som gifva sig tillkänna genom blekhet och allmän svaghet, hufvudvärk, yrsel, håll, småningom tilltagande bråck, hjertklappning, frusenhet, könsretlighet m. m., å ena sidan hos spensliga, samt deremot hos starkare genom trög matsmältning, hufvudvärk, förstoppning, sinnesnedstämning, gyllenåder o. s. v. Allt detta är allom bekant. Det återstår således blott att tillägga, att de uppräknade *yttre* felen, som mer eller mindre åtföljas af de anförda *inre*, visat sig kunna merändels förekommas, häfvas eller motarbetas af deremot svarande rörelser, under gynnande omständigheter. Man vet således af mångfaldig erfarenhet, att man i gymnastik måste framför allt arbeta med *bålen*, som innehåller de viktiga inre delarna (således bakåtböjningar, vridningar o. s. v.); men att man tillika måste gifva *ledamöterna* sina vederbörliga andelar i ansträngningen, nämligen de *nedre* (genom benböjningar och sträckningar samt vriströrelser o. s. v.) synnerligen för, att ej genom öfverdrift i ansträngningen föra omåttlig saftverksamhet åt hufvud och bröst o. s. v., samt de *öfre* (genom häfningar på armarna o. s. v.) för

---

kan man ej såsom för öfriga kroppsdelar erkänna antagandet af för rymligt bröst, »Cours d'hippologie par Saint-Ange 1854 m. fl.



att ej inskränka verkan till blott de egentliga bukdelarna, med åsidosättande af bröstdelarnas behof. Mindre omfattande, men lika nödvändiga äro de särskilda rörelser, som måste fullständiga de nämnda. Så måste man motarbeta kutighet i axlar och rygg genom att låta *Rt* i ställningar, som befordra tyngdkraftens (eller annan yttre kraft) motsatta verkan, sträflva att föra armar, axlar och öfre ryggdelar bakåt. Man måste, för att genom bukmuskulerna inverka på derinom liggande delar, göra framåtböjningar, under det att antingen öfverlifvet är fäste, d. v. s. uti hängande ställning, eller med fästet förlagdt i beckenet, d. v. s. uti sittande, liggande eller stående ställning o. s. v. Man måste för att åstadkomma hufvudets lediga ställning göra vissa halsvridningar o. s. v., med inåtdragen haka m. m. Man måste i början och synnerligen för svagare mera begränsa dessa öfningar från hvarandra, för starkare och mera öfvade sammansätta dem till större och mera blandad verkan, och slutligen gifva dem dels större utdrägt, dels lifligare hastighet. Fig. 11, 19, 21, 23—10, 13—18 Tab. I Gymn. Regl. samt Fig. 2 och 3 till denna skrift hörande, gifva några allmänna förebilder af dessa hufvudsakliga rörelsearter, hvilkas ansträngande verkningsätt hvar och en lätt kan röna, genom att sjelf utföra dem helt lindrigt. Detta kan vara nog fingervisning för de mekanici, som vilja behjerta saken. Det återstår då att utforska, hvilka modifikationer möjligen kunna bibringas vissa machiner för, att åt den, som arbetar dermed, gifva den antyddade ställningen eller det erforderliga arbetssättet.

Då den handtverkliga afsigtens vinnande, härvid i de flesta fall beror på *föreningen af fleras krafter*, skall man otvifvelaktigt bland de svårigheter, som uppstå vid försök att utföra en rörelses tillgodogörande, finna, att den minsta ingalunda är, att *öfvervaka ansträngningens såväl individuella, som liksidiga fördelning*; hvarvid »fjädrande» handtag o. s. v. torde komma att försökas.



Med ett ord: den i gymnastikens erfarenhetssatser obehövande mekanikern bör nu inse att några af denna rörelseläras hufvudsakligaste kraf äro ansträngningar: att under fritt uppburet bröst och hufvud vrida eller böja bålen, sträcka eller böja knäna och fotlederna, göra häfningar på armarna, eller bakåtföra armarna, uppåt eller utåt o. s. v. enligt det ofvansagda.

Efter denna korta framställning, ämnad endast att sätta egenteliga mekanici i stånd, att fatta uppgifternas yttre, återstår här således blott, att bildvis anföra några yrkesmässiga sysselsättningar o. d., som innehålla liknande antydningar till dessa ansträngningar, lämpade på något redskap, som tillika samlar den använda kraften o. s. v.

#### IV.

**Hjul, Häftyg o. d.** Framför andra handtverkerliga redskap utmärka sig vissa arter af de s. k. tramphjulen genom en osökt användbarhet, utan att behöfva synnerligen vigtiga förändringar till utförande af rörelser, som dels likna Häfhäng. 2-A-Gång, dels (innantill). Motg. Klif-Gång, o. s. v. Det behöfver knapt sägas, att de, äfven utan synnerligen sammansatta förändringar, låta lämpa sig för fleras liktidiga samverkan.

Deremot synes det förefinnas färre möjligheter till dylika redskaps lämpande, att med förmån kunna inskränka arbetet till *benen*, för vinnande af motsvarighet till vissa vid första påseendet liknande gymnastiska rörelser. Detta låter sig väl ej göra, med mindre, än att man skulle därunder kunna förlägga fästet i beckenet, såsom vid »Halfligg. B.-Utsträckn.», hvarförutan rörelsen skulle alldeles förlora dess afsedda »muskulärt isolerande» beskaffenhet, ja t. o. m. erhålla den för ändamålet mycket skadliga egenskapen af trappgång o. d.

Men ej blott sådana *hjul* framte, med afseende på deras handtering, dylika öfverensstämmelser med några af



de nämnda häfningarne, m. m. Tvertom visa sig äfven liknande mer eller mindre ofullkomliga motsvarigheter äfven deremellan och hos vissa slag af pumpverk, vindspel, blocktyg, hissverk med »linparter», lutande ringkedjor, med nästan blott den skillnad, att den rörelse, som under deras handtering uppkommer, mera liknar en dubbel eller vexelsidig Armneddragning än en häfning o. d.

Det är själfklart, att dessa redskaps handtering förlorar anförda öfverensstämmelser med de nämnda gymnastiska rörelserna genom att drifvas med »dragvef» o. d., sådan som den förekommer vid slipstenen, vefbåten, strumpväfstolar o. s. v. \*). *Haspel* kan ej heller begagnas, utan att, ehuru på ett annat sätt, förändra den muskulära ansträngningens art, synnerligen om redskapet är betydligt mindre, än ifrågavarande hjulslag böra vara för det gymnastiska ändamålet, hvilket skulle föranleda armarnas öfverdrifna neddragning, andra olägenheter att förtiga.

Denna förkastelse gäller mer eller mindre om alla de med hänsyn till den »muskulära lokaliseringen» liknande redskap, hvilkas drifvande förutsätter, att arbetaren skulle neddraga sina armar ända ned mot bröstet \*\*) eller föra händerna nedåt-bakåt *nedom axelleden*,

---

\*) Tyvärr tyckas alla sannolikheter antyda att *dragvefven* torde vara lika litet mottaglig för »modifikationer» tjenliga, att göra den lämplig för rörelser af gymnastiskt värde, som den är af stor mekanisk användning. Den ansträngning, som till dess skötsel erfordras, rigtar sig under en del af rörelsebanan hufvudsakligen till bröst- och bukmuskler, under en annan del åter till axlarnas o. s. v. Äfven om den, i förhållande till den dermed sysslande skulle vara högre förlagd än vanligen är fallet, förändras dock föga dessa missgynnande förhållanden.

\*\*) Det torde ej vara otjenligt, att i förbigående här fästa de äkta gymnasternas upmärksamhet på den gym-



hvaraf följer, att alla dylika dragredskap \*) i samma mån äro mindre möjliga för frigörande ur de gymnastiskt mekaniska oförenligheternas bojor, som de mera förete den nämnda olägliga egenskapen.

*Gångvind* med lodrät axel kan ej dragas baklänges med nog kraft, utan att tvinga armen, att göra en dragning, snarare *bakåt* i stället för *nedåt*, hvilket tillika med andra olägenheter aldeles förvandlar rörelsernas art. Ungefär likaså förändras rörelsens beskaffenhet vid användning af (låga) vågräta draglinor i en utgångsställning, som t. o. m. påminner om Rg. uti Motgr. sitt. 2-A-Böjn. Denna rörelses förvrängande framträder aldratydligast i det af yrkesmän med det allt för allmänna ordet *dragning* benämnda sättet, att i »frånstående» ställning fortskaffa timmer, dragvältar o. d. medelst en lina, gående öfver ena axeln. Enkel *hejare* att draga »för

---

nastiska olikheten mellan en Häfhäng. 2-A-Böjn., hvarunder armbågarna neddragas ända intill bröstes sidor, samt liknande Rr med blott några få graders afvikande från 180°, hvilka tvänne likanämnda Rr likväl båda utföras på ett så rent gymnastiskt redskap, som häfbrädan. Men vid dylika anmärkningar kunna de bland annat invända, att de båda i detta bihang ifrågasatta ändamålens förening skall träffa andra och nästan större hinder än redskapernas olikheter. Okunnighet, slarf och oreda äro gymnastikens värsta fiender, men »purismen» kan stundom blifva en besvärlig vän.

\*) Den af tunnbindare o. a. begagnade »skärbänken» förtjenar dock att här afses, hädst man genom, att öka höjden af den del, som tjénar att fasthålla laggstycket, kan åt den arbetande förskaffa en fri uprätt mot-gr-sittande ställning, hvarigenom rörelsen öfvergår till mera likhet med »Gångst. 2-A-Bakåt-ryckn.» äfvensom med åtskilliga i nästföljande *M* V anförda sysslor, med rodd o. s. v., hvartill fogar sig den gynnande omständighet, att skärbänkens begagnande med bandknif tillika innehåller ämnet till en samtidig benrörelse af ganska bestämd art.



hand» med »linparter» verkar väl *lodrätt* och i början af rörelsen tillräckligt *högt*; men den föranleder (då hejningen utföres i ett *enda* hvarf, såsom vanligt) dessutom en våldsam kastning af bålen åt ena sidan, merändels hos arbetare åt venster, med flera olägenheter. Detta kan vara nog, för att korteligen för mekanici utpeka den organiska olikheten mellan arbetssätt af denna ordning.

## V.

*Sågarerörelser m. m. d.* I föregående stycke är korteligen taladt om de beröringar, som i sakernas närvarande skick kunna spåras mellan vissa gymnastiska *häf-rörelser* o. s. v., samt åtskilliga maskiners handteringssätt.

Den stundom bland snickare, men synnerligen bland vissa skogsbygders innevånare brukliga *brädsågningen* (Fig. 4) kan anföras här såsom tjenlig att gifva upslag till en kort fingervisning, rörande åtskilliga, dermed liknande rörelsesätt inom det gymnastiska området.

Först bör dock dess organiska verkningssätt ungefärligen så förstås af mekanici, att den innefattar tvänne motsatta delar, nämligen upföringen och nedtryckningen af redskapet, vidare, att, såsom hvar och en lätt kan försöksvis röna, den förstnämnda mödosammare delen anstränger just de *bakre skuldermuskler*na, hvarvid dock ryggen ej må kuta sig, att sluteligen den sednare delen, nedtryckningen, mindre mödosam, sysselsätter de framtill på bröstets sidor belägna stora bröstmuskler m. fl., som nedföra armarna. Detta kan man lätt medelst känseln förnimma.

Häraf följer tydligen, att det enklaste sättet, att för-må dessa bakre skuldermuskler att arbeta, är just, att från skackelstående \*) utgångsställning föra händerna uppåt

\*) Utg. har, i brist på något bättre, antagit denna benämning på den armarnas utgångsställning, som intages vid dessas framåtsträckning (Gymn. Regl. §. 107—109).



och obetydligt bakåt, hvarigenom de således beskrifva föga mer än  $\frac{1}{4}$  kretsbåge, hvars radie är armens längd, och midt är sjelfva axelleden. Denna ansträngning ökas om en tyngd ligger i händerna, såsom fallet här är med sågen.

Om således ett led af Rt uti skackelstående ställning, hvilka alla hade lika armlängd, med händerna höllo framför sig en stång; så skulle de, genom stångens förande uppåt-bakåt till dess, att den befunne sig öfver deras hufvuden, sysselsätta de ifrågavarande skuldermuskulerna.

Men nu inträffar så lika armlängd merendels ej, hvilken omständighet, utom andra, mycket mindskar möjligheten, att för *flera* liktidigt anskaffa ett passande redskap, hvars handtag till kraftens anbringande vore en vågrät stång, hvilkens båda ändar skulle löpa i bågiga rännor af en fjerdedels kretsbåge, hvars nedre begränsande radie vore ungefär vågrät, och öfre nära lodrät. Dock torde ännu vara obekant, huruvida någon synnerlig gymnastisk mehn uppstode deraf, att radien beräknades efter den kortaste armlängden, förutsatt, att de mera långarmade dock ej måtte nödsakas, att för »accommodation» böja sina armar så mycket, att vinklarna i armbåge och axelveck blefve mindre än halfannan rät.

Det enda, som af denna och liknande rörelsens handtverkerliga utseende, f. n. kan med någon sannolikhet antagas, är således att, på grund af den egentliga »axelledens» egenskap, att vid den sträckta armens uppåt-bakåtförande, såsom ofvan antages, vrida sig kring en föga flyttbar medelpunkt, sjelfva handens rörelsebana bör så litet som möjligt afvika från kretsrund (Fig. 5, BCD), hvilket kanske antyder, att till flera individuella krafters samtida anbringande medlet sannolikare finnes genom en lina eller kuggkedja (med tvärpinnar för handtaget, Rt upställda på led i »sidvändning»), hvilket medel i någon ringa mohn åtminstone medgifver den



bugtiga (?) *töjningen* ECF, än genom en kuggstång, som skulle tvinga handen att följa den rätliniga banan GCH, medelst armarnas betydligare böjande i midten af rörelsen. Detta kraf är så mycket viktigare att praktiskt söka fylla, som de flesta *andra* kroppens leder i detta fall öfverensstämma, då de skola verka mer eller mindre »isolerad» från andra leders mellankomst, såsom fallet ofta är i gymnastik.

I allmänhet taladt ser man således anledningar till flera och närmare beröringar mellan de i föregående stycke № IV anförda gymnastiska och handtverkerliga ämnen, än emellan de här ifrågasatta. Vid försök med kraftmätare (Fig. 6), i medeltal af 20 oöfvade, befanns kraften vid vågräta armar vara 41  $\mathfrak{E}$ , vid  $45^\circ$  lutning 38  $\mathfrak{E}$ , och vid lodrätt upförda armar 34  $\mathfrak{E}$ .

## VI.

**Langningar o. d.** För bakre skuldermuskulerna finnas således, enligt föreg. stycke, färre måttligt ansträngande Rr, såväl inom det gymnastiska, som ännu mindre inom det handtverkerliga området. Mer eller mindre oblandade träffas likväl ett färre antal deraf bland de s. k. *langningarne* m. m.—Folkspr: »att langa» ett föremål, vare sig i vågrät kedja t. ex. vatten, vid eldsvådor, eller i lutande kedja, t. ex. tyngder vid byggnadsföretag, upför stegar o. d.

Dessa Rr hafva i sin handtverkerliga tillämpning 3:ne anmärkningsvärda arter näml.:

1. *Vanlig samsidig gr.st. lutande Langn.* Utgångst: Flera Rt bilda en kedja A B C (Fig. 7) på lutande steg. Utförande: B sänker sina armar, i skackelhållning från  $\eta$  till  $\varphi$ , fattar tyngden, som räcket honom af A, lyfter den upp att vidare mottagas af C, som vidare fortsätter likaledes. Det hela utföres lagom långsamt. Förutsatt, att en vårdad utgångsställning bibehålles, rättas den hufvudsakliga



ansträngningen åt bakre skuldermusklerna. Erfarenheten känner redan hvilken uthållighet den förutsätter; men för svagbröstade tarfvar den dock mycket nogare försök i detta afseende. Vid gymnastisk användning måste den ske i mindre lutning. Man vinner tillräckligt rum (för den händelse, att genom vårdslöshet tyngden skulle släppas) mellan de langande, på samma gång, som den nödiga bakåtlutningen af sätet i förhållande till fötterna, om, i stället för en mycket stupande smal stege, göras *tvänne* breda och mindre lutande AA och BB (Fig. 8) hvilkas ekrar äro så ställda, att den öfres (BB) äro belägna så mycket bakom den nedres (AA), som sätet i förhållande till fötterna bör luta bakåt, till vinnande af stadga.

Ekrarne böra vara tjockare på midten. Fig. 9 utvisar nötningens utseende. Tyngderna böra i början vara mjuka bollar o. d. En enkel kedja af 14—15 tioåriga gossar, utan föregående öfning, kunna oafbrutet uppfordra 7—8  $\bar{\text{u}}$  i sekunden, utan att förtröttnas under 12—17 minuter, och kunna efter lika långt uppskof åter bestå ungefär lika mycket. De få och bristfälliga försök, som utg. sett utföras, verkställdes med sinsemellan mycket olika starka.

2. *Gr.st. sides lutande Kastlangn. m. Vridn.* Utföres genom en *hastig* kastvridning, hvarunder tyngden »sättes i fart» medelst händernas öfverensstämmande förande från h. (v.) nedifrån till v. (h.) uppåt-bakåt uti en bana (»locus motus») liknande ett mindre stycke af en spiral gående kring en nästan lodrät axel. Tyngdens fortskaffande afviker således från förenämnde art derutinnan att tyngden, i stället, att fattas af B, *innan* A släppt densamma, *kastas* af A till B, som fångar den i luften, och likaledes fortskaffar den till C. Denna art skiljer sig således i detta afseende från den föregående på ett sätt, som påminner om gångstegets olikhet med språngstegets, (*Weber Gehwerkzeuge*, sid. 277 &.) Sålunda forslas tegel-



stenar o. d. uppåt af murare; och det behöfver ej här utpekas hvilket kraftförråd sålunda vid dessa båda Rr. utvecklas till handtverkerliga ändamål.

Den föregående arten af langning tilltalar hufvudsakligen skuldermusklerna och synnerligen de bakre. Den nu ifrågavarande har ett betydligt olika fysiologiskt skaplynne. Förutsättandes såväl bibehållandet af en vårdad utgångsställning, som liksidigt öfningsmått \*) blir denna Rr användbar såsom en utjemnad (»egaliserad») sammansättning mellan den föregående artens verkan och de ofvananförda *bålrörelsernas* (stycket III), hvaraf den innehåller både vridning och en mindre andel böjning. Den har, såsom sådan, redan full gymnastisk användbarhet, utan att, såsom de flesta andra handtverkerliga sysslor, behöfva vänta på möjligheten af en framtida förlossning ur de mekaniskt gymnastiska oförenligheterna.

3. *Densamma uti vågrätt plan*, blir betydligt förändrad. Den kan göras i ringkedja, d. v. s. att tyngden föres från M till N, till O, till P, o. s. v. (Fig. 10). I gymnastiskt afseende har den föga eller intet begagnande. Den nyttiga effekten antages, såsom bekant är, till 32  $\mathcal{E}$ , på man, i secunden.

## VII.

**Kastvridning, Ratt m. m. d.** De nu anförda antydningar till beröringsställen mellan »organik» och handtverk äro, oberäknadt deras ännu sväfvande skick, visserligen mycket långt ifrån att motsvara och omfatta den helhet, som gymnaster kalla »muskelspheren»; men de kunna lätt fullständigas med flera. Bildvis kunde man, på grund af dess både likhet och motsats till närmast föregående

---

\*) Den utfaller annars hos arbetare omedvetet mest åt venster.



ämne, anförä den mera aflägsna än oäkta förvandtskapen mellan åtskilligt, som man i gymnastik kallar kastvridningar, och uti mekanik »fram och återgående rörelse» kring en lodrät axel. Långsammare och mera afvikande från det nämnda rörelseämnet, återfinnes den mekaniska förebilden äfven uti handpressen och uti rodrets ratt m. fl. redskap, som bland andra olägenheter merändels visa benägenhet, att föranleda en hopkrystad utgångsställning o. s. v. hos den dermed sysslande. Fig. 11, som föreställer en motst. vaxelkastvridn. vid en slags vridbar springstolpe, utvisar dock, att dylika mehn kunna undvikas genom lämplig *höjd* för handläggningen. Då rörelsen i gymnastiskt hänsende förlorar sin afsedda verkan genom för stor ansträngning, synes det vara skäl, att, vid tillgodogörande, genom koppilverk förbinda flera lodräta axlars vågräta armar, så att flera Rt kunna samtidigt såmedelst åstadkomma större förenad kraft.

Om handtagets höjd ökas ännu mer, och synnerligen om tillika axeln får en mot Rt något lutande ställning; öfvergå dessa rörelseämnen till mera likhet med de under stycket IV beskrifna; men inskränka en del af den krets, som handtaget bör få genomlöpa \*).

## VIII.

**Trampor m. m.** Ofvan äro således anförda åtskilliga förebilder af handtverkerliga sysslor, som erbjuda mer el-

---

\*) Skäligen kan den praktiska läsaren här anmärka bristande uppgifter om nyttiga effekter o. s. v., hvartill utg. blott kan genmäla, att vetenskapsmännens mekaniska erfarenhetsrön stundom grunda sig på försök, bevitnande lika liten kännedom om den organiska rörelseapparaten, som detta bihang lär bestå inför en strängt vetenskaplig granskning af mekanici.



ler mindre ofullkomliga öfverensstämmelser med vissa väsentliga gymnastiska öfningar. Såsom fullt bevisligt kan väl deremot antagas, att, liksom språng, öfverslag m. m., jemväl i allmänhet de rörelseämnen, som uteslutande beträffa vissa mindre kroppsdelar, såsom halsen, underarmen, handlofven m. m. \*) aldrig skola finna närmare motsvarigheter inom yrkena. I större eller mindre mån gäller detta kanske äfven om de egentliga bukrörelserna ehuru visserligen liknande verksamhet, alltför sammanblandad med andra rörelsesätt, stundom anträffas, såsom om dragvef i sittande ställning ofvan är anfördt \*\*). Kännbarare, ehuru kanske lättare fyllda, äro de luckor, som härvidlag angå det stora muskulära område, som innefattar nedra ledamoten.

Men då denna kroppsdelens muskulära krafter både äro betydliga och utmärkta genom deras mindre mångfald och mindre benägenhet att öfvergå i hvarandra genom finare mellanarter; synes det här vara skäl, att, till hvad, som redan är nämndt om trampor, svarfven, spinrocken, skärbänken, o. s. v. foga en något förändrad bild (Fig. 12) af ett mera sällan begagnadt redskap, hvars rörelse är den af en vinkelrätt till sin kärnlinea fram och

---

\*) Här bör anmärkas att handens, det konstriktaste redskapet, rörelser, nämligen mellan *dess egna delar* inbördes o. s. v., ej må förvexlas med hvad man kallar »handlofven» rörelser d. v. s. hela handens, i förhållande uteslutande till de sex egentliga s. k. långa carpal-muskulerna.

\*\*) Liksom äfven *rodden*, nämligen den vanliga *sittande*, i den del af rörelsen, hvarunder årans handtag åter framföres, innehåller en ansträngning, som mera skulle likna vissa väsentliga bukrörelser, om bål och hufvud derunder kunde hållas i deras vederbörliga läge sinsemellan, om fötterna vore fästade, och om åran vore lättare o. s. v.



återgående bom af olika skapnad, hvilkens rörelsevidd belöper sig till en fots längd.

Flera deltagande kunna lätt föröka kraften; och genom böglor att träda öfver vristerna förändras den organiska rörelsen så att ej blott benens *sträckning* verkar på stängen, utan jemväl den midtemot sittande (?) Rt kan bidra genom benens *böjning* (rättare: *uppdragning* åt lifvet), under det att *fotspetsen hålles böjd uppåt*, hvarigenom sjelfva benrörelsen torde kunna blifva en af de mest omfattande i sitt slag.

Vexelvis utförd sträckning och böjning (jfr. Gymn. Regl. §. 304, IV.) synes passa tillsammans tvämännings, af det skäl, att derigenom vinnes under hela rörelsebanan en nästan oföränderligt *lika stor* kraft; enär i organiskt afseende kraften är i sträckningen *tilltagande*, men i böjningen *aftagande* \*), förutsättandes, att öfverlifvet är böjdt mot bäckenet, såsom uti halfligg. Rr. m. m. Ökad stadga i båda rigtningarna vinnes genom sadel-lika säten o. d. Rörelsens lämpande för *många* lider ett stort afbräck derigenom, att benets längd är den mest vexlande af ledamöternas. På grund af vristledens deltagande (M. Tib. Ant., Peron. 3 m. fl.) är i böjningen kraften betydligt mindre än i Halfligg. B-Updragn. I medeltal af 5 är den 100  $\mathcal{E}$  vid nästan raka knän, vid  $135^{\circ}$  är den 80  $\mathcal{E}$  och vid  $90^{\circ}$  är den 60  $\mathcal{E}$  hos oöfvade, förutsatt att rörelsens område ej inbegriper bålens upbärande.

## IX.

Det är i sammanhang med denna bilagas innehåll anledning, att säga några ord om den »synergiska» an-

\*) Detta gäller, såsom bekant är, blott i största allmänhet om den olika kraften i rörelsebanans olika punkter, hvars till- och aftagande, »svankningar» och yttersta gränser blott kunna efter noggranna försök uttryckas närmare med kroklineer.



strängningens ordnande genom sång o. d. Ehuru aldeles okunnig i musik, måste utg. således anföra följande omständigheter, som dermed äga nogaste sammanhang.

Till vinnande ej blott af liktidig samverkan, utan äfven för att gifva luft åt ungdomens behof att »vociferera», har man väl använt sång, men merändels utan urskiljning (såsom äfven ofta *hög räkning*) med afseende på de förhållanden, huruvida den varit af gagn eller icke. Man har låtit barn sjunga till nästan alla möjliga rörelser o. s. v. Stundom ser man äfven, att vid kroppsöfningar, lämpliga att förbindas med sång, ej iagttages samma måtta, som t. o. m. okunniga arbetare oftast ådagalägga vid *fördelningen* af röstens ansträngning och den yttre ansträngningen. Den gamla skottska »roddsången», äfvensom den nordiska »svärdsdansen» i dess ursprungliga art, äro utg. obekanta, men man kan hafva skäl, att förmoda deras lämplighet af det skäl, att nästan alla nyare dylika folkvisor, oaktadt deras merändels råa ord, äro för liknande ändamål öfver all jemförelse med egentliga sångstycken i allmänhet. Fig. 13—16 angifva några dylika. Gamla vaggvisor hafva med dessa sjömans- och schåarevisor ett tycke i viss mening. Grekerna lära hafva ordnat sina gymnastiska sånger så, att medan en del sjöng, rörde sig de andra derefter \*), en anordning som bland mindre ordentliga Rt lämpar sig till sådana Rr, hvilka annars störa genom det mer eller mindre oundvikliga afbrott i tystnaden, som de medföra, såsom bakåt-R.-böjningar m. m. Åtskilliga »duplicerade» Rr med många Rg ordnas, såsom bekant är, vanligen med sång, såsom Gr.sitt.Hft-Rulln. m. fl.; likaså, men efter andra rytmer, slagäntringar o. d. Att dömma efter de,

\*) Äfven schåare hafva vid sina groft kraftiga sånger en s. k. »bas», påminnande om grekernas »choräger» på ett särdeles eget sätt.



tyvärr få, verkliga »compositioner» af förenadt musikaliskt och gymnastiskt innehåll \*) som blifvit enkom gjorda till det sednare ändamålet, föranledes man, att antaga, att, bland rent gymnastiska rörelser, behöfva de afpassas genom sång, som härigenom kunna vinna nödig utdrägt, såmedelst, att sången liksom bekämpar, beqvämligheten, som manar, att hastigt genomgå vissa tröttande långsamma rörelser. Desslikes angifva tillräckliga skäl gagnet af, att åt vissa till det yttre obetydliga Rr. gifva sångens underhållande omhölje mot ledsnaden o. s. v. Af detta skäl kan sång lämpas för vissa bål-, hufvud-, skulder- och benrörelser m. m. Förebilder saknas dock ej på sångens möjlighet äfven till att ledsaga mycket hastiga Rr, t. o. m. språng o. d.

Men om det är visst, att merändels sång blifvit använd med rörelse utan urskiljning, så är det ej mindre säkert, att man ännu föga känner huru dylik sammansättning skall så ordnas, att den både bibehåller sin lifvande och vexlande egenskap, samt synnerligen så, att den gymnastiska helgjutenheten vinnes i sammanhang med öfriga Rr i behandlingen. Å ena sidan, ser man stundom lärare låta barn under en ganska lång sång utföra blott ett enda slag af rörelse, som kan vara af ganska ansträngande art. Å den andra kan man fråga sig, huru många och hvilka rörelsearter böra tillsammans bilda en följd under sång. Visst är att hvarje dylik rörelseföljd bör motsvaras af *flera visor*, för att ej snart framkalla ledsnad. Lika säkert är, att dessa, af sina egna visor motsvarade, rörelseföljder böra sinsemellan vara så mycket som möjligt olika hvarandra till sitt yttre, för att undvika förvexlingar, och böra ej vara

---

\*) Prof. B:s inledande sångrörelse har utg. ej sett riktigt återgifven i någon enda af dess talrika afskrifter. Bland andra förändringar är den egentliga inledande räkningen utesluten o. s. v.



för talrika, synnerligen som dessa öfningar hafva med vissa andra den gemensamma olägenhet, att de ej, likt de s. k. »temporörelserna», kunna efter behof hejdas eller rättas under utförandet, hvilket mycket inskränker deras gymnastiska värde.

## X.

De häröfvan berörda förebilder äro fåtaliga, men kunna lätt mångfaldigas. Ett större antal skulle bevisa ungefär lika mycket, och lika litet; enär dessa äro tillräckliga, för att leda upmärksamheten till, att igenkänna öfverenstämmelser mellan hvarjehanda redskaps sätt att skötas och vissa gymnastiska rörelser; änskönt de här framställas så, som de tillfälligtvis runnit utg. i minnet, utan något genomgående sammanhang.

»En vis förstår halfqväden visa»; och mekanici hafva nu från den gymnastiska sidan fått ett vaktrop, hvartill mensklighetens nöd skall tvinga dem att lyssna, änskönt räddningsplankan skulle vara ett halmstrå. Men å andra sidan måste de rätta gymnastiska »puristerna» med en oneklig sanning anse detta sträfvande syfta, att utrota den äkta konstens känsliga »finesser»; men så säger äfven musikaliskt folk om de hesa positiver, som glädja mängden och kanske gagna den mera än »hyperestesier» gagna de utvalda \*).

---

\*) Att man i gymnastik nu kan vinna betydliga för-  
enklingar och besparingar ådagalägges bland annat af följande. Sedan 2:dra bihanget utgafs, har utg. funnit ett tillfälle, att inreda en ny gymnastiksal (Elementarskolans i Stockholm), samt begagnat detta tillfälle, att tillämpa åtskilligt, af hvad anföres i sista bihanget, hvarvid han med tillfredsställelse sett bekräftelse på åtskilligt annat, af hvad de föregående bihangen innehålla, med afseende derpå, att skolorna kunna *sjelfva* leda sina gymnastiköfningar (må vara i



Det ringa gagnet af de bästa kroppsöfningar bland den läsande ungdomen, som midt i sin välmåga förete elände, och å andra sidan den arbetande nöden tvinga till undersökning om, och i hvad mån det kan vara tjenligare, att så förändra handtverks- eller fabriksbefolkningens arbetssätt, att det mer eller mindre ofullkomligt liknade hälsoöfningar än, att, såsom nu är fallet, dess medlemmar dels förderivas i förtid, dels inskränkas till förfärdigande af blott en viss del af ett slöjdalster a).

Korteligen, enskildheterna af denna framställning må del för del, innehålla huru många origtigheter som häldst, så återstår dock det allmänna förhållande, att det gifves uti ifrågavarande afseende tvänne sinsemellan sjelfständiga sträfvanden, som *söka hvarandra*, neml. å ena sidan den sedan en tid herskande traktan, att göra yrkenas handläggning oskadligare, genom mera afseende på hälsovilkoren än förr, samt å andra sidan möjligheten, att *samladt* tillgodogöra vissa af de gymnastiska rörelseämnenas använda individuella krafter. Saken har således tvänne sidor, hvaraf icke båda kunna felslå, näml. antingen att göra gymnastikmachinerna industrielt gagneliga eller de industriella kroppsligt oskadligare; det är blott olika utgångspunkter, men en enda sak.

Det har äfven någon gång händt utg., att vid tillfällig sammanvaro med arbetare göra dem upmärks-

---

någon skollärares närvaro) blott de erhålla nödiga öfnings-schemata (illustrerade?) och lämplig inredning för de yngre. Årlig »inspection» af en verkligen sakkunnig blir då nödig och tillräcklig. Landet behöfver således hvarken för de rikas eller fattigas barn aflöna en skarå af halfkunniga gymnaster; utan kan tryggt begagna sig af vanliga skollärare, klockare eller soldater m. fl. af god frejd, ja t. o. m. *undvara lärare* i större skolor, där äldre rotmästare finnas b).



samma på, att åtskilliga af deras öfliga handgrepp kunnat utföras på ett mindre mödosamt sätt, att tillvägagå. Stundom har arbetaren antagit, stundom förkastat, hvad utg. ansåg vara förenkling, och hvad vanan hos den förre mer eller mindre rotfästat.

Om man m. e. o. vid undersökning af saken finner, att de goda anledningarne verkligen äro färre, än man på förhand hoppats; så återstår dock tänkvärda undantag. Just så förhåller det sig med gymnastiken äfven i många andra hänseenden. Härvidlag gäller »nihil admirari nihil contemnere» i sin fulla skärpa.





OM  
PEDAGOGISKA FÖRENINGENS

DISCUSSION ÖFVER SKOL-GYMNASTIKEN,

vid årssammanträdet den 21 Maj 1856.

---

Bihang N:o 5.

**innehållande**

1. Utkast om den yttre ordningen m. m. vid skolgymnastik, bifogadt Rörelse-schemata för vissa skolor i Stockholm.
2. Gymnastik-schemata för skolor.



STOCKHOLM.  
TRYCKT HOS E. WESTRELL, 1861.



PRIDAGGERSKA FÖRENINGENS

ÅRSBERÄTTELSE FÖR ÅR 1856

Årsmötet den 21 Maj 1856

Bilag N:o 5.  
Innehållande

1. Förslag om den tillfälliga inrättningen af en skola för flickor, tillhörande Högskolan för flickor i Stockholm.
2. Gymnasie-skola för flickor.



## **Förord.**

*Dessa bihang, af hvilka utgifvaren hvarje år sedan 1856 låtit trycka ett årligen, skulle blifva för talrika, utan att dock kunna sammanfatta något helt, hvarföre utg., i afsigt att snart kunna avsluta dem, låtit detta förvarande bihang innehålla 2:ne olika uppsatser.*



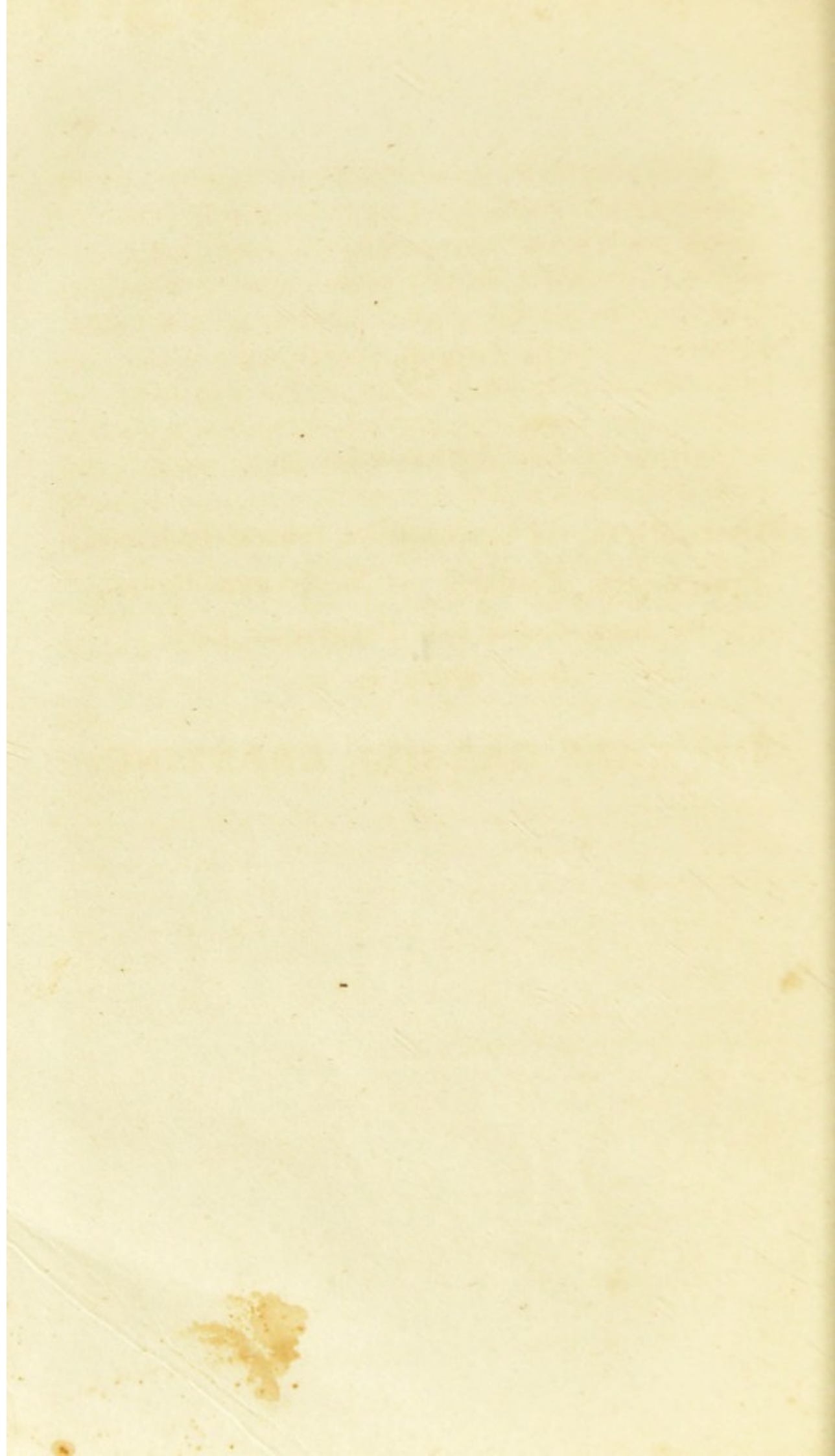
1850

Denne bildning af hvilken afgrænsningerne for sektionen  
1850 ligger tydelig og tydelig, skulle ligge for sektionen.  
Denne af disse mange sammenfaldende noget helt, henføres  
til, i øjeblikket at være kende af den, ligger dette for-  
vendt vil være indeholdt i den af den oplysning.



I.







**Till**

**Föreståndaren vid Gymnastiska Central-Institutet,  
Professoren, Riddaren af Nordstjerne-Orden,  
S:t Olafs-Orden och Preussiska Röda  
Örns Orden m. m.**

**Herr LARS GABRIEL BRANTING.**

*Ödmjukast*

UTGIFVAREN.



III

Vorstand des Gymnasiums Central-Institut,  
Professor, Bibliothek der Hochschule  
zu Bonn und Preussische Hof-  
bibliothek zu Berlin.

Herrn LAUS GABRIEL BRANTING.

Original

Druck



## Till Föreståndaren.

Då lärareombyten vid Gymnastiska Central-Institutet ofta föranleda den mindre gynnsamma rubbning i skolgymnastiken, att den nya läraren, ehuru ännu obekant med en skolas förhållanden, med gossarnas anlag, med den ordning och det förfaringssätt, som företrädaren begagnat, likväl måste omedelbarligen upställa en ny ordningsföljd för tillfället, och sedermera efter förmåga och vilja småningom förbättra densamma; har deraf alltsedan institutets grundande följt, att vid lärareombyte den skola, som erhållit en kunnig och driftig lärare, jemväl småningom erhållit en förbättrad gymnastik, såväl



med hänsyn till det på rörelsernas inbördes sammanhang beroende hälsogagnet, som till den nödiga yttre ordningen; men tyvärr har äfven motsatsen stundom måst inträffa, då den nya läraren varit mindre öfvad eller i rörelselärans rätta tillämpning mindre kunnig, eller då han i sin ordning lemnat platsen inom kortare tid, såsom saken ofta måste aflöpa då, på grund af gymnastiklärarens mindre förmånliga lönevilkor, tjänsterna vid Centralinstitutet ej sällan måste besättas med personer, hvilka betrakta gymnastiken såsom en tillfällig biförtjänst, i afvaktan på befordran inom deras egentliga yrke på den militära eller civila banan. Med anledning af dessa för gymnastikens verksamhet och ordningens vidmakthållande menliga omständigheter har Föreståndaren anbefallt undert., att till en början biträda de tvänne yngre lärare, Herrar Callerström och Unman, hvilka denna hösttermin mottagit ledningen af Clara skola, och det s. k. Tyska Lycæum. Då detta updrag, vitnande om Föreståndarens benägna förtroende till undert., medför icke ringa besvär, om det skall motsvara ändamålet, och då det är bekant, att den ena af dessa skolor, nemligen Clara skola, redan för längesedan, och förr än någon annan allmän skola ägde ett utförligt gymnastikschema, upställt af dåvarande läraren Osbeck, samt genomsedt och antaget af Föreståndaren, hvilket schema vederbörligen af mig, såsom Osbecks efterträdare, 1851—54, oafsedt några obetydliga tillägg i de fristående rörelserna, *oförändradt bibehölls*, och då likväl efter åtskilliga sednare lärareombyten numera icke mindsta spår af detta schema återstår, utan att det dock blifvit ersatt med något annat eller bättre; föranlåtes undert., att, till förebyggande deraf, att de nya schemata, hvilka ofvanbemälda nu tillsatta lärare med ospard flit under förflutna hösttermin utarbetat, måtte af okunniga eller vårdslösa efterträdare ånyo förskingras, likasom det äldre,



af Osbeck utarbetade förkommit\*), till Föreståndaren vördsammast aflemna detta nedananförda exemplar af besagda nya schemata, äfvensom desslikes ett annat exemplar till rektorsarkivet i Clara skola och i det s. k. Tyska Lycæum; och anhåller undert., att, då Föreståndaren funnit dessa nya schemata antagliga, Föreståndaren benäget måtte genom den åtgärd, som Föreståndaren finner lämplig, desamma till efterföljd för de ifrågavarande skolorna uttryckligen tills vidare låta *anbefalla*, nemligen till dess att någon lärare vederbörligen styrker sig hafva utarbetadt ett tjenligare förslag. Då dessutom ifrån Jakobs skola, hvars ledning i gymnastik varit åt undert. anförtrödd under de sednaste åren, ungefärligen till ungdomens ålder och antal öfverensstämmar med Clara skolas; får undert. vördsammast hemställa, huruvida ej med någon modifikation samma schema kunde anbefallas äfven för Jakobs skola, hvarför undert. äfven till denna skolas rector-arkiv öfverlemnadt ett exemplar, i afvaktan på hvad Föreståndaren derom beslutar eller tillstyrker.

---

\*) Tilläfventyrs har äfven den i skolans läseordning införda nya fördelning, nemligen i de till sångafdelningen hörandes (ons- och lördagar) samt de öfriges (tis- och fredagar), bidragit att rubba Osbecks schema, som var fördeladt äfven i 2:ne större afdelningar, men ordnade efter *gymnastisk* utveckling och ålder. Visst är, att redan år 1855 öfvades ej mera de fristående rörelser, som Osbeck efter gymnastikreglementet af år 1836 införde ur detta reglementes Cap. 1 och 2 samt Cap. 4, mom. 291—293, 319—323, 340—341 och Cap. 5, mom. 385—389 m. fl.; men i deras ställe, och under den för dem förut bestämda tiden, nemligen under lektionens första hälft, öfvades destomera vissa »sammanställningar af halt och vändning» liktidigt o. s. v., jemte marche.



Då undert., för att efter bästa förmåga fullgöra Föreståndarens uppdrag, efter dessa schemata bifogar några allmänna ordningsreglor m. m. d.; får undert. ödmjukast anmärka, att undert. dermedelst alldeles icke tillåter sig, att föreslå några *förändringar* af hvad, som Föreståndaren antagit, utan att dessa ordningsstadgar blott innehålla några för ett hastigare inlärande af den yttre ordningen tjenliga iakttagelser, som alltför ofta af yngre lärare förbises, hvarför undert. ödmjukast anhåller, att de desslikes i sammanhang med sjelfva gymnastik-schemata till efterföljd må anbefallas; enär för skolor icke finnes något särskildt reglemente till yngre lärares ledning, och ej heller det för fotfolket gällande kan i åtskilligt omedelbarligen tillämpas för barn, synnerligen de smärre deribland; och detta så mycket heldre, som det oupphörligen tilltagande antalet af gymnasticerande ungdom \*) alltmer försvårar upsigten, nemligen både den upsigt, som lärarne skola utöfva öfver ungdomen, samt den, som Föreståndaren utöfvar öfver lärarne; och hyser undert. den fasta öfvertygelsen, att, om ofvanbemälda schemata och öfrige ordningsreglor strängeligen anbefallas till lärarnes efterföljd; så skola i viss mohn lärareomby-

---

\*) Denna oafbrutna tillväxt torde kunna göra Institutet förtjent af det tillfälliga och förhållandevis ringa understöd, som erfordras för att göra dess inredning beräknad att möjliggöra de s. k. *bundna* rörelserna utförande *på led* och förflyttningars utförande *uti ström* o. s. v. (Jfr Bih. N:o 1 och nedan), omständigheter, hvilka jemte andra bidraga, att motarbeta olägenheterna och stegra fördelarna af ungdomens samtidiga öfning i större antal, än nu vanligen är fallet, nemligen inom ännu obekanta gränsor. Jfr den genom Kongl. skrifvelsen 1858 Febr. 20 nedsatta komité's betänkande §. 28.



ten verka mindre störande på gymnastikundervisningens jemna gång, oaktadt det tilltagande antalet af gymnasticerande skolungdom, hvarföre undert. hoppas att Föreståndaren behagade skonsamt öfverse med felaktigheterna i så väl behandlingarna som efterstående ordningsförslag.

Stockholm den 2 December 1861.

Hj. Ling.



## Gymnastikbehandling för Clara lägre Elementarläroverk \*).

### A. Alla rotarna uppställda på linia,

- 1:sta hvarfvet. { Str.st. 2-A-Sträckn. (6:te 7:de och 8:de roten). \*\*)
- { Str.gångst. 2-A-Sträckn. und. F.-vexl. (4:de och 5:te rot.)
- { Str.båggångst. 2-A-Sträckn. und. F. vexl. (1:sta 2:dra och 3:dje rot.) (utgångst. 4 tempi, utf. 2.)
- { Tåst. 2-Kn.-böjn. m. höftfäste.
- { Tåst. Hfd-vridn. m. höftfäste (utf. 4 tempi.) (*obs.* de fyra sista rotarna utf. utan Tåhäfn.)

### B. För hvarje rote särskildt.

#### 8:de roten. \*)

- 2:dra hvarf. Kr.häng. vixel B.-sträckn.
- 3:dje dito Str.gr.st. vixelvridn.  
(utgångst. 4 tempi. utf. 4.)
- 4:de dito Marsch.
- 5:te dito St. 2-A.-slagn.

#### 7:de roten.

- 2:dra hvarf. Motg. Klif.-gång.
- 3:dje dito Str.st. framåt R.-böjn.
- 4:de dito Marsch.
- 5:te dito St. 2-A.-slagn.

#### 6:te roten.

- 2:dra hvarf. Stegsitt. slingr.
- 3:dje dito Str.st. 2-A.- ned- och uppförn.
- 4:de dito Marsch.
- 5:te dito St. 2-A.-slagn.

#### 5:te roten.

- 2:dra hvarf. Stegsitt. slingr.
- 3:dje dito Str.vrist-stödj. 2-A.- ned- och uppförn.

\*) Af Gymnastikläraren Herr Callerström.

\*\*) Roten bestående af ungefär 14—18 man.



- 4:de dito Marsch.  
5:te dito St. 2-A.-slagn.

*4:de roten.*

- 2:dra hvarf. Vipphäng. Slagäntr.  
3:dje dito Str.utfallst. 2-A.-sträckn.  
4:de dito Marsch.  
5:te dito Båggångst. 2-A.-slagn.

*3:dje roten.*

- 2:dra hvarf. Båglinhäng. Äntr.  
3:dje dito Halfstr.utfallst. A. och B skiftn. i halft h. om.  
4:de dito Marsch.  
5:te dito Båggångst. 2-A.-slagn.

*2:dra roten.*

- 2:dra hvarf. Stångäntr.  
3:dje dito Halfstr.utfallst. vaxel A-sträckn. (bakåt o. uppåt)  
4:de dito Marsch.  
5:te dito Utfallst. 2-A.-slagn.

*1:sta roten.*

- 2:dra hvarf. Lodrät Linäntr.  
3:dje dito Marche.  
4:de dito Framligg. vågrät 2-A.-sträckn.  
5:te dito Marsch med vaxelvis öfning i kommando.

Efter detta hvarf, sedan de öfriga rotarna afmarcherat, deltaga rotmästarne jemte de öfriga af första roten i följande behandling.

6. Famn.spänbøj. Hålln.
7. St. inl. till Språng, sednare: Huksitt. svigt-hopp.
8. Öfversl. på bom (inl.)
9. Ansprång. längd- och tvärsprång.
10. Famnutfallst. 2-A.-slagn.



## Gymnastikbehandling för Tyska National-Lyceum i Stockholm \*).

### A. För alla rotarna gemensamt.

- |                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| 1:sta hvarfvet. | { | Str.st. 2-A-Sträckn. (4:de roten.)  |
|                 |   | Str.gångst. 2-A-sträckn. och F.-vexl. (3:dje roten.)  |
|                 |   | Str.gångbågst. 2-A-sträckn. och F.-vexl. (utgångst. 4<br>tempi, utf. 2.) (1:sta och 2:dra roten). |
|                 |   | Tåhäfst. Kn.böjn. m. hftfäste.  |
|                 |   | Str.gr.st. vixel S.-böjn. (utf. 4 tempi).   |
|                 |   | St. vixel Hfd-vridn. m. hftfäste.   |

### B. För hvarje rote särskildt.

#### 4:de Roten.

- 2:dra hvarf. Vipphäng. slagäntr.  
 3:dje dito Str.st. 2-A.- ned- och uppförn.  
 (utf. 2 tempi.)

- 4:de dito Marsch.  
 5:te dito Famnst. 2-A.-slagn.

#### 3:dje Roten.

- 2:dra hvarf. Stegsitt. spiralslingr.  
 3:dje dito Str.tyngdlut. 2-A.-sträckn.  
 4:de dito Marsch.  
 5:te dito Famn.gr.st. 2-A.-slagn.

#### 2:dra Roten.

- 2:dra hvarf. Båglinhäng. slagäntr.  
 3:dje dito Str.utfallst. 2-A.-sträckn.  
 4:de dito Marsch.  
 5:te dito Famngr.vändst. 2-A.-slagn.

#### 1:sta Roten.

- 2:dra hvarf. Stegsitt. spiralslingr.  
 3:dje dito Framböjdligg. 2-A.-sträckn.

---

\*) Af Gymnastikläraren Herr Unman.



4:de dito Marsch. omvexl. med

5:te dito Kommandoöfningar.

Sedan 2:dra, 3:dje och 4:de Rotarne afmascherat utföra rotmästarena i förening med 1:sta roten följande rörelser:

1:o. Str.gångbågst. 2-A.-sträckn. och F.-vexl.

2:o. St. Inl. till språng med hftfaste und. hög räkn. af  
mansk.

3:o. Perp. Linäntr och Krängn., ell. Båghäng. krängäntr.

4:o. Str.gr.st. vixelkastvridn. (inl. m. vridn. m. hftfaste).

(utf. 4 tempi) omvexlande m. Ridlinsitt. Hjuln.

5:o. Anspring. längdsprång, sednare: bundna språng.

6:o. Famnbåggångst. 2-A.-slagn.



## Allmänna Ordningsreglor.

### A.) Rörelsebeskrifningar,

§. 1. »Grundställning» intages enligt hvad det för Gymnastiska Central-Institutets lärokurs stadgade reglemente af år 1836 föreskrifver. Uppställningen är för nybörjare antingen på *ett* led, eller med 4 stegs afstånd mellan leden, om de äro 2:ne, då de böra vändas emot hvarandra.

§. 2. »*Gif akt!*» och »*På stället hvil!*» utföras enligt hvad det för fotfolket gällande exercisreglementet af år 1848 föreskrifver, likväl i förra fallet med den naturliga förändring i fötternas ställning, som om grundställningen bestämmes i gymnastikreglementet. Tillsägelsen om måttlig bakåtföring af händerna och sträckning af fingerna o. s. v. bidrager mera till ordningen, än hårda förnyade rättelser vid fel emot stillheten, hvilka fel läraren inom vissa gränser må förbise. Likaså må »*på stället hvil!*» medföra något mera frihet, att vända sig o. s. v., än Ex.-Regl. antyder. Såväl dessa, som följande öfningar må äfven *förevisas*, ej blott *mundtligen* instrueras, och ännu mindre blott *kommenderas*, såsom ofta oöfvade anförare (»rotmästare») göra. För nybörjare göres vid dessa och följande öfningar längre uppehåll mellan lystrings- och verkställighetsordet.

Det förstås af sig sjelf, att man hos gossar, synnerligen de yngre, ej må vänta den ståtliga hållning o. d., som endast en annan ålder jemte motsvarande öfning medföra. Beträffande Ex-Regls varning för *styfhet i knäna*, förmärkes väl sällan detta fel hos ungdom, men väl motsatsen.



§. 3. »*Sidvändningarna*» utföras enligt Santesson Folksk. Gymn.; \*) men för att hindra nybörjare, att vrida på orätt häl, må de vid lystringsordet läras, att utan böjning af motsvarande knä något upplyfta den fotspets, hvar-åt vändningen skall ske, snarare än inöfvas, dertill genom förtidigt införande af »St. vixel Tålyftn.» i marchetakt.

§. 4. *Gångst. inl. till »helvändning»* (№. 1) utföres så, att afdelningens anförare utan särskildt kommando låter nybörjarna framflytta h. (v.) fot ungefär fyra tum. Efter intagande af denna utgångsställning kommanderar han *Ett!*, hvarvid manskapet hastigt vrida sig omkring åt v. (h.) på hälarne 180°. Vid kommando-ordet *Tu!* återvrida de sig åt h. (v.), hvilka vridningar vixelvis förnyas åt ömse sidor så många gånger, som läraren närmare föreskrifver. Anföraren genomser ledet och rättar felen omedelbart efter utförande af hvarje vridning.

Ett vanligt *Fel* vid helvändning: att gossarna framsätta foten för mycket, Jfr Santess. Folksk.-Gymn., om felen vid vändningar.

§. 5. *Inledn. till detsamma* (№. 2). Utföres såsom Ex. Regl. föreskrifver vid helvändningar (§. 25),

---

\*) Att ej, vid sidvändningar, åt båda sidor vrida kroppen på samma häl (venster), medför visserligen den olägenhet, att ledet småningom flyttas, men denna olägenhet är mindre än den, att genom ensidighet bortfuska gagnet af dylika vändningar, betraktade såsom vriströrelser, deraf man sannernligen i gymnastik ej har för många slag, andra skäl att förbigå. Det är för utg. nöjsamt att erkänna en vederdelomans, Kapiten W:s, förtjenst, att före någon annan i tryck hafva framställt detta, såvidt som utg. har sig bekant, nemligen uti Kongl. Krigsakademiens tidskrift, någon tid före det nu gällande Ex. Regl:s utfärdande.



men åt *båda* sidor \*), och blott efter *räkning af anföraren* \*\*), så att han för hvarje »tempo» gifver sig tillräcklig tid att rätta felen. Anföraren bör göra manskapet upmärksamma derpå, att vid dessa vändningar sker vridningen åt motsatt sida till den i 1:sta tempo framställda foten, d. v. s. att vid »*Helt höger (venster) om!*» framställes v. (h.) fot.

§. 6. »*Helvändning*» med *hög räkning af manskapet* utföres såsom föregående åt *båda* sidor; men i stället, att anföraren sjelf räknar takten, kommanderar han endast: »*Helt h. (v.) om!*», hvarvid manskapet med jemn talröst samtligen räkna Ett! Tu! Tre! uti den takt, som han förevisat dem, hvilket förhindrar oreda, som annars gerna vill upkomma derigenom, att smågossar äro benägna, att öka takten och sammandraga de båda sednare tempi till ett enda \*\*\*).

§. 7. »*Helvändning*» (utan räkning) göres enligt Ex. Regl., men, såsom ofvan anförts, åt *båda* sidor, och kommanderas: *Helt h. (v.) om!* Då de öfvande stundom visa benägenhet, att öka takten, återföras de till lagom hastighet medelst. att någon gång sjelfva räkna takten enligt §. 6 †).

\*) Detta hindrar ej, att sednare vid *exercis* återtaga det gamla bruket, att göra helvändning blott åt motsatt sida till den axel, som bär geväret; ehuru utg. sett gossar både med och utan gevär (hviladt på axeln) kunna öfvas, att göra helvändning åt båda sidor vare sig på stället eller under marche.

\*\*) Jfr i detta och liknande fall Gymn. Regl. §. 36.

\*\*\*) Det är kanske ej fullt afgjort, huruvida detta anlag hos nybörjare icke är det rätta. Säkert är dock, att det svenska reglementets förfaringssätt: att *tre-dela* helvändningen, är klangfullare, och för vuxna redigare än det franska reglementets två-delning.

†) Gymnastikläraren vid Lunds högskola Kapiten Nyblæus lärer hafva gjort försök, att inskränka helvändningen till ett enda tempo, af hvilka försök utg. dock ej känner resultatet.



§. 8. *Ett, (två, tre) steg framåt marche i följd* \*). Uppställning på ett led. Efter att hafva angifvit antalet af steg och förevisat, kommenderas: *marche*, hvarvid den 1:sta uti ledet gör med så fast hållning som möjligt det angifna talet af steg framåt, och slutar med, att dertill lägga ett ställningssteg, hvilket sålunda utgör nybörjarens första försök, att »göra halt». I samma takt följer sedan 2:ne man o. s. v. Hvar och en söker utmäta stegens längd så, att han får rättning på den föregående, o. s. v., till dess att hela ledet har genomgått öfningen samt hvar och en blifvit särskildt rättad. Derefter göres för begynnare helvändning, såsom ofvan angifves i §. 5., och öfningen förnyas åt motsatt sida. Stegen må tagas under rak hållning, sträckta knän och armar \*\*).

§. 9. *Detsamma bakåt* utföres efter liknande grunder med något mindre steg.

§. 10. *Ett, (två, tre) steg framåt (tillbaka) marche!* Efter någon öfning i föreg. må på detta kommando-ord manskapet *samteligen* utföra det ofvanangifna stegantalet och ställningssteg, hvilket allt utföres med bästa möjliga fasthet och stadig takt, hvarmed dock ej må förstås vanställande stelhet.

Dessa öfningar lämpa sig såväl i front-, som flankeställning lätt och bekvämt för mindre förflyttningar på ett eller flera led, och ersätter på det viset ofta vissa slag af »rättningar» o. d. Ungdomen uppfattar lätt deras användning.

§. 11, *Marche i Kretsgång*. Anföraren börjar med, att för manskapet tydligen räkna en något långsam

\*) Jfr 3 Bih. §. 21. not, *N* 5, o. s. v.

\*\*) Denna föreskrift tyckes enligt sin ordalydelse anbefalla en styfhet, som hos vuxet manskap förkastas. Barnets mjuka leder löpa icke denna fara, om föreskriften ej drifves till ytterlighet, och om den inskränkes till blott de aldra första inledande marchöfningarne, o. s. v.



marchetakt medelst begagnande af orden: *venster, höger* o. s. v., samt att låta dem sjelfva infalla deri. Efter några få minuters, stundom afbruten, öfning deri förevisar han dem *marche* med samma räkning, hvarefter han på kommando-ordet *Framåt marche!* låter dem sjelfva utföra ofvansagda *räkning under marche* på ett led, omkring tvänne ej alltför vidt skilda master eller kring tvänne andra utsatta vändpunkter så, att afbrytningarna blifva temligen tvära. Efter några gånger förnyad öfning häri, kan understundom räkningen uteslutas, eller utbytas emot de egentliga räkneorden *Ett! Tu!*, uttalade af anföraren sjelf. Dock böra orden *venster, höger* återtagas, så snart som manskapet ökar takten. Rörelsen kan äfven någon gång för ombyte öfvas *på stället*. I början må marchen upphöra utan särskildt *halt*, hvilken efter hand tillägges, och hvarunder räkningen fortfar ända till och med sjelfva ställningssteget \*).

Om läraren har god tillgång på anförare, och om deras tid tillåter, är det tjenligt, att för ofvanstående öfning en gång eller tvänne låta anförarne leda hvar sin nybörjare vid handen, och sålunda med honom genomgå *marche* och *halt* m. m. Jfr §, 30 \* \*).

§. 12. »*På stället marche!*» med »*Drabanterna*». Sedan afdelningen, upställd på 2:ne led, gjort sidvändning, kommenderas: *På stället marche!*, hvarvid, efter några steg, sista man lemnar ledet, och med samma takt, som

\*) Svårigheten att lära barn *marche* och *halt*, ligger hufvudsakligen deri, att progressionen störes genom bristande möjlighet, att sönderdela ämnena, ithy öfningar, att göra *halt* förutsätta marchefärdighet, och *marche* öfningar erfordra insigt i att göra *halt*. Det förslag, som man gjort, att vid ordet *halt!* manskapet räknar: *Ett! Tu!* är därför ofta gagneligt.

\*\*\*) Den s. k. »rekrytmarchen» är väl egentligen en slags gymnastisk (?) *inledning*; men utg. har dock uteslutit den; emedan han ej förspordt den afsedda nyttan deraf för barn, under barns ledning.



afdelningen, marcherar fyra hvarf kring densamma, och derefter återgår till sitt rum. För hvarje gång, som han passerar förbi detta, utgår den näst framför stående man, och följer samma kretsgång, hvilket hvar och en alltfrån den sista till den näst-första fullgör. Till dess att någon öfning häri är vunnen, räknar afdelningen och »drabanterna takten medelst orden *venster, höger o. s. v.*

§. 13. *Detsamma med afdelningen i flanke-marche med små steg*, efter liknande grunder, men räkningen utföres blott af drabanterna.

§. 14. »*Flanquemarche*», »*Afbrytningar åt sidan och bakåt*» samt »*Frontmarche*», kommanderas och utföras enligt Ex. Regl., men med vederbörligt afseende på åldern och på gymnastik-afdelningarnas enklare organisation m. m. För båda slagen (flanke- och front-marche) kan ungdomen använda gemensamt kommando-ord, nemligen *framåt marche!*\*) För afbrytningar, kommanderas: *Rotevis åt h. (v.) marche!* samt *Dubbelt rotevis åt h. (v.) marche!* Jfr §. 26, 31 och 43.

§. 15. *Inledn. till »Helt-om marche!»* (N. 1) Manskpet upställs i frontställning på ej mer än 2:ne led. Efter att först hafva några gånger sjelf förevisat öfningen, kommenderar anföraren långsamt *Ett! Tu! ... Fem!* Vid *Ett* framflyttas v. fot en steglängd; vid *Tu* sammanledes h. fot; vid *Tre* åter v. fot. vid *Fyra* göres 180° vändning på hälarna till h.; vid *Fem* framflyttas v. fot intill den högra. Då nu samma räkning återbörjas, göras ånyo samma rörelser, men åt *motsatt sida*, d. v. s. börjandes med h. fot o. s. v. Efter någon öfning, och sedan rättelser ej mera behövas, kan anföraren öka takten i räkningen.

§. 16. *Detsamma* (N. 2). Då föregående in-

\*) Jfr nedan om inskränkningar i kommando-orden.



ledningsgrad är väl inöfvad, låter anföraren manskapet sjelfva utföra räkningen i jemn, långsam, takt, från ett till fem, under det, att dervid i ofvansagda ordning utföras: 1:mo de trenne stegen, 2:do vändningen och 3:tio sammanflyttningen af den fot, som blifvit efter. Början göres på ordet *marche!*, hvarefter rörelsen vaxelvis fram och åter fortfar, till dess, att *halt* kommenderas, hvarvid noggrannhet ej synnerligen afses. Småningom må takten ökas till vanlig *marche*-takt, då inöfningen är tillräcklig för att öfvergå till följande. Likväl må läraren, om han för godt finner, dessförinnan öka antalet af tempi till *sju*, *nio*, eller något annat udda tal, enligt samma grunder för användningen.

Manskapet må underrättas, att vändningarne just derigenom, att de utföras vaxelvis åt motsatta sidor, alltid inträffa åt samma håll, hvilket den kommanderande kan utmärka genom, att ställa sig eller någon annan åt detta samma håll.

§. 17. »*Helvändning under marchen*» göres efter de i Ex. Regl. gällande grunder, men åt *båda* sidor. Jfr Santess. Folksk. Gymn. §. 10.

§. 18. »*Fotombyten*» utföres enligt Ex. Regl., men (i likhet med ofvananförda afvikelser) likväl i början *icke under marche*, utan i upställning på led, sålunda att anföraren särskildt räknar och rättar hvarje tempo, derefter småningom låter manskapet sjelfva räkna i ett sammanhang: Ett! Tu! Tre!, samt slutligen, när manskapet noga inlärt takten, låter dem göra öfningen utan (hörbar) räkning. Först derefter må fotombyte öfvas *under marche* och med räkning af manskapet sjelfva, hvilken räkning till sist kan afläggas \*).

\*) Såsom *tretaktgång* har rörelsen dock mindre användning för gossar, än för flickor, som lättare utföra den på tåspetsen, hvilket dock ej hindrar att den ju *någon gång* kan användas jemväl såsom *marche*, liksom sednare äfven



§. 19 »*Luckbetäckning*» och »*Inryckning*» öfvas enligt Gymn. Regl., och till deras allmänna öfande dessutom »1:sta, 2:dra byt om marche!»; men den dertill nödiga »*Indelning till två!*» göres med *låg* röst, enligt Santess. Folsk. Gymn. sid. 7 §. 16 och 17, vare sig af anföraren för hvarje afdelning eller af den s. k. 1:sta anföraren utefter hela linien.

§. 20. »*Öpnen lederna marche!*» utföres enligt Ex. Regl. bakåt \*), men dessutom någon gång äfven framåt, synnerligen om i skolan vissa eller alla afdelningar äro upställda på 3:ne led (se nedan \*), hvarvid dock är tjenligare, att i sidvändning (flanqueställning) på kommando-ordet 1:sta, 3:dje ryck ut marche! låta 1:sta och 3:dje ledet aflägsna sig åt sidorna från 2:dra ledet medelst 3:ne steg och ett ställningssteg, dock så, att 3:dje ledet vänder sig något åt h. uti samma ögonblick, som det gör första steget \* \*), hvarefter förfäres med liknande grunder vid kommando-ordet 1:sta, 3:dje ryck in marche!, hvilket vid upställning på 3:ne led motsvarar kommando-ordet »*slut leden marche!*», begagnadt vid upställning på blott 2:ne led, och utfördt enligt Ex. Regl.

den af Schultze och Angerstein beskrifna vaxel-takten: *Ett, två!* — *Ett, två, tre!*, dock utan den vanställande stampningen, som dessa författare tillstyrkt.

\*) Ehuru §. 10 till utförandet innehåller delvis detsamma, som §. 19 och 20, har utg. ej ansett sig kunna utesluta detta öfverflöd af brukliga kommando-ord, befintliga dels i Ex. Regl., dels i Gymn. Regl. Jfr den vid undervisningen i Preussen gällande »*Freiübungen von Hg Rothstein*» 1853 §. 14 Nr 2, samt »*Anleitung z. d. Freiüb. in d. Elementarschulen*» §. 10, Nr 2.

\* \*) Det synes utg. vara läraren obetaget, att, synnerligen för skolor, der ungdomen är mera vuxen, begagna den till det ytre bestämdare och klangfullare modifikation af »1:sta, 3:dje ryck ut marche!», hvarvid första steget föregås af en



B.) *Öfningsföljd.*

§. 21. Ofvananförda öfningar inlärer nybörjaren efter hand, dock ej i den ordning, hvori de ofvan beskrifvas. Någon bestämd *tidrymd* för öfningen af hvarje kan ej i alla händelser upgifvas, enär detta beror af ålder, anlag, flit samt af det större eller mindre antalet af lektioner i veckan, som ungdomen i olika skolor erhåller. Dock kunna dessa öfningar lämpligen fördelas i följande grupper, af hvilka hvar och en i sin ordning bör vara inlärd, innan gossen förflyttas ur den lägsta roten.

1:sta Gruppen §. 1, 2, 3, 4.

2:dra d:o repetition af §. 1, 2, 3; tillägges 5, 8.

3:dje d:o repet. af §. 1, 2, 3, 5, 8; tillägges 9.

4:de d:o repet. af §. 1, 2, 3, 8, 9; tillägges 6 och sednare 10.

5:te d:o repet. af §. 1, 2, 3, 6, 10; tillägges 11, 18, 19, 20.

§. 22. I den näst-lägsta roten kunna med mera sällan inträffande repetition af §. 1, 2, 3, 6, 10, 11, 18, 19, 20 efter hand tilläggas: på stället *marche* enligt §. 12 samt *flanquemarcher* och dithörande öfningar enligt §. 14 och helvändning enligt §. 7.

Denna afdelning och de följande upställas då i förhållande till antalet på *ett*, *två* eller *tre* led, hvilkas afstånd bör vara *mindre* än Ex. Regl. föreskrifver, såväl under *marche*, som annars. Se §. 26 och 31.

§. 23. Öfriga lägre afdelningar må efter hand något mindre ofta öfva hvad, som är *lättast* bland föreg. afdelnings rörelser, och så mycket mera det *svårare*, till vinnande af noggrannhet och bestämdhet deri.

---

sidvändning (med ställningssteg) åt den rigtning, hvori förflyttningen sker, likasom veterligen detsamma bör gälla för inryckningar, hvarigenom dessa båda rörelser erhålla *fem* tempi i stället för fyra.



§. 24. Först i de högre afdelningarna må öfvas frontmarche, framåt och tillbaka, samt småningom helvändningar under marche\*) genom de inledningar, som anföras i §. 15, 16 och 17, liksom äfven sidvändningar enligt Ex. Regl. §. 54, 55. Mindre ofta öfvas *rättningar*, enligt Ex. Regl.; likaså »*Halft h. (v.) om!*», enligt Ex. Regl. §. 24. Synnerligen böra de i Ex. Regl. ej uptagna sammansättningar af halt och vändning i samma tempo (»Helt-om halt!» — »H. (v.) om halt!» o. s. v.) blott undantagsvis öfvas, och endast i den högsta afdelningen, hvarur anförarne väljas; liksom äfven den *flanque-marche*, som anföres §. 13, gemenligen må användas blott för denna afdelning, nemligen för, att (stundom, ej dagligen) öfvas, att till samma marchetakt kunna göra steg af olika längd. I den mån, som tid och utrymme medgifva, kunna äfven stundom språngmarcher öfvas med de någorlunda marche-vana afdelningarna. Likväl få dylika öfningar mera användning genom, att (under den äldre formen: »*Gå-på marche!*») frigifva dem från den egentliga språngmarchens bundna form. Jfr Santess. Handb. f. Ped, Gymn. s. 55.

Denna §. må dock ej så förstås, att, för de yngre, *rättning* ej bör iakttagas. Tvertom bör man lära dem, att *oafbrutet* vidmakthålla den utan, att esomoftast nödgas tillgripa särskildt *kommando* dertill, »Framåt-rättning i *flanque-ställning*» och »Rättning på stället» böra icke öfvas efter hvarje marche, utan blott undantagsvis, och för de öfre rotarna; emedan dessa rörelsers idliga användning för nybörjare, som ej kunna marchera sä-

---

\*) Ex. Regls anmärkning om »*Helt-om marche!*» är giltig för öfningar på fria fältet. I gymnastiksalar, der utrymmet ofta är knapt, andra skäl att förtiga, är denna rörelse ganska användbar; om den utföres åt *båda* sidor, hvilket är gymnastiskt rätt, och förenklar kommandot, som annars »ovilkorligen» skall utsägas vid venstra fotens steg — en känbar svårighet för en kommenderande gosse.



kert, med bibehållande af lika mellanrum, äro allt, utom gagnetliga för inlärandet här af (c). Snarare må i allmänhet den regel gälla, att, efter halt, ingen må jemka sitt afstånd; utan må den, som felat i bibehållande af mellanrummet, tillsägas, att under nästa marche söka återtaga sitt rätta afstånd, hvilket förfarande säkrare hos smågossar inpräglar ögonmåttet, och sporrar deras upmärksamhet \*). Jfr Santess. Handb. f. Ped. Gymn. s. 54 r. 2. Om afstånds rättningar jfr nedan §. 44.

§. 25. Öfriga jemväl för yngre gossar användbara öfningar, som innehållas i Ex. Regl., böra gemenligen icke införas i sjelfva gymnastiklektionen, utan heldre tillika med gevärshandgrepp o. d. bilda en särskild *exercislektion* \*\*). De här anförda äro fullt tillräckliga till underhållande af nödig ordning i gymnastiklektionen, som bör vara hastig och liflig. Om bland skolans öfningar en särskild exercislektion uptages, må i denna blott sådana deltaga, hvilka genom sina krafter, sin öfriga utveckling och ådagalagda ordning dertill äro lämpliga, och hvilka gymnastikläraren, såsom en upmuntran, dertill utser. För långt utsträckt exercis förlorar snart sin lockelse.

§. 26. För öfrigt må jemförelsevis för olika afdelningars marche iakttagas:

---

\*) Intet är i skolexercis vanligare än, att i de mest sammansatta »manövrer» se slappa, dåsiga gossar göra slarf-viga glesa flaque-marcher, som ouphörligen måste berigtigas genom, att efteråt kommendera rättning. Flaque-marchen är likväl ej blott i gymnastik den användbaraste af alla, och utgör ett säkert kännemärke på den rådande ordningen (nemligen den obemärkta dagliga ordningen, ej blott den, som enkom råder vid upvisningar); utan jemväl i exercis är den af yttersta vikt.

\*\*) Deremot bör den egentliga exercisen (vår och höst), så vidt som möjligt är, idkas på fria tomter, fält o. s. v., samt i sig äfven uptaga vissa gymnastiska öfningar, språng, kapplöpning m. m.



Att stegens längd ej så noga kan regelbindas, som för vuxet manskap, enär benlängderna ännu mera vexla. Jfr Ex. Regl. §. 36 och 42.

Att »på stället marche» ej bör alltför mycket öfvas, hvilket synnerligen gäller de smärre barnen.

Att armarnes svängande bör väl ej aldeles förbjudas; men erfarenheten lär, att det är godt, att inskränka densamma. Jfr Ex. Regl. s. 36, r. 12 och §. 37.

Att, då erfarenheten visat, att smågossar lättare på 3:ne led, än på 2:ne, marchera med en efter deras ålder lämpad taktmässig ordning, så må, ehuru detta sista upställningssätt enligt *nu* gällande Ex. Regl. ej brukas för vuxet manskap, åtminstone de smärre och mindre öfvade gossarnas afdelningar ordnas på 3:ne led, men deremot de högre afdelningarne vexelvis öfvas, att småningom med sammanhang marchera på bådadera sätten \*).

En afdelning af mindre öfvade bör, om likväl 2:ne led antages, ej öfverstiga 10—12 man, hvaremot jemväl mindre gossar ganska väl kunna bilda en afdelning af 15—18 man, om de upställas och marchera på 3:ne led. Jfr §. 31.

Att vid front-marche är för gossar särdeles viktigt, att inpräglä, hvad Ex. Regl. s. 62, 63 föreskrifver om *tryckningen från rättningsidan* o. s. v., samt, att lära

---

\*) Dessutom äro många af nuvarande gymnastiksalar, deribland Central-Institutets, så bygda och inredda, att i vissa fall denna upställning på flera, än 2:ne led, är nödvändig till vinnande af utrymme, då ungdomen är talrik. Rotars »dubbling» är sällan lämplig för så små afdelningar, som begagnas under gymnastik inomhus. Förändring från 3:ne led till 2:ne och tvertom kan ske utan särskildt kommando (det afskaffade Ex. Regl. af 1836 uptager dertill *sju* olika kommandos) utan synnerlig utdrägt eller svårighet. Jfr »Anleitung zum Betriebe d. gymn. Freiübungen in den Elementarschulen von Hg Rothstein §. 10; 1.



»rigtroten» att stadigt gå med den steglängd, som är honom passande, hvarförutan jemnheten i denna marche betydligt försvåras, om afdelningen består af gossar utaf mycket olika längd.

§. 27. På det att ofvanstående samteliga öfningar (§. 1—24) må vederbörligen kunna inöfvas, må de (lik-som de egentliga gymnastiköfningarne) gemenligen alla dagar, då ej tiden brådskar, erhålla sitt särskilda »öfnings-hvarf» \*) hvilket under namn af »marche» är i ofvan befintliga Gymnastikskemata infördt efter det 3:dje hvarfvet \*\*). Då dessutom afdelningens olika öfningar i hvarje »hvarf» äro af olika utdrägt, må den öfverblifna tiden ej alltid tillbringas i »på stället hvilat», utan användas till öfning af härofvan beskrifna kortare marcher, vändningar o. d.

#### C.) Anförarne.

§. 28. Den största svårigheten vid mottagandet af en skolas ledning i gymnastik är kauske *valet af anförare*, en svårighet för tillfället så mycket hinderligare, som kännedomen om en gosses egenskaper i öfrigt lemnar föga ledning. Denna egenskap är lika oberoende af de mest olika moraliska och kropsliga fördelar, som den är förenlig med ehvad fel som helst; ehuru man dock så vidt, som möjligt är, af grundsats bör undvika

\*) Jfr Santess Ped. Gymn. s. 57. № 11.

\*\*) Om ej i förhållande till de öfvandes antal och till redskapernas otillräcklighet lektionens korthet (nemligen en knapp timme: för ankomsten efter hand, för upställning, räkning, uprop och anteckning af de frånvarande, afdelningsgarnas öfning, deras påklädning och afmarche, samt slutligen anförarnes särskilda öfning efteråt, deras påklädning och afmarche) vore ett oundvikligt hinder, torde ett dylikt »hvarf» för *marche* hafva varit lämpligt äfven efter det 2:dra rörelse-hvarfvet, som innefattar klättringar o. d.



lögnaktiga, oordentliga öfvermodiga, lata, förtidiga eller sjukliga individer, änskönt sådana mången gång duga till anförare vida bättre än till manskap, i detta fall påminnande om, huru mången användbar »instruktör» själf saknar kropsfärdighet och kunskaper, eller huru mången s. k. »dugtig instruktör» kan drifva andras krafter, ehuru han själf har hvarken krafter eller vilja till själfverksamhet. Om anförarnes erforderliga egenskaper jfr Santess. Handb. f. Ped. Gymn. s. 52 \*).

§. 29. Läraren bör därför så snart som sig göra låter, genom att blifva närmare bekant med anlagen hos gossarna, af den högsta afdelningen, ur hvilken anförarne

---

\*) Såvidt som utg. erfarit af de engelska gymnastikförfattare, hvilka han känner, har ännu ej detta enkla användande af barnen själfva egt rum i England, vexelundervisningens fosterbygd. Att dömma af det nuvarande förhållandet i Frankrikes »mest ansedda» gymnastikskolor (t. e. vid L'Hopital des Enfants malades, der 4—5 män under L'Aisnés »öfverinseende» 1855 ledde öfningen af omkring 100 barn) har man antingen aldrig i gymnastikundervisning användt *barn*, eller har man från Amoros' tid gjort ett tillbakasteg, som ensamt kan bevittna de s. k. »methodernas» brist på naturlighet; ty utan noggrann och på vissa enkla fysiologiska erfarenhetsrön grundad progression är detta gosseanförares användande snarare farligt än gagneligt. Ännu detta år tvista tyska turnarne om användbarheten af gosseanförare (Vorturner); ehuru denna fråga alltsedan 1807 varit här afgjord (äfven för flickor) på det sätt, att våra tillgångar aldrig medgifvit, att umbära dylika minderåriga biträden; i rät motsats till hvad tyskarne ännu i år säga: »Die Beschäftigung einer grossen Zahl von Turnern nach dem Lingschen Systeme zetze eine Vermehrung der Lehrkräfte voraus, wie sie zu beschaffen nicht möglich sey.» m. m. Jfr neue Jahrbücher f. d. Turnkunst 1861 s. 52 och 53. Utg. återkommer till denna påstådda *omöjlighet*, att idka skolgymnastik efter svensk method. (d.)



böra väljas \*) förskaffa sig minst 2:ne pålitliga s. k. första anförare, hvilka det åligger att leda och öfverse öfriga anförare, att rätta de nya, oöfvade anförarna, att lära dem kommendera riktigt och tydligt, att för tillfället ur 1:sta afdelningen tillsätta anförare, då den vanliga anföraren är frånvarande på grund af sjukdom eller annan orsak, att m. e. o. så mycket som möjligt hjälpa läraren i dylika saker, då ungdomens antal öfverstiger hans verksamhet.

Dylika uppsyningsmän äro så mycket behöfligare, som det ej sällan händer, att mindre öfvade anförare underlåta, att ledsaga kommandot med nödig förevisning och instruktion. Anförare, valda af *manskapet sjelfva* äro merändels ordentliga, rättsinniga, men overksama, för eftergifliga o. s. v.

§. 30. Någondera af 1:sta anförarna må särdeles öfva och hjälpa den anförare, som har ledningen af nybörjarna, samt synnerligen i början af terminen förskaffa honom tillräckligt antal af medhjelpare, hvilka för tillfället väljas ur 1:sta afdelningen, liksom de egentliga anförarne; ty såvidt som möjligt är, må *alla slags öfningar* genomgås *individuell*, åtminstone *en* gång, innan de öfvas på led, af flera samtidigt, hvarför den lägsta afdelningens anförare *då* har synnerligt behof af ett eller flera biträden. Jfr Ex. Regl. s. 21.

§. 31. Af anföraren för en afdelning, bestående af äldre gossar, kan läraren fordra, att han tillhåller sin afdelning, att marchera med *jemna afstånd*, vare sig i flanke-marche eller front-marche, såväl på 2:ne led, som på 3:ne led, o. s. v., och i den mohn noggrannare, som afdelningen är högre, hvilken fordran således synnerligen

---

\*) Att anföraren för hvarje afdelning väljes bland dess egna medlemmar, medför onekligen vissa moraliska fördelar, men tillika den stora olägenheten, att de lägre afdelningarne ofta få kropsligen svaga anförare.



gäller 1:sta afdelningen. Men deremot för de lägre afdelningarna, och synnerligen för nybörjare under hvarje termin, bör läraren af de 2:ne motsatta felen: att marchera »för tätt» och för »glost», snarare beifra det *sednare* felet, hvilket merändels den oöfvade då lättare kan undvika (om han är upmärksam på sin skyldighet) än bådadera, hälst det förra felet verkar mindre störande på marchens sammanhang\*). Jfr för öfrigt Ex. Regl. s. 36. r. 12, samt Nyblæi Underv. i Gymn. mom. 205—208.

I den mohn, som en vacker marche tjänar, att gifva gymnastiklektionen en städad prägel, må de öfre afdelningarnas anförare söka, att bibringa manskapet den skicklighet, som fordras för, att utan afståndens rubbning, med kom.ordet *Halt!*, tvärt afbryta en lidande marche, just i dess största hastighet o. s. v., utan att dock alltför mycken tid må med dylika prydliga öfningar uptagas. Jfr §. 37 anm.

Då antalet af de närvarande i en afdelning vissa tider mycket vexlar, må anföraren vid afdelningens enskilda öfningar efter antalet lämpa lederna. Jfr §. 26.

§. 32. Hvarje afdelning ordnas efter längd, börjandes från 1:sta ledets högra flygel och slutandes vid sista ledets venstra; men anföraren må utan afseende på längden, till besättande af första (och sista?) man i 1:sta ledet, utvälja den utaf afdelningskamraterna, som är ordentligast och marcherar säkrast. Denna »första man», i skolor stundom kallad »rigtrote», åligger: att känna hvilka rörelser afdelningen skall göra, i hvilken ordning de utföras, och de dertill nödiga kommando-orden o. s. v., så att han vid anförarens frånvaro kan i dylikt upplysa

---

\*) Smågossar bör man främst vänja, att kunna marchera tätt slutna i flanke-marche utan, att se nedåt på fötterna. Först sednare lära de sig, att med ögat upfatta och bibehålla ett lagom stort afstånd. Om man försöker att vinna detta för tidigt, så vinner man *ingendera*.



den, som af 1:sta anföraren för tillfället förordnas till afdelningens anförare o. s. v.

Anföraren bör tillse, att den, som vid *flanque-marche* går i spetsen för 1:sta ledet, må marchera rak och särdeles stadigt, med ej för stora steg i förhållande till hans längd och med tillräcklig uplyftning af foten i hvarje steg o. s. v.

Om anförarne i större skolor berättigas, att upflytta någon ur den dem anförtrorda afdelning till en högre, så må sådan rättighet utöfvas först efter föregående anmälan, och utan befogenhet, att nedflytta. Afdelningarne böra dock bibehållas ungefärligen vid deras bestämda inbördes storlek, som ej för alla må vara fullt lika, utan bero på hvilka rörelser öfvas, dessas utdrägt o. s. v. \*).

§. 33. För att med mesta möjliga gagn till ungdomens ledning begagna ungdomen sjelf, ligger det makt derpå, att ej gymnastikens *terminologi* må öfverstiga skolungdomens minne och upfattning, till följd hvaraf inskränkningar i de många kommando-orden blifva behöfliga i samma mohn, som tillämpningen utsträcker till lägre åldrar, och rörelsematerielen tillvexer, hvarför den inskränkning tills vidare för de mindre öfvade anförarne åtminstone må vidtagas, att (sedan ett bestämdt rörelse-schemata blifvit antaget, och således hvarje afdelning efter någon tid känner den öfliga rörelseföljden)

---

\*) Noggrann upflyttning är i gymnastik mindre vigtig i afsigt, att vinna ett yttre drifmedel, än af det skäl, att den från gymnastikindelningen afvikande skolindelningen annars stundom gifvit anledning dertill, att de s. k. öfre afdelningarna i sig uptaga en mängd i utveckling och skick underlägsna o. s. v. Vid månadtligen skeende upflyttning plägar man låta den, som af sin anförare dertill anmäles, först visa, att han kan göra de rörelser, som tillhöra hans afdelning, och sedan låta hans blifvande anförare åtminstone en gång särskildt med honom inför läraren inöfva de rörelser, som han derefter skall begagna. Jfr §. 30 och 37.



reducera de *gymnastiska* lystringsorden till: Böj!, Sträck!, Vrid! (eller Böjning, Sträckning, Vridning) samt verkställighetsorden till blott *räkning* af »*Ett!*» »*Tu!*» »*Tre!*» o. s. v., och de för deras omfattning tjenliga orden: »Kör!», »Stopp!», »Ställ!», »Ställning!» o. s. v., hvilket allt jemte någon förevisning och beskrifning är tillräckligt, för att i de flesta händelser umbära en mängd långa reglementariska uttryck.

Vid alla eller vissa tväsidiga rörelser kan man tillämpa den regeln, att alltid *börja till venster* för undvikande af onödiga com.-ord. Jfr §. 28, not.

#### D.) *Läraren.*

§. 34. Den anda, som råder vid skolorna, föranleder gymnastikläraren, att så mycket, som möjligt är, hänskjuta den *närmaste* uppsigten åt s. k. anförare, samt att, så mycket, som möjligt och billigt är, låta den ena gossen gradvis bero af den andra, d. v. s. den okunnigare af den skickligare, ordentligare och raskare. Detta förfarande minskar ej lärarens inflytande, men sporrar nitet hos gossen. Jfr Bih. *N*º 1, s. 21.

§. 35. Vid hvarje termins början, innan skolans hela antal begynna sina öfningar, bör läraren således, synnerligen om han nyligen mottagit skolans ledning, öfva blott anförarne, och med dem några gånger genomgå afdelningarnas rörelser med tillhörande kommando o. d., samt derefter låta alla anförarne på en gång utan manskap genomgå samtidigt hela lektionens kom.ord o. s. v., så att det hela blir tillräckligt »öfverspeladt» till sin yttre form och följd.

§. 36. Derföre bör läraren äfven närmare, än här kan upgifvas, för hvarje skola så mycket som möjligt binda öfningarna i korta och bestämda former; helst man vid ledning af ungdom ej, såsom med krigsfolk, har några



gällande artiklar att åberopa, utan kan såsom bundsförvandt mot oordning påräkna blott den böjlighet för vanans makt, som utmärker ungdomen framför andra åldrar, och som merändels bibehåller sig äfven bland sådan ungdom, som i hemmet lära allt utom ordning och ögonblicklig lydnad, det säkraste skyddet i gymnastik mot kroppsskada. Jfr Santess. Ped. Gymn. sid. 53—58 \*).

Tid efter annan må anförarnas åliggande, äfvensom de s. k. 1:sta anförarnas samt afdelningarnas »1:sta männens», (»rigtrotars») tydligen för dem uprepas, synnerligen vid timadt ombyte af dylika små myndigheter.

§. 37. Konsten att *rätta lagom* d. v. s., att under en rörelse ej så länge sysselsätta sig med de felande, att man tröttnar de öfriga, är bland de svåraste af alla i gymnastik. Inga bestämda och för alla händelser lika tillämpliga föreskrifter kunna gifvas i detta afseende \*\*). Ett visst handlag eller öfning är härtill den enda ledaren. Detta är äfven den svåraste stötestenen vid anförarnes

---

\*) Se Bih. N:o 3, s. 4 om Osbecks lektionsordning. Gymnastiklektionen bör vara fri och glad; men man bör dock ej altför mycket frukta de militära formernas (Jfr det afskaffade Ex. Regl. af år 1836, §. 14 m. fl.) stundom skenbara småaktighet. I allmänhet är den beskyllning obillig, som om den från Sverige utgångne gymnastikmetoden påstår, att den hade »einen zu militärischen Charakter und Zweck».

\*\*) Det äldre afskaffade Ex. Regl. af 1836 säger, att »all undervisning skall vara tydlig, kort och noggran.» Jfr Gymn. Regl. §. 38 och gällande Ex. Regl. §. 149 sid. 131, r. 11—16. samt Nyblæi underv. i Gymn. mom. 228. Man ser ej sällan den mest nitiska och i öfrigt kunniga lärare genom dylika uprepade misstag vinna mindre, än den liknöjda, synnerligen vid rörelser på led, om den sednare har godt öra för kommandos o. s. v. Få skolors gymnastik medgifver tillfälle, att efter den egentliga lektionen särskildt genomgå och rätta felaktigt utförande o. s. v.



inöfning; ithy att de mindre noggranna (eller oöfvade) blott kommendera, men rätta icke, ehuru illa utförandet må gå. De pålitligare deremot omintetgöra ofta rättelsernas verkan genom deras längd och mängd; och man måste medgifva, att i detta afseende stå nuvarande gymnastiska utvägar på det aldra lägsta trappsteget.

Den minsta svårigheten vid rättelsers afgifvande i gymnastik o. d. är ej, att kunna uppskatta den grad af from ordning och *ihärdighet*, som utgör liksom medeltalet af samtliga individernas, och som i olika mått utmärker hvarje skola, ofta i omvänt förhållande till åtskilliga andra företräden med hänsyn till ålder och bildningsgrad \*); liksom jämförelsen mellan s. k. *befälsmäten* och vanlig exereis med *manskap* gifver anledning till vissa egendomliga slutsatser.

§. 38. Säkallad straffrote, utesluten från vissa eller alla egentliga gymnastiska öfningar, bör ej annorlunda användas, än såsom en nödfallsutväg. Nedflyttningen i denna afdelning bör då ej vara altför kort. Skälen därför böra endast vara 2:ne: antingen slarf i vändningar, marcher o. d., då nedflyttningen afser förökad öfning i dessa enkla fordringar, eller slarf i gymnastiköfningar, då nedflyttningen sker på den grund, att, då gossen förspiller gagnet af dessa öfningar, han genom, att tilsvidare aflägsnas från sina kamrater, bör hindras från, att störa deras öfningar.

Vid mottagande af en vid ordning ovan skola, som ej lystrar tillräckligt hastigt vid »*Gif akt!*», bör man esomoftast det oaktadt *genast börja, att ljudligt kommendera* (t. e. vändningar o. d.) heldre, än att afvakta fullkomlig tystnad. Detta förfaringssätt qväfver pratet, och bidrager, att småningom afvänja derifrån. I rät motsats dertill må man stundom efter särskild tillsägelse derom någon gång kommendera vissa friståen-

---

\*) Utg. skulle heldre velat begagna ett uttrycksfullare, men mindre omtyckt ord.



de rörelser temmeligen *lågt*, för att vänja ungdomen, att sporra sin upmärksamhet o. s. v.

§. 39. I den mån, som skolans egen organisation och öfriga yttre förhållanden medgifva, bör gymnastikläraren till förekommande af osannfärdiga sjukdomsförhinder bland ungdomen \*) söka noga lagbinda befrielse i detta fall, genom närmare öfverenskommelse med skolans rektor. För gymnastikläraren är beqvämligast, att såsom regel antaga, att blott *läkarebetyg* befria, för alltid eller tillsvidare; ehuru detta förfarande ofta blir omständligt vid lindrigare eller hastigt öfvergående fall. Betygen böra innehålla *skälen* till befrielsen, eller, om läkaren ej anser sig böra eller bestämdt kunna upgifva dem, åtminstone bestämma en *viss tid* för betygets gällande, en iakttagelse, hvars uraktlåtande ofta framkallar oreda \*\*).

§. 40. Då erfarenheten bekräftar, att ungdoms tillgång på njutningar och vexlande egentliga nöjen lika litet

---

\*) Det saknas ej i skolorna exempel på »sjelfskrifna sjukbetyg» i föräldrars eller läkares namn. Med hänsyn till procenten af sådana, som på grund af »sjukdom eller annan giltig orsak» (hvilken?) äro för hel termin befriade från gymnastik, uplyser innevarande hösttermins skole-kataloger för Stockholm, att *minimum*. 9 af 220, tillkommer Clara Skola, det gynsammaste förhållande, som utg. hittills sett, och *maximum*, 24 af 113, tillkommer Gymnasium.

\*\*) Till förekommande af »skolsjuka» är i vissa skolor den ordning antagen att, vid förfall, det s. k. »lof» meddelas endast i *skolan*, der genom flitigare umgänge med eleverna läraren känner pålitligheten af deras uppgifter. I andra skolor är den regel anbefald, att vid mindre opasslighet, som ej hindrar skolgången, är eleven, ehuru befriad från att deltaga i alla eller vissa rörelser, dock ålagd, att bevista gymnastiklektionen, hvarunder honom anvisas en särskild plats o. s. v. I allmänhet borde gymnastikläraren så mycket som möjligt befrias från en tidödande och småaktig fiscalstjenst.



går utan undantag i jemnbredd med hågen för kropps-  
öfningar, synnerligen de mera ansträngande, som ordnin-  
gens skärpande under dessa öfningar öfverensstämmer  
med allas lynnen och vanor \*); så följer deraf, att gym-  
nastikläraren å ena sidan bör söka, att bibringa såväl  
ungdomen, som dess målsmän insigt derom, att gymnastik  
ej är endast en förklädd lek, att gymnastiköfningarnas  
inflytelse beror till en god del på egen flit och ordning,  
såsom vid annan utbildning \*\*), samt, å den andra, bör  
söka, att så mycket, som nödig ordning och bestämdhet  
jemte andra omständigheter tillåta, gifva lektionen en  
*drifvande* om ej just brådskande prägel. Detta gör den  
nödiga ordningen mindre tryckande för ungdomen, lifvar  
många enklare rörelser och förtager alldaglighetens leds-  
nad, äfven om det ej lika mycket bidrager till utom-  
ordentliga prestationer vid slutöfningar. Att låta en af-  
delning stå sysslolös är obilligt och tråkigt.

§. 41. Såväl för att lifva gossarna, och för att någon  
gång, då tiden tillåter, gifva dem några minuters frihet, att  
leka i gymnastiksalen, som synnerligen för att lära dem,  
att ögonblickligen öfvergå från lek till ordning, kommen-  
deras, (*efter* de egentliga öfningarna) orden »*hvila!*» samt  
»*ställning!*» o, s. v. Jfr Ex. Regl. s. 54 r. 11 och  
Santess. Handb. f. Ped. Gymn. samt Amoros' »*Manuel  
de Gymnastique*» och Rothstein »*Anleitung z. Freüb. in  
d. Elementarschulen*» §. 10, 4. m. fl.

\*) Likväl är det säkert, att vissa, nemligen de lägre  
skolornas, gossar älska gymnastiköfningar i samma mohn  
mera, som dessa bindas af den strängaste ordning, hastigt  
vexlande med ytterst korta frihetsstunder. Jfr. Neue Jahrb.  
f. d. Turnk. 1860, s. 242.

\*\*) Utg. kan namngifva mången ung man, hvilken me-  
delst sjukgymnastik m. m. nödgats, att söka bota skador,  
som han genom mindre veklighet under gossårens frisk-  
gymnastik borde hafva förebyggt.



Deremot bör läraren, om ej lektionens längd och andra omständigheter hindra, söka bringa den lag till stånd, att efter uppställningen ingen under någon förövning med undantag af häftigt illamående eller kropskada må tillåtas, att lemna sin plats, hvaremot billigheten fordrar, att så ofta som görligt är, »på stället hvila» intages, för att ej pålägga onödiga band. Den i §. 41 förordade upplösning bör dock vara mycket kort, för att bibehålla sin lockelse, och för att undvika ett *öfvermåttligt* »Kürturnen» af armgång, språng och »Schaustücke nach Belieben», hvilka den svenska gymnastiken icke erkänner.

§. 42. Ljudeligt »Hurra» bör gemenligen nyttjas före rörelsernas början; ty detta förfaringssätt bidrager efteråt till tystnad och ordning.

§. 43. För marche-öfningar o. d. samtidigt med flera afdelningar må följande iakttagas:

Att vid flanke-marche bör hvarje anförare med *handen* teckna takten efter den närmast framför honom marcherande anförarens steg eller teckning, och endast i nödfall *räkna* takten, blott halfhögt.

Att när takten »går sönder», må läraren stundom återställa den derigenom, att han på gifvet tecken låter takten *räknas* högt af de öfre afdelningarna.

Att läraren vid *marche under sång* låter de bästa sångarna bilda en egen afdelning, som marcherar i spetsen. De öfriga deltaga ej i sången.

Att vid dylik inöfning af marche under sång börjar man med, att först öfva sångafdelningen ensam. Denna afdelning gör först några gånger marche på stället under sång, derefter likaledes framåt marche o. s. v. Först sedan sångafdelningen är något öfvad i de andras närvaro, må alla deltaga, nemligen först på stället, sedan i *framåt marche*, hvilket sednare åter förändras till *på stället marche*, om takten är benägen, att »gå sönder» o. s. v\*).

\*) Det händer ej sällan, att man vid marche måste



Att läraren, då tid och väderlek tillåta, synnerligen om våren, begagnar tillfället, att låta ungdomen göra såväl vissa gymnastiska öfningar, som marcher o. d. under bar himmel, hvarvid han dock må tillse, att ungdomen ej alltför länge hålles upställd så, att solens sken faller från sidan. Marche på stenläggning, gräs- och sandmark upöfvar betydligt marchefärdigheten.

§. 44. Beträffande upställningssätten och dylika föreskrifter under vissa öfningar iakttages:

1. Att äfven de förlängda *afstånds rättningarna*, som Gymn. Regl. anför, hafva föga tillämpning på yngre gossars fristående öfningar, enär dessa till större delen kunna och böra utföras i flanke-ställning (Jfr Nyblæus Underv. i Gymn. s. 45, not.) med öppnade leder (2 eller 3) och stundom äfven med betäckta luckor, ett enkelt och rymligt formeringssätt för större antal i gymnastik hvilket det nu gällande Ex. Regl. uteslutit.

2. Att fristående öfningar med en mycket fåtalig afdelning böra, synnerligen om luckbetäckning och intagen flankeställning dertill äro nödiga, häldst utföras på mindre än 3:ne led.

3. Att vissa utfallstående rörelser med betäckta luckor lättast utföras uti »*halft h. om!*», hvilken vändning den ifrågavarande afdelningen då kan särskilt inlära.

4. Att vid vissa språng de öfvande må medelst vissa märken o. d. för tillfället så upställas efter behof, att ansprångens längd ej må öfverdrifvas. I sammanhang dermed äro dylika öfningar ej i rörelseschemata till sin art och utsträckning närmare bestämda; utan lägges deras rätta och måttliga användning i lärarnes

---

tillsäga de sjungande, att bestämdare angifva takten, än faller vid egentliga sångöfningar.



eget omdöme och ansvar. Jfr Nyblæi Underv. i Gymn. mom. 237.

5. Att åtskilliga andra mindre brukliga upställnings-sätt äro *merändels* för yngre gossar mindre användbara i gymnastik.

§. 45. Ofvanstående föreskrifter kunna väl i vissa enskildheter något modifieras till olika skolors behof; men den allmänna gången deraf kan icke utan skada för inlärandets hastighet och grundlighet och för öfverensstämmelsen med gymnastiköfningarna uraktlåtas, hvarföre läraren likaväl vid öfningarna må under hela undervisningstiden följa den ofvan stadgade ordningen, som han med afseende å de egentligen gymnastiska öfningarna är skyldig, att vid upvisning icke utesluta något af gällande gymnastikschema. Jfr Nyblæi Underv. f. Gymn. mom. 243.

#### E.) Slut.

Sedan utg. anfört de för ofvanbemälda skolor upställda rörelseschemata, samt efter dem fogat en framställning, huru med ordningen i öfrigt må beställas så vidt som skolväsendets nuvarande organisation och andra omständigheter medgifva \*); föranlåtes han, att korteligen redogöra för skälen till åtskilliga förhållanden i ofvanstående anförande.

Den första anmärkning, som mången med ganska giltiga skäl torde göra, är den, att utg. i flera fall skiljer sig från det för fotfolket gällande exercisreglemente, hvil-

---

\*) Endast i §. 39, hvarest yrkas att blott läkare må afgifva *sjukbetyg* för fritagande från gymnastik har utg. förutsatt den redan länge väntade reform att de praktiska läkareexamina måtte såsom obligatoriskt ämne uptaga åtminstone en helt kort kurs i gymnastikens tvänne hufvudämnen, sjukbehandlingen och skolgymnastiken, då beqvämligast vore, att hvarje skola äfven hade sin egen läkare.



ken omständighet nödvändigt måste medföra den olägenhet, att det upväxande släktet skulle tvingas, att sedan lära sig, att utföra samma öfningar på ett mer eller mindre afvikande sätt. Det kortaste svar, som utg. till sin ursäkt kan afgifva, är, att, då detta reglemente åtminstone ännu ej är anbefaldt vid Central-Institutet \*); så har utg. sökt, att följa ett annat, nemligen *naturens reglemente*, hvars bestämda lagar ej alltid öfverensstämma med det nu gällande svenska exercisreglementet för fotfolk; ehuru sanningen fordrar den medgift, att detta är enklare än sina föregångare af år 1823 och 1836, samt att det i många afseenden är jemförligt med de preussiska, franska, engelska och piemontesiska exercisreglementena \*\*). Utg. måste innan han fullföljer beviset påminna, att här är endast frågan om den aldra första inledande delen af dylika reglementen, som afser manskapets (den enskilda soldatens) öfvande i vissa enkla kropsliga färdigheter, nemligen vändningar, marcher, handgrepp, gymnastik och fäktning m. m. d. Här är alldeles icke fråga om den egentligen militäriskt vetenskapliga, *taktiska*,

---

\*) Vid Gymnastiska Central-Institutet öfvas alla gevärshandgrepp åt *båda* sidor, till mången redlig exerciskarls styggelse. Om olägenheten af motsatt förfaringssätt med barn jfr Bih. N:o 2 och nedan. Tyvärr går det ej lika lätt, att gymnastico modo bota snedheter m. m., som att förvärfva dem.

Det är tid, att den svenska gymnastiken afskuddar sig den föga hedrande förblandningen med »ensidig exercis» m. m. d., som utländska skrifter ej vilja uphöra att påbörda den (Jfr §. 36); medan andra anklaga densamma, att ej nog afse krigsmansbildningen; ehuru den bygger hela sin fäktmethod på en rent gymnastisk inledning. Jfr 1836 års Gymn.-Regl. §. 78, 81, 112, 130, 133—138, 160, m. fl.

\*\*) Från detta omdöme bör dock undantagas det IX Cap., som är ett gymnastiskt pecorale, värdigt det sämsta, som utomlands utkommit alltintill 1847.



tillämpningen, som innefattar exercisreglementets *sednare* delar, och hvilken utg. naturligtvis är alldeles oförmögen att bedöma. Här är fråga blott om den förstnämnda, till sin natur företrädesvis gymnastiska delen, som utg. i sin egenskap af lärare i detta ämne måste bedömma efter vissa erfarenhetssatser, hvilka kunna sammanfattas i följande 2:ne punkter.

1. Om nationalförsvaret skall grunda sig på den mindre kostsamma öfningen af ungdomen, måste utgångspunkten beräknas efter denna ålders mottaglighet och för-måga, d. v. s., att barndomens öfningar böra ej i *allt* rätta sig efter det vuxna manskapets, utan motsatt vederlag, der ingen skada uppstår af dylik ömsesidighet.

2. Ungdom, synnerligen smärre gossar, behöfva för de »taktogymnastiska öfningarna» i vissa afseenden flera och lättare inledningsgrader, upställda i en noggrannare progression, än vuxet manskap tarfvar, dels på grund af deras (skolungdomens) ålder och deraf beroende fattningsgåfva, dels emedan gymnastikläraren, ehvad lärjungarnas antal är stort eller litet, ej har något annat underbefäl, än ungdomen sjelf, som ofta missförstår instruktionen, och meddelar den origtigt eller åtminstone otydligt, hvilket gör vissa förenklingar nödiga o. s. v.

Derföre uptagas häröfvan endast de enkla vändningar, marcher m. m., som verkligen äro mer eller mindre *nödvändiga* uti en gymnastiklektion, enär vid Central-Institutet den egentliga exercisen, såsom sig bör, så bedrifves, att de äldre, ordentligare och mera utvecklade gossarna af olika skolor sammanföras till gemensam öfning i sådant, som visserligen *kunde* börja äfven tidigare, men, *då*, liksom förtidig inläsning m. m., går så mycket omständligare, hvilket i mångas tycke dock är en hufvudsak i upfostran.

Föröfrigt har den regel städse blifvit följd, att ej mer än nödigt varit, afvika från Ex. Regl., och att



t. o. m. heldre förkasta vissa af de äldre gymnastiska uttrycken såsom »rote», »rotmästare» m. fl. för, att ej föranleda förvexling och misstyding af sednast anbefalda Ex. Regl.

De enklaste s. k. »ordningsrörelsernas» methodiska upställning är väl ett underordnad bihang till den egentliga pedagogiska gymnastiken; men hastigheten har dock säkerligen orsakat, att mången viktigare omständighet häröfvan blifvit uteglömd, mången beskrifning blifvit otydligt framställd eller för omständlig, progressionen stundom oegentlig eller afdelad i för många mellangrader, framställningen flerstädes öfverhopad med notor o. d.; men vid det sista må dock afses, att i gymnastik och i dermed sammanhängande ämnen är man mera skyldig att upgifva *skälen* till en föreskrift o. s. v., än i allmänhet militära reglementen pläga göra, hvarför, oaktadt dessa luckor och öfverdrifter, den tillfälliga uppsatsen i sin mohn kan jemte förutvarande anförda gymnastiska skrifter tjena till stoff för en grundligare, och i mera reglementarisk stil affattad stadga för ungdomens undervisning i dylikt, och omfattande äfven gevärshandgrepp m. m., ordnade efter förenklande gymnastiska lagar.

Slutligen anhåller utg. särskildt hos Herrar militärer om ursäkt därför, att han på visst sätt i åtskilligt fallit dem i embetet; och erinrar till sitt urskuldande i denna, dels pedagogiskt-gymnastiska, dels militära fråga, att någon måste *börja*, att gå den andra halfvägs till mötes. Militärvetenskapens målsmän kunna ju sedan antingen förkasta allt, eller småningom antaga åtskilligt, liksom åren 1810—19 bajonettfäktningen och andra på gymnastik grundade öfningars användbarhet för sjelfva manskapet behöfde utlänningens erkännande för, att här vinna antagande bland de sakkunniga. I afvaktan derpå har utg. trott sig böra undvika, att ytterligare öfverlasta ämnet genom tilläggande af åtskilligt, som, ehuru det utgör en



öfvergång från gymnastik till exercis, likväl (oaktadt all möjlig förenkling) ej bör belasta gymnastiklektionen i skolor, eller anbefallas till *daglig* öfning; för att ej blifva tröttande. Ännu mindre har utg. sett sig befogad, att inrymma vissa inledande formeringssätt i smått på olika led m. m., eller att aflägsna sig ännu mera från det reglementariska målet genom, att uptaga vissa figur-marcher efter mestadels tyskt mönster m. m., ehuru åtskilligt deraf både vittnar om flitig undersökning, och kan vara gagneligt för någon gång. Med åberopande af den öfvertygelse, som ingångsorden uttala i Bih. *Nr.* 2, för-anledes utg. till dylika inskränkningar, mindre på grund af den utomlands uptagna stridsfrågan: »att man i gymnastik ej må göra allt, som är kroppsligen *möjligt*, utan företrädesvis det, som är nödigt och nyttigt.» Jfr Callistenics by Henry de Laspée. s. 108 och »Berliner Turnraths» yrkande 1860—61. Man för-anledes dertill desto mera af det föredöme, som utg. har för ögonen af hvad, som skedde vid utarbetandet af 1836 års gymnastik-reglemente, hvilket af det ofantliga rörelse-materiel, som den svenska gymnastiken omfattade, nödvändigtvis måste inskränka sig till ett jemförelsevis ringa antal af rörelseformer: att tillämpas i dagligt bruk för soldater. Dessutom är utg. skyldig, att nämna, att han hufvudsakligen hemtat denna uppsats ur en äldre anteckning från år 1843, då utg., under ledning af Prof. C. A. Georgii, var hans biträde vid Central-Institutet i den s. k. Nya Elementarskolans gymnastiklektion.

Det är onödigt, att säga, hvartill en god ordning tjänar i gymnastik; ehuru ej för alla lika klart, att man af lärare på en gång fordrar den otillgängligaste likgiltighet och det eldigaste intresse; men hvem består nöjaktigt ett sådant prof? Klingande ord uttaga äfven i afseenden sitt företräde öfver måttliga handlingar.

