

Gymnastiska dagöfningar valda bland dem som begagnats vid Stockholms stads folkskolor under åren 1870-80 / af C.H. Liedbeck.

Contributors

Liedbeck, C. H.

Publication/Creation

Stockholm : Norstedt, 1881.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/jshgyq8a>

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**

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



5753 11

YMNASTISKA DAGÖFNINGAR

VALDA BLAND DEM
SOM BECAGNATS

Vid

STOCKHOLMS STADS FOLKSKOLOR

UNDER ÅREN 1870-80

AF

G. H. LIEDBECK

Pris 3 kronor.

Edgar F. Ayrat

LIEDBECK



22200232126

Med
K9824



GYMNASTISKA DAGÖFNINGAR

VALDA BLAND DEM SOM BEGAGNATS

VID

STOCKHOLMS STADS FOLKSKOLOR

UNDER ÅREN 1870—80

AF

C. H. LIEDBECK.



STOCKHOLM.

P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMOmec
Call	
No.	QT

STOCKHOLM, 1881.

KONGL. BOKTRYCKERIET, P. A. NORSTEDT & SÖNER.



YMNASTISKA DAGÖFNINGAR

VALDA BLAND DEM
SOM BECAGNATS

Vid

STOCKHOLMS STADS FOLKSKOLOR

UNDER ÅREN 1870-80-88 *Oktober 88- Maj*

AF

G. H. LIEDBECKE

F Ö R O R D.

Anmodad att sammanfatta förord till detta arbete, har undertecknad, efter tagen känedom af detsamma, gerna efterkommit denna uppmaning; ty det synes mig, som om arbetet skulle blifva ett godt uppslag till den pedagogiska gymnastikens förverkligande inom folkskolan.

En hvar, som på alvar sysselsatt sig med gymnastikundervisning, skall snart finna, att så väl planen för som ock föreskrifterna i denna bok grunda sig på en längre tids erfarenhet. Boken är alltigenom praktisk. Dess författare, som är väl förtrogen med folkskolans olika men oftast mycket begränsade tillgångar, har bättre än någon före honom på detta område förstått att med tillgängliga skolredskap och andra lätt anskaffade tillbehör ersätta bristen af de vanliga gymnastikredskapen. För sådana folkskolor, som äro försedda med inredda gymnastiksal, lemnas äfven god ledning. I afseende å fordringarna på ett vetenskapligt underlag för rörelsernas *form* och *urval* har han äfven lyckats, d. v. s. tillgodose »kroppens väsentliga behof i och för en riktig utveckling», så långt utrymme och andra förhållanden medgifva. — Det sagda må icke förstås som om sjelfva idén till bokens plan vore ny eller författarens egen. Den, idén, är redan förut uttalad och förordad i läroböcker och andra arbeten alltsedan Professor Brantings verksamaste dagar och ligger redan i den svenska metoden, hvars grunddrag bland andra är att söka minska beroendet af redskap. Denna idé har ock varit ledande för författaren under hans mera än tioåriga verksamhet inom Stockholms folkskolor, hvarest och under hvilken tid denna bok tillkommit. Boken är det första försöket att till en större utsträckning förverkliga denna grundtanke hos metoden.

De arbeten, som kunna betecknas såsom i fråga varande boks föregångare, hafva, ehuru de varit utgifna för folkskolans behof, utan undantag haft till föredöme andra handböcker, afsedda för helt andra förhållanden (t. ex. arméns »reglemente i gymnastik» 1836) än dem, som äro rådande inom folkskolan. Dessa »föregångare» hafva också icke lyckats, hvilket bäst visar sig af deras hittills obetydliga inflytande på området för deras verksamhet.

Denna bok följer såväl till bokstaf som anda den här i landet uppkomna och utvecklade metoden, så långt den för närvarande kan tillämpas i folkskolan. Hon har den fördelen att kunna i denna riktning vidare följa denna samma metod, då utvecklade förhållanden inom folkskolan göra sådant behöfligt. Hon får således icke betraktas såsom något afslutadt helt, utan har hon tvärtom ämnet till vidare utveckling inom sig sjelf. Men hon skall tillfredsställa folkskolans närvarande behof af ledning, tydligare framkalla detta behof och visa sättet huru gymnastiken skall utvecklas genom sina egna verkningar.

Gymnastiken såsom uppfostringsmedel är i sig sjelf svårare att få riktigt införd och tillämpad i folkskolan än på något annat område, der den hittills blifvit använd. En dertill bidragande orsak torde vara den underhaltiga ledning i gymnastik, som ofta kommer seminarieeleverna till del. Det fästes nemligen icke tillbörligt afseende vid deras framtida lärareverksamhet i gymnastik, hvilket flera gånger blifvit anmärkt. Såsom sådana böra de icke allenast sjelfva få en genom gymnastik så fullständig kroppsutbildning, som den fyraåriga kursen i seminariet medgifver, utan äfven under denna tid göras väl förtrogna med *gymnastikundervisningen* under sådana förhållanden, som i folkskolorna förekomma. Till detta ändamål vinnande behöfves äfven för läraren vid sjelfva seminariet en vägledning vid der varande instruktionsöfningar. Den bok, vid hvilken eleverna i seminariet blifvit vanda under dessa öfningar i gymnastik, böra de naturligtvis i sin ordning som lärare äfven följa. För närvarande finnes ingen handbok, som ens i någon mån är egnad att uppfylla denna fordran så, som den här föreliggande, hvilken redan har med framgång blifvit tillämpad i Stockholms och delvis i andra folkskolor. Man har således största möjliga säkerhet för att med densamma lyckas äfven inom öfriga delar af riket. En god handbok är ett af de förnämsta medlen för att framkalla goda verkningar af gymnastikundervisningen i folkskolan, och en dylik förbättring bör hafva sin början i och genom seminarierna. Denna framgång kommer ock ytterst att bero af det intresse och den förmåga, hvaraf folkskole-lärare och lärarinnor blifva i besittning. Dessas arbete är redan så mångsidigt, att de flesta bland dem torde hysa blott föga hopp om möjlighet för sig att äfven kunna medverka till *gymnastikens* tillämpning och utveckling inom folkskolan. Men den erfarenhet, man i det fallet redan äger, motsäger en dylik farhåga, ty inom Stockholms folkskolor hafva mången lärare och lärarinna med hjälp af denna ledning på ett mycket tillfredsställande sätt ledt gymnastiköfningarne.

Om seminarieeleven dessutom utbildas fullständigare i gymnastik än hittills har skett, skall helt visst framdeles hans obemärkta verksamhet såsom lärare äfven på detta område blifva långt nyttigare än hittills. Hans egen iakttagelse af barnens höjda utveckling och kraft skall blifva hans förnämsta tillfredsställelse. Det är af den erfarne läraren noggsamt känt, hurusom ungdomens växande krafter äro ett af de verksammaste medel till uppehållelse för lärarens tränga bemödande.

En redbar vilja, understödd äfven af den ringaste förmåga, bör ock kunna lyckas med denna bok såsom ledning, ty för sådant fall har en plan särskildt blifvit uppsteld (fallet A). Denna plan motsvarar tillfullo hvad som hittills varit tydliggjordt i någon handbok för folkskolan. Det är ock troligt, att den företagsamme läraren skall genom den ovanliga tydlighet, som genomgår hela boken, småningom tillegna sig förmåga att derefter tillämpa något af de derpå följande mera verksamme fallen (B, C). Håri ligger en väsentlig skilnad mot »föregångarnes» stora enformighet.

Stockholm i Juli 1881.

L. M. TÖRNGREN,
t. f. Öfverlärare
vid Kongl. Gymnastiska Central-Institutet.

INLEDNING.

Utom redogörelsen öfver den plan, efter hvilken dagöfningarna äro ordnade, har nödvändigheten fordrat att i denna inledning påpeka de allmännaste och mest viktiga iakttagelser, hvilka må följas af lärare och lärarinnor, som leda öfningarna. Någon fullständig beskrifning af rörelserna förekommer ej. En sådan skulle upptaga vida mer än hvad utrymmet här tillåter. Dessutom torde hvarje lärare eller lärarinna vid de seminarier, som de genomgått, af den der i gymnastik undervisande läraren hafva erhållit beskrifning öfver sättet, hvarpå hvarje rörelse utföres.

Af allmänna iakttagelser och råd meddelas för öfrigt följande: Hvarje ledare af gymnastik (lärare eller lärarinna) bör söka att sätta lif och fart i sin afdelning under gymnastiken. På afdelningens gymnastik ser man lätt huru stort nit och förmåga läraren har för ämnet. Ett liknöjdt eller nedstämdt uttryck hos läraren, ett sömnaktigt släpande befallningsord kunna ej för gymnastik gifva barnen den håg och det lif, som hvarje öfnings rätta utförande kräfver. Bättre är att låta barnen fullt fria få leka än att slappt genomslarfva några rörelser under namn af gymnastik. Ordning måste dock alltid under gymnastik förenas med lifligheten. Det är vida bättre och rättare att gymnastisera tio minuter dagligen än tvenne gånger i veckan och då en half timme hvarje gång. En half timmes gymnastik för små barn blifver stundom ett tidsödande plågoris, enär det derunder händer att så väl lärare som lärjungar tröttna. Då gymnastik öfvas med tillhjälp af s. k. rotmästare, upptaga vanligen öfningarna något längre tid, än då läraren sjelf leder alla öfningarna. Mången lärare (lärarinna) höres klaga öfver heshet, klent bröst eller annan oförmåga att kommendera. Detta är otvifvelaktigt ett men. Under sådana förhållanden hafva med fördel andra medel blifvit använda, såsom blåsing i pipa, olika tecken, knäppning med fingrarna m. fl. Genom dessa och liknande medel kan ledaren bespara sig att muntligen utsäga många af de ansträngande verkställighetsorden. Lärarinnor böra i allmänhet ej vid kommendering för mycket höja rösten, ty deraf lider ofta befallningsordets skärpa. Skulle läraren vara t. ex. af läkare alldeles förbjuden att kommendera, har erfarenheten visat, att ett af de raskaste barnen i afdelningen kan inöfvas till instruktör under lärarens ständiga uppsigt. Bättre är dock, om denna instruktör kan tagas utur en *högre* afdelning. I vissa stadsskolor har man begagnat den utvägen, att läraren byter ämne med någon af sina kamrater.

Vid utsägandet af befallningsorden bör läraren noga skilja på lystrings- och verkställighetsord, ej blott så till vida att de ej för mycket sammandragas, utan äfven deri att det förre, (hvilket för afdelningen anger, hvad som skall göras), utsäges långsammare än det senare, (hvilket anger ögonblicket då det anbefalda skall utföras). Detta verkställighetsord utsäges vanligen kort, skarpt och bestämdt. Undantag inträffa blott vid *långsamma* rörelser, såsom t. ex. en del bål-rörelser, knäböjningar m. fl.

Allmänna
iakttagelser
och råd för
gymnastikens
öfvande.

Befallnings-
orden.

För att ej nödgas omsäga samma befallningsord flera gånger, då en rörelse skall *upprepas*, kan ledaren med fördel befalla: *Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Till inskränkande af befallningsordens antal kan läraren först angifva öfningens namn, hvarefter befallningsorden *Utgångsställning—ställ!* (*Kör*) och *räkning* i de flesta fall äro tillräckliga. Dessa förenklingar spara äfven i sin mån ledarens röst.

Lystring. God lystring (uppmärksamhet) i afdelningen är af största vikt vid all friskgymnastik, och bör ledaren vänja sin afdelning dervid redan från första dagen vid inöfvandet af grundställningen, samt städse fordra uppsträckning, tystnad och skarp lystring vid befallningsordet: *Gif—akt!!* För ernäendet häraf fordras att ej längre än nödvändigt är låta barnen förblifva i den uppsträckta ställningen, d. v. s. ledaren bör aldrig försumma att efter utförd öfning befalla: *På stället—hvila!!* Hvila på stället får mellan hvarje rörelse endast upptaga några ögonblick. Den lärare, som ej förstår rätta användningen af befallningsordet: »På stället hvila», vinner aldrig uppmärksamhet i sin afdelning. Ingen utgångsställning eller rörelse må företagas utan att grundställningen först intages.

Lystringen ökas, om läraren vänjer barnen vid att ej alltid med lika *hög röst* utsäga befallningsorden. Den skärpa och bestämdhet, som i hvarje befallningsord böra inläggas, få dock ej minskas, då befallningsordet utsäges med lägre röst. Ledaren måste alltid undvika att utur boken för afdelningen framsäga befallningsorden. Att *mellan* rörelserna (under »på stället hvila») ögna i den, för att möjligen draga sig till minnes något, må dock läraren tillåta sig. Dock får detta ej upptaga längre tid än som afses vara ett lämpligt, d. v. s. ett kort uppehåll mellan rörelserna. Läraren bör aldrig förpligta sig att stanna vid någon viss plats (framför afdelningen), under det han kommenderar. I de trånga läsesalarna anvisas ledarens plats af sig sjelf.

Takt. Bestämd takt och samtidighet i utförandet af rörelserna böra från början iakttagas, och allt framgent bibehållas. Man må gerna *i början* låta barnen, vid intagandet af olika utgångsställningar för fötterna, stampa duktigt, äfven om de äro iklädda träskor; äfvenså att stundom samtidigt med utförandet af rörelserna sjelfva få högt räkna tidmåtten, såsom t. ex. under *St. 2-A-strn.* m. fl. dylika fall. Allt detta, så bullersamt det än kan förefalla, upplifvar (synnerligast i början) till en viss grad, öfvar taksinnet och bidrager till samtidighet. *Vändningar, marschsteg*, samt en stor del utgångsställningars intagande äro såsom taktöfningar utmärkta. Den gamla helomvändningen i tre tidmått är en af de bästa tretaktsöfningar, och såsom sådan bör den öfvas.

**Undervisning
och rättelse.**

Kort och lättfattlig bör läraren söka vara. Långa rättelser, synnerligast i tröttande ställningar, hafva alltid till följd att de, hvilka från början utfört öfningen rätt, tröttna under dessa vidlyftiga beredelser och slarfva då bort ställningen, hvarefter dylika rättelser böra undvikas. Skulle något barn vara särskildt trögtänkt, undervisas detta särskildt, sedan »på stället hvila» blifvit gjordt. Med ringa hjälp af lärarens hand kunna ofta barn snart lära sig mången rörelse, som i början alldeles misslyckats. Läraren må härvid akta sig för ett klumpigt eller hårdhändt tillrättavisande. Af ganska stor hjälp och tydlighet för barnen blifver det, om ledaren sjelf först utför rörelsen. Mången gång kan läraren, genom att deltaga i vissa rörelser såsom armsträckningar m. fl., gifva mera fart och kraft åt det hela, oafsedt den nytta läraren sjelf har af att efter ett längre stillasittande få någon, om än ringa rörelse för *sin egen* kropp. I andra fall kan ett eller flera af de bästa barnen först inöfva rörelsen i de öfriges åsyn, hvarefter hela afdelningen, eller först en del, deraf får utföra rörelsen. Lättare öfningar inöfvas alldeles omedelbart af hela afdelningen. Äfven må erinras att hvarje rörelse upprepas åtminstone 3 till 4 gånger å rad. Vexelsidiga rörelser öfvas lika antal gånger åt hvarje sida. Under *alla* rörelser bör in- och utandning fullt och fritt försiggå.

Barnen böra ej få sätta sig omedelbart efter slutad dagöfning, utan böra dessförinnan några förflyttningar framåt eller tillbaka företagas, eller om utrymmet det medgifver, marsch kring borden (t. ex. under sång) utföras; helst må de dock komma ut i det fria. Då väderleken är lämplig, böra öfningarna företrädesvis företagas ute och då, om tiden det medgifver, efterföljas af någon eller några lekar i det fria. Skulle tiden vara knapp, kan för någon gång dagöfningen utbytas mot dessa lekar, om alla deri kunna deltaga.

Läraren må tillse att barnen före gymnastiken aflägga öfverflödiga klädesplagg. Gos-sar böra gymnastisera i skjortärmarna. Man känner intet exempel på att förkylning inträffat under rätt ledda gymnastiköfningar. Barn äro ofta klädda i trånga kläder, hindersamma för riktiga rörelseformer. Kläder böra aldrig trycka på bröstet och få ej heller vara hårdt åtsittande om veka lifvet. Strumpeband och lifremmar eller hårdt sittande halsbeklädning, alltid skadliga, få under gymnastiköfningar icke förekomma. Lätt klädd rör man sig friare och utför rörelser bättre.

Att leda gymnastik med tillhjälp af s. k. rotmästare förutsätter alltid det läraren bör vara mera förtrogen med ämnet. Rotmästarne, hvaraf hvarje rote bör ega minst tvenne (öfver- och underrotmästare), undervisas särskildt i kommendering etc. De fordra sträng och trägen tillsyn, på det de ej må vansköta roten.

Barnen böra till liflighetens ökande tillhållas att springa till och från redskapen. Allt fram- och undanskaffande af redskap bör ske hastigt, men med största ordning. Strängeligen må barn förbjudas att vid hissande eller firande af redskapen vidröra eller stå under dessa.

Som tillgång på frisk luft under gymnastik är af vigt såväl för läraren som barnen, synnerligast som deras lungor då äro mer än vanligt i verksamhet, bör läraren före dagöfningens början vädra salen för att bortskaffa den instängda, qvafva och förskämda luften. Då dam mer eller mindre uppröres under gymnastik, bör man tillse att salarna dagligen må blifva väl sopade och noga dammade. Ett godt medel att vid sopning minska dammets upprörande är att bestänka golvet med vatten.

Ordningsrörelser.

Följande — företrädesvis utur Exercis-reglemente för Infanteriet (1:sta delen) anförda — rörelser öfvas, der lokala förhållanden så medgifva.

§ 1. Uppställning på två led. Bef.ord: *Uppställning!!* Barnen ordnas efter längd från båda flyglarna, afståndet mellan hvarje barn ungefär en handsbredd. Är antalet udda, blifver roten närmast venstra flygelroten blindrote. För vinnande af utrymme kan afdelningen äfven ordnas på tre led.

§ 2. Vändningar. Bef.ord: *Venster (höger) om!!* $\frac{1}{4}$ cirkels vändning. Vändningen utföres på venster (h.) fots häl under stöd af högra (venstra) fotens fotblad, hvarefter den högra (v.) foten sättes intill den venstra (h.). *Halft venster (h.)—om!!* $\frac{1}{2}$ cirkels vändning. *Helt—om!!* $\frac{1}{2}$ cirkels vändning. Efter samma grunder som föregående.

§ 3. Rättningar. Rättning i flankställning. Bef.ord: *Rättning—framåt!!* Roten i teten står stilla, de öfriga rätta sig bakom densamma.

Rättning i frontställning. Bef.ord: *Rättning—höger!!* (v., *midtåt*). Den på hvilken rättningen sker står stilla, de öfriga vrida hufvudet hastigt åt det håll, hvaråt rättningen skall ske, och intaga rättning. *Midtåt!!* Alla vrida hufvudena hastigt rätt fram.

Beklädning.

Rotmästare.

Handhafvande af redskapen.

Vädning och sopning af salarna.

Uppställning.

Vändningar.

Rättningar.

Rigtrotar äro de på högra och venstra flygeln ytterst stående rotarna eller en angifven rote.

Rättning med olika afstånd. Bef.ord: *Helt Fig. 1 (dubbelt, Fig. 3) afstånd, rättning—höger!! (v.) (framåt, Fig. 2). Midtåt!!* o. s. v. Dubbel afstånds rättning sker endast i frontställning.

Indelning. § 4. **Indelning.** Bef.ord: *Indelning af rotar!! (Indelning till—två!!)* Första man på högra flygeln i första ledet vrider hufvudet hastigt åt venster och säger *udda (ett)*, den dernäst utför samma rörelse med hufvudet och säger *jemn (två)*, nästa åter *udda (ett)* o. s. v. hela ledet utefter. För vinnande af utrymme göres »Indelning till tres».

Luckbetäckning. § 5. **Luckbetäckning.** Bef.ord: *Andra (första, jemna, udda) luckor—betäck!!* Andra (jemna) betäcka med ett steg åt *andra ledets*, och första (udda) åt *första ledets sida*.

Ombyte af luckbetäckning mellan första och andra (udda och jemna) sker på bef.ord: *Första och andra (udda och jemna) bytom—marsch!!*

Då indelningen är till tre, betäcka första åt *första*, och tredje åt *andra ledets sida*.

Öppnande och slutande af leden. § 6. **Ledens öppnande och slutande.** Bef.ord: *Öppna (slut) leden—marsch!!* I flankställning utföres denna rörelse genom ett sidsteg af båda leden åt hvar sin yttre (inre) sida, Fig. 4. I frontställning öppnas (slutas) leden genom bakre ledets marsch tillbaka (framåt) 3 eller 4 steg allt efter behof af utrymme. Öfningar med ett till tre marschsteg framåt eller tillbaka öfvas på bef.ord: *Ett (två, tre) steg framåt (tillbaka)—marsch!!* Fig. 5 o. s. v.

Marscher, vändningar under marsch, fotombyte o. d. § 7. **Marscher.** Bef.ord: *Afdelning framåt (på stället)—marsch!!* All marsch börjar med venster fot. För att åstadkomma enighet i marschen bör första steget med större fasthet sättas i marken. Marschen upphör på bef.ord: *Afdelning—halt!!* Den fot som är efterst uttager ett kort steg, och den andra sättes med en lindrig stampning intill denna. Stegens längd rättas under all marsch efter barnens storlek.

Marsch åt någondera sidan. Bef.ord: *Afdelning venster (h., helt) om—marsch!!* o. s. v. Efter verkstald vändning anträdes genast marschen enl. föreg.

Marsch bakåt. Bef.ord: *Afdelning tillbaka—marsch!!* utföres med något kortare steg.

Marschrichtningens förändring under marsch genom vändning. Bef.ord: *Venster (h.) (Halft venster, h.) om—marsch!!* Den eftersta foten uttager ett kort steg, på dess fotblad utföres vändningen, den andra foten uttager steget i nya marschrichtningen.

Helomvändning under marsch. Bef.ord: *Helt om—marsch!!* Den eftersta foten uttager ett kort steg, vändningen utföres på fotbladen, hvarefter den eftersta foten uttager steget i den nya marschrichtningen.

Ombyte af fot. Bef.ord: *Byt om—fot!!* Ombyte af fot inöfvas bäst genom att låta barnen fortfarande skiftesvis till höger och venster utföra dessa steg. Bef.ord: *Med fotombyte framåt—marsch!!* Fig. 6. Ledarens räkning: *Ett—tu—tre!!* o. s. v. Som lek är denna rörelse bekant under namnet »vipgång».

Marschens upphörande med vändning. Bef.ord: *Afdelning venster (h., halft venster, h., helt) om—halt!!* Lika med helomvändning under marsch, utom att den eftersta foten efter vändningen sättes intill den främre och marschen upphör.

Marsch med förlängda steg. Bef.ord: *Stora steg—marsch!!* Stegens längd ökas, takten hastigare än under vanlig marsch.

Marsch med korta steg. Bef.ord: *Korta steg—marsch!!* Marschtakten långsammare och stegens längd ungefär hälften mot vid vanlig marsch.

Språngmarsch. Bef.ord: *Afdelning språng—marsch!!* Öfvas inomhus högst $\frac{1}{2}$ minut utan afbrott. *Afdelning—halt!!* utföres på fjerde steget. Rörelsen efterföljes alltid af marsch med korta steg eller långsam marsch på tå, hvarmed fortsättes tills andningen blifver lugn. —

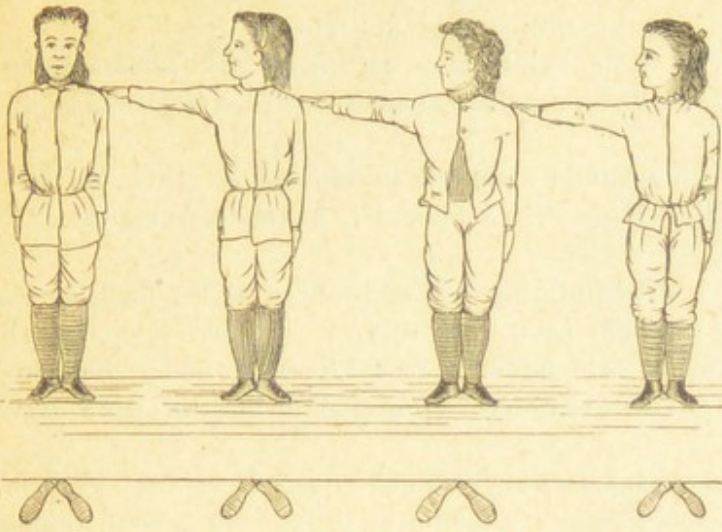


Fig. 1.

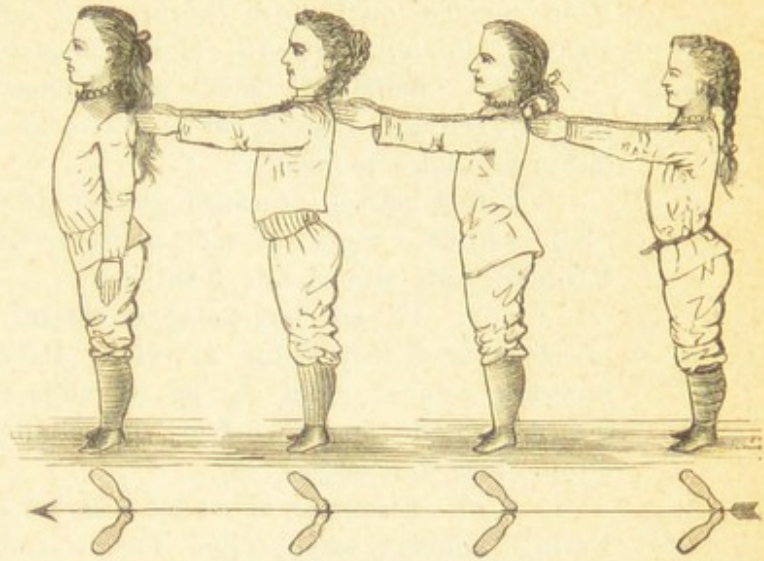


Fig. 2.

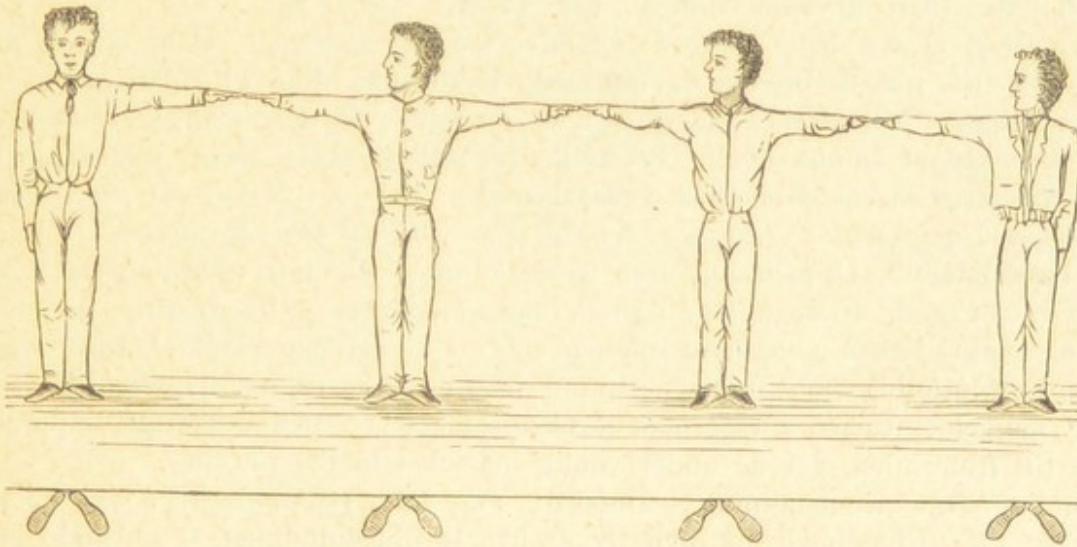


Fig. 3.

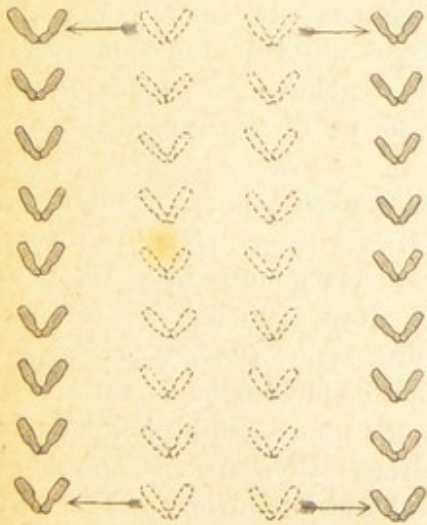


Fig. 4.

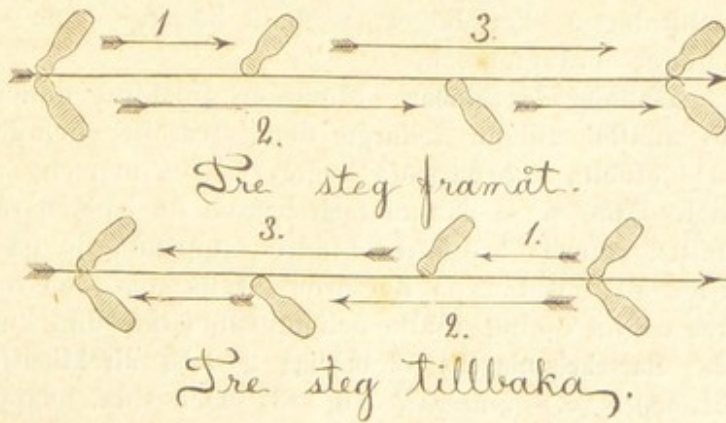


Fig. 5.

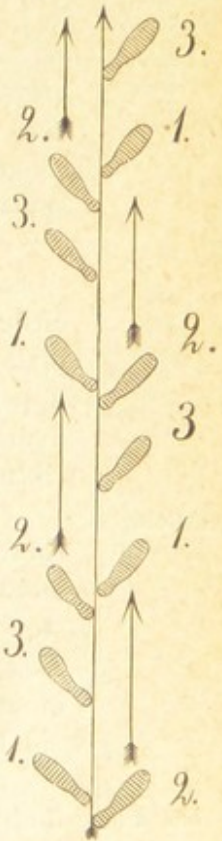


Fig. 6.

Från marsch med stora (korta) steg och språngmarsch (på tå) återtages vanlig marsch på Bef.ord: *Vanlig—marsch!!* Hvarvid marsch i vanlig takt genast återtages.

Rättning
under marsch.

§ 8. **Rättning i flank- och frontmarsch.** I flankmarsch är rättningen på främsta roten. Afdelningen marscherar väl ansluten, så att afstånden mellan rotarna hvarken förlängas eller förkortas under marschen.

I frontmarsch är rättningen — då ej annorlunda särskildt bestämmes — alltid åt höger. Skall rättning tagas åt motsatt sida, befallas *Venster!!* (h., *midtåt*), hvaråt rättningen sedan förblifver tills annorlunda befallas.

Ut- och in-
ryckning af
rotar.

§ 9. **Ut- och inryckning af rotarna.** I flankställning och sedermera under flankmarsch öfvas ut- och inryckning af rotar. Bef.ord: *Jemna rotar ryck ut (in)—marsch!!* Fig. 7. De utryckta rotarna rätta sig på de udda rotarna. De udda rotarna bibehålla under marschen det genom de jemna rotarnas utryckning ökade afståndet. Öfningen förutsätter stora salar, eljest öfvas den endast ute.

Formering
af ett och
två led.

§ 10. **Formering af ett led från två under flankmarsch.** Bef.ord: *Formera ett led—marsch!!* Främsta man i första ledet fortsätter marschen, hans rotekamrat ordnar sig bakom honom under fortsatt marsch; de efterföljande minska stegen efter behof samt förhålla sig i öfrigt på samma sätt i den mån utrymme vinnes. Fig. 11 A.

Återformering af två led. Bef.ord: *Formera två led—marsch!!* Hvar och en af andra män upprycka på sina platser bredvid motsvarande första män, Fig. 11 B, hvarunder främsta roten förkortar stegen, till dess formeringen är verkställd, då det befallas *Vanlig—marsch!!* Motsvarande formeringar kunna äfven verkställas på stället såväl i front- som flankställning.

Marschrigt-
ningens för-
ändring i
flankmarsch.

§ 11. **Marschrigtningens förändring i flankmarsch.** Bef.ord: *Rotvis till höger* Fig. 9 A. (*v., halft till höger* Fig. 9 B., *v.*) (*dubbel rotvis till höger* Fig. 9 C., *v.*)—*marsch!!*

Uppslut-
ningar.

§ 12. **Uppslutningar.** Uppslutning från flankställning. Bef.ord: *Afdelning (m. 2:dra män) slut upp—marsch!!* Fig. 8. Främsta man i första (andra) ledet står stilla, de öfriga göra halfvändning åt första (andra) ledets sida, samt uppmarschera i vanlig marschtakt kortaste vägen till sina platser på frontlinien och intaga rättning på den stillastående flygelkarlen. — Öfvas senare under marsch, hvarvid första man fortsätter marschen och de öfriga upprycka med språngmarsch till frontlinien, der de under vanlig marsch iakttaga rättning.

Uppslutning från frontställning. Bef.ord: *Till höger (v., halft till höger, v.) slut upp—marsch!!* Fig. 12. Flygelman på den flygel hvaråt uppslutningen är anbefald gör $\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{4}$) cirkels vändning åt höger (v.), de öfriga göra halfvändning åt samma sida, samt intaga sina platser med vanlig marsch på nya frontlinien. Rättningen tages alltid åt den sida hvaråt uppslutningen sker. Då uppslutningen sker under marsch, gör flygelmannen på den flygel, hvaråt uppslutningen sker, höger (v., halft höger, v.) om—marsch, de öfriga upprycka i nya riktningen under språngmarsch.

Affallning för
hinder.

§ 13. **Affallning för hinder.** Möter en afdelning under frontmarsch hinder, så att några rotar måste affalla, afdelar ledaren dem, hvarefter befallas: *Afdelta rotar, Höger (v.) om—marsch!!* De afdelta rotarna göra höger (v.) om marsch, samt afbryta genast rotvis till venster (h.) och sätta sig i flankmarsch bakom de båda närmast i front marscherande rotarna. Då de affallna rotarna äro förbi hindret, uppsluta de på bef.ord: *Afdelta rotar, Slut upp—marsch!!* Fig. 10. Rotar på flyglarna affalla inåt, och rotar inuti afdelningen åt rättnings-sidan. Efter någon öfning affalla och uppsluta behöfligt antal rotar utan särskildt kommando.

Direktions-
förändring.

§ 14. **Marschrigtningens förändring medelst direktionsförändring.** Bef.ord: *Direktionsförändring till höger (v.)—marsch!!* Fig. 13. Den sida, hvaråt direktionsförändringen sker, blir rättningssida. Flygelman på denna sidan marscherar i en båge åt höger (v.), hvars böjning

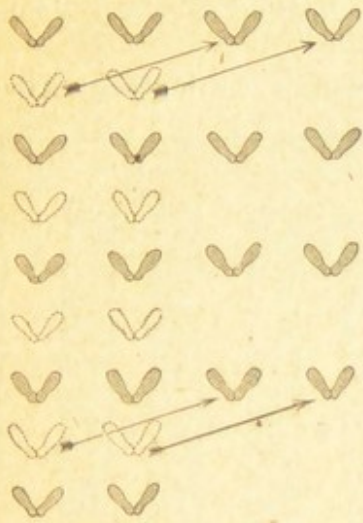


Fig. 7.

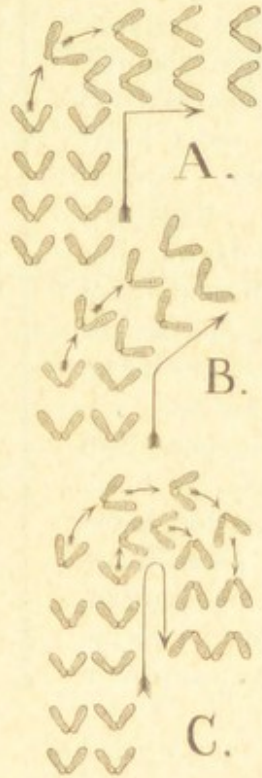


Fig. 9.

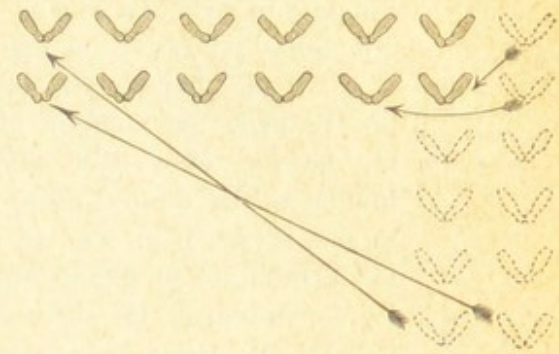


Fig. 8.

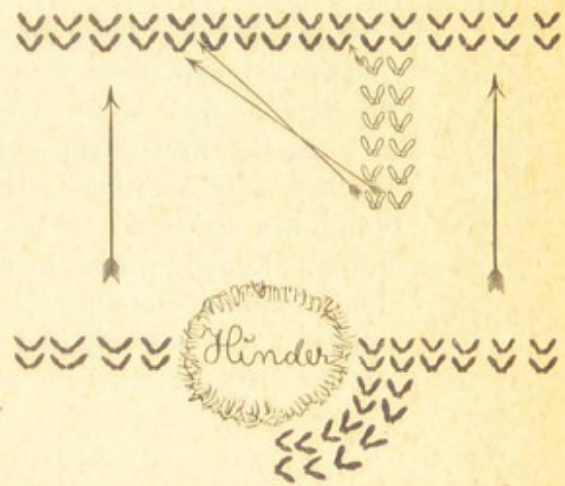


Fig. 10.

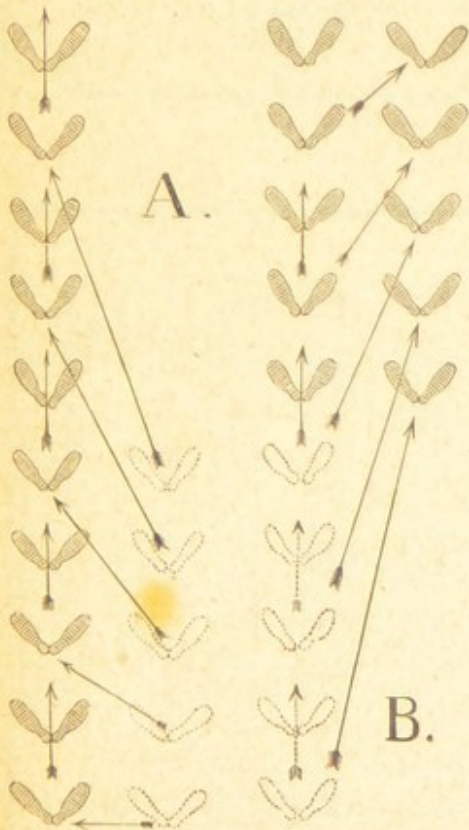


Fig. 11.

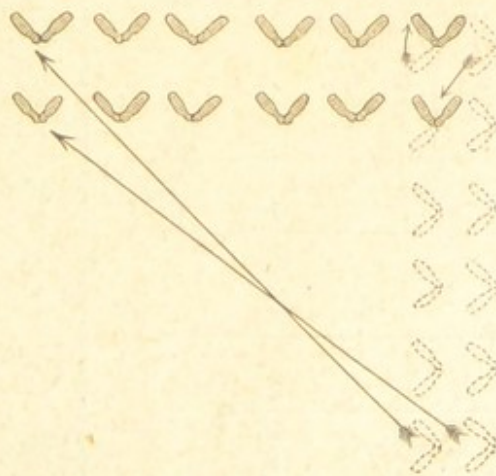


Fig. 12.

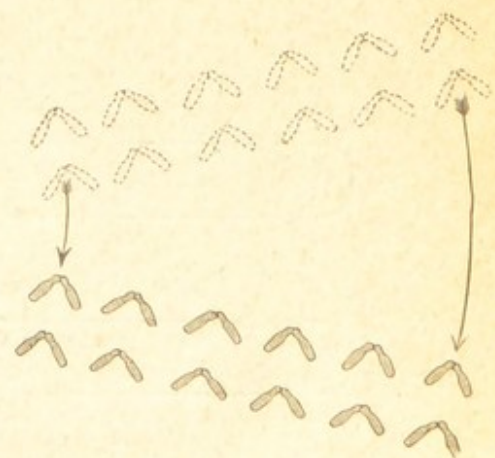


Fig. 13.

ledaren bestämmer, och förkortar stegen efter behof. Alla de öfriga vända hufvudet åt rättningssidan och öka stegen så, att rättningen bibehålles. På bef. ord: *Rakt ut—marsch!!* Vända alla hufvudet rätt fram och stegen uttagas till vanlig längd.

Marsch, löpning mellan läsesalarnas bordrader.

§ 15. **Marsch och löpning i läsesalarna.** I läsesalarna kan marsch och löpning mellan bordraderna på många olika sätt anordnas, och får läraren efter eget omdöme och lokala förhållanden ordna denna öfning. För alldeles oerfarna lärare torde Fig. 14, 16 vara till någon ledning för utförandet af denna öfning: Lärarens plats är L, bordraderna B; siffrorna utvisa de rader hvari barnen stå, sedan de lemnat sina platser. Pilriktningen anger den väg de marschera. Rad efter rad följes i nummerordning från det lägsta eller det högsta numret. De prickade pilarne utvisa den väg hvarje rad tager vid uppmarschering till sina behöriga platser. I det andra exemplet (Fig. 16) befallas först »helt om» för sjette raden.

Kretslöpning.

§ 16. **Kretslöpning.** Denna öfning kan äfven på flera sätt anordnas. Närstående Fig. 15 torde tydliggöra ett af de enklare sätten att ordna denna öfning. Leden öppnas, luckbetäckning göres, hvar efter vändning befallas för första män åt den ena, och för andra män åt den andra flanken. I början utsättas (ritas) märken, hvarikring leden marschera.

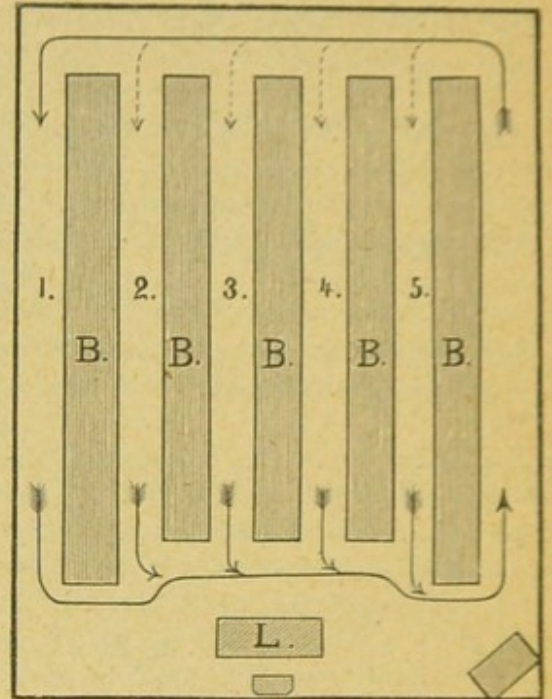


Fig. 14.

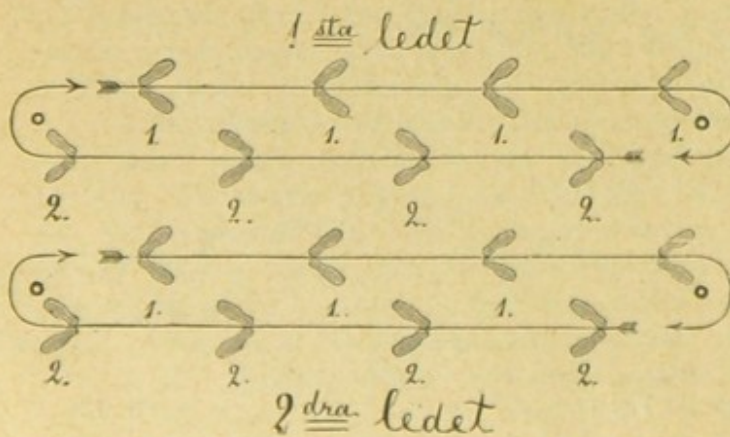


Fig. 15.

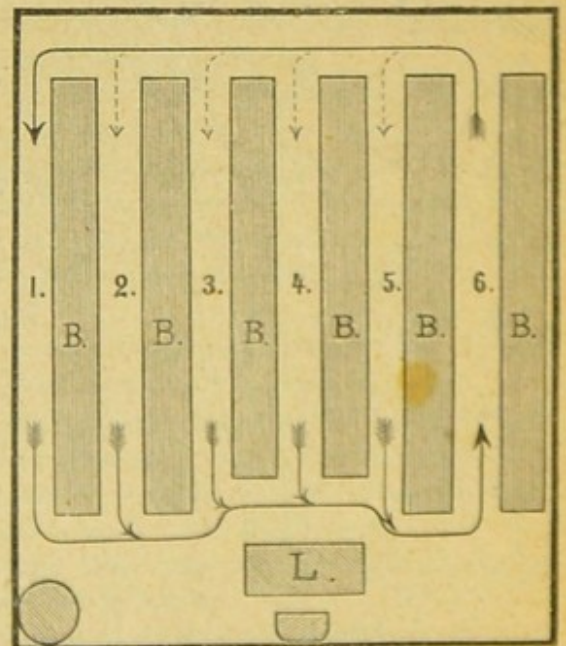


Fig. 16.

Då inom folkskolan i allmänhet lokala och andra förhållanden äro så väsentligt olika, måste, vid ordnandet af gymnastiköfningarna, dessa skilda förhållanden göra sig gällande, såsom här nedan i korthet antydes:

Den ena skolan eger endast lärummet med der befintliga stolar och bord till sitt förfogande. En annan har sig anvisad en sal utan annan inredning än långbänkar, och åter en tredje skola eger gymnastiksal med mer eller mindre ändamålsenlig inredning o. s. v. Gymnastiköfningarna äro dessutom beroende af lärarens större eller mindre lämplighet att leda öfningarna, barnens antal, deras tillstånd i allmänhet o. s. v.

Efter ofvan nämnda olika förhållanden har man funnit lämpligt att ordna gymnastiken i följande sex olika fall. (A, B, C, D, E, F.)

A.

Öfningar utan redskap.

Denna del innehåller trenne dagöfningar, hvilka förutsätta en *mycket kort* öfningsstund, i vanliga fall för hvarje gång högst 10 minuter, om ej någon lek för tillfället efterföljer öfningen. Dessa dagöfningar kunna användas mellan tvenne lästimmor, före eller efter några minuters frihet ute. Ett sådant förfaringssätt, då det upprepade gånger under dagens lopp användes mellan lästimmorna, har blifvit kallad »interpolering». Denna del är dessutom att betrakta som en inledning till hvar och en af de följande fallen B, C, D, E, och skall derföre utan undantag genomgås, *innan* något af dessa fyra senare fall får nyttjas. Den lärare, som ej tilltror sig att fortgå till bruket af B, C, D, E, F, må stanna härvid såsom en nödfallsutväg.

B.

Öfningar med långbänkar såsom redskap.

Denna del innehåller trenne dagöfningar.

C.

Öfningar i lässalarna med vanlig skolmateriel som redskap.

Denna del innehåller fem dagöfningar.

D.

Öfningar med gymnastikredskap (i gymnastiksalar) under lärarens omedelbara ledning.

Denna del innehåller fyra dagöfningar.

E.

Öfningar med gymnastikredskap (i gymnastiksalar). Afdelningen ledd med tillhjälp af s. k. rotmästare.

Denna del innehåller tvenne dagöfningar.

Öfningar med gymnastikredskap (i gymnastiksalar). Afsedd för rotmästare.

Denna del innehåller en dagöfning.

Anm. Denna del, ehuru förnämligast afsedd för rotmästarne, kan dock af en i gymnastik mera öfvad mindre afdelning användas. Likväl förutsättes att *alla* dagöfningarna under A och D äro genomgångna.

Dagöfningarna äro inom hvarje del ordnade i stegringsföljd.

Då flera rörelser äro angifna inom samma rörelsehvarf.

I de rörelsehvarf, der flera rörelser äro upptagna, utföras dessa (der så står angifvet) omvexlande med hvarandra under *olika* dagar. En inom rörelsehvarfvet med *»senare»* angifven rörelse förutsätter större färdighet än de föregående af samma hvarf, hvarför den föregående bör utbytas mot den efterföljande. Läraren bör noga aktgifva på i fall en efteråt stående rörelse skall åtfölja eller ersätta en föregående.

Förkortningar och tecken.

Förklaring öfver de i dagöfningarna förekommande förkortningar och tecken:

A.	= Arm.	omvexl.	= omvexlande.
Anm.	= Anmärkning.	R.	= Bygg.
B.	= Ben.	Rr.	= Rörelse.
Bef.ord.	= Befallningsord.	Red.	= Redskap.
Böjn.	= Böjning.	St.	= Stående.
Enl. föreg.	= Enligt föregående.	Str.	= Sträck.
Gr.	= Gren.	Strn.	= Sträckning.
h.	= höger.	Sitt.	= Sittande.
höftf.	= höftfäste.	Utgst.	= Utgångsställning.
Kn.	= Knä.	vrda.	= vridning.
Ligg.	= Liggande.	v.	= venster.
m.	= med.	2.	= Dubbel.
!	= Befallningsordet utsäges mindre skarpt, dock ej släpigt.		
!!	= Befallningsordet utsäges kort, skarpt och bestämdt.		
(:)	= Lefvande stöd användes.		
Ström	= Betyder att rörelsen utföres af alla i en följd efter hvarandra med <i>samma</i> mellan- tid, <i>utan</i> uppehåll och <i>utan</i> särskildt befallningsord för hvar och en.		

Fel.

Bland de oftast förekommande och menligast verkande felen anföras i korthet följande:

1. Att under ställningar och rörelser hämma andningen och att låta bröstet intaga en hop-sjunken eller inklämd ställning.
2. Att uppdraga och framskjuta axlarna samt ej hålla båda axlarna lika sänkta.
3. Att framskjuta bakan eller fälla hufvudet framåt.
4. Att icke iakttaga fotvinkeln (rät vinkel).
5. Att i vissa rörelser (t. ex. *Knäböjn.*) luta öfverlifvet framåt, föra knäna inåt och ej hålla hämlarna tillsammans.

Att i *höftf.* föra armbågarna framåt, stundom äfven för långt bakåt, i hvilket senare fall händerna vanligen anläggas för långt bakåt. 6.

Att i *str.st. ställning* ej hålla armarna jemnlöpande och ej fullt sträckta med händerna bakåtförda. Att ej sträcka och sluta fingrarna, samt att ej vända händernas flata mot hvarandra. 7.

Att i *bålböjningar* eller vridningar böja knäna, lyfta hälarne från marken eller vrida fötterna. 8.

Att i *stupfallande ställningar* för mycket sänka eller höja sätet, så att det ej infaller i rät linie med axlar och hälar. 9.

Att under *språng* rigta ögonen mot marken och att fälla hufvudet framåt m. fl. 10.

A.

Öfningar utan redskap.

Första dagöfningen.

1. **Intagande af grundställningen o. återgång till hvilställning.** Bef.ord: *Gif—akt!! Fig. 17. På stället—hvila!! Fig. 18. o. s. v.*
Anm.: Fingrarna sträckta och slutna i grundställningen. Rät vinkel mellan fötterna.
Vändningar, och i de salar der golvet är fritt från bord och stolar tilläggas rättningar, öppnande och slutande af leden, företrädesvis i flankställning. (§ 1—7.) Dessa rr. böra dessutom öfvas ute, då tillfälle dertill kan erhållas.
2. **Höftfäste.** Fig. 19. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! Ställning!! o. s. v. På stället—hvila!!*
3. **Fotflyttning till sidan.** De första gångerna utföres öfningen utan höftfäste. Bef.ord: *Gif—akt!! Fötter till sida—ställ!! Tu!! Fig. 20 I. Fötter tillsammans—ställ!! Tu!! Fig. 20 II. (eller Ställning!! Tu!!) o. s. v. På stället—hvila!! Senare*
Gr.st. utgst. (höftf.) Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Tu!! Fig. 21. Ställning!! Tu!! Fig. 22. Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. På stället—hvila!!*
4. **Fotslutning och fot utåt vrdn.** Fig. 23. Bef.ord: *Gif—akt!! Fötter—slut!! Fötter—ut!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. På stället—hvila!! Senare*
Slut st. sido-vrdn. (höftf.) Fig. 24. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter fäst, fötter slut!! Till venster (h.)—vrid! Framåt—vrid! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra! o. s. v. Ställning!! På stället—hvila!!*
5. **Marsch och Löpning.** Bef.ord: *Gif—akt!! Framåt—marsch!! Afdelning—halt!! Framåt—marsch!! På tå—marsch!! Språng—marsch!! Vanlig—marsch!! På tå—marsch!! Afdelning—halt!! På stället—hvila!! (§ 7, 8, 11).* I läsesalarna utföres denna öfning mellan bordraderna (§ 15). Om utrymme härtill saknas, utföres förflyttningar med ett till tre steg framåt och tillbaka (§ 6).
Anm.: Läraren, och sedermera hela afdelningen, räknar stundom efter behof takten högt.
6. **St. 2-A-uppböjn. och strn. nedåt.** Fig. 25. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armar nedåt—sträck!! (eller Ställning!!) Samma Ett!! Tu!! o. s. v. På stället—hvila!!*

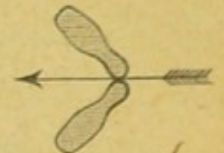
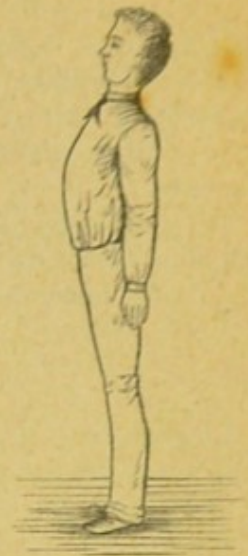


Fig. 17. ✕



Fig. 18. ✕



Fig. 19.

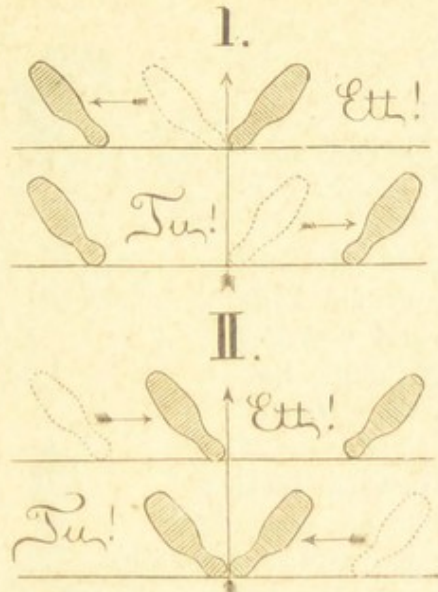


Fig. 20. X

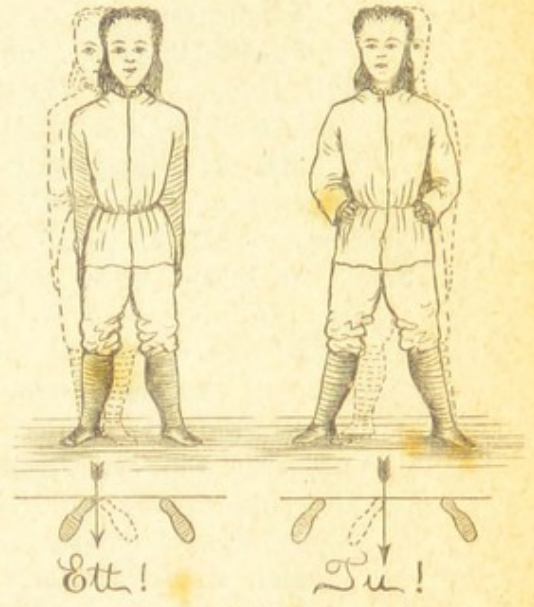


Fig. 21. X

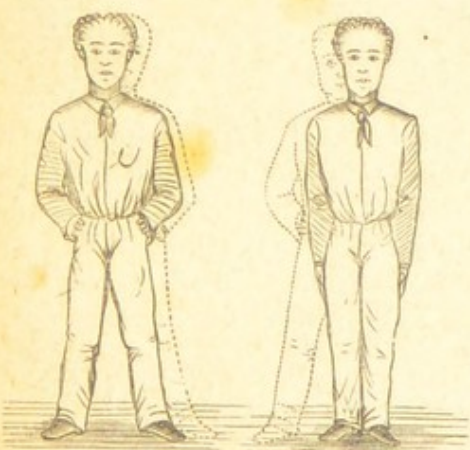


Fig. 23. X



Fig. 24. X



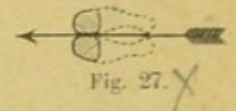
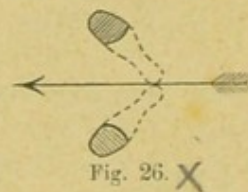
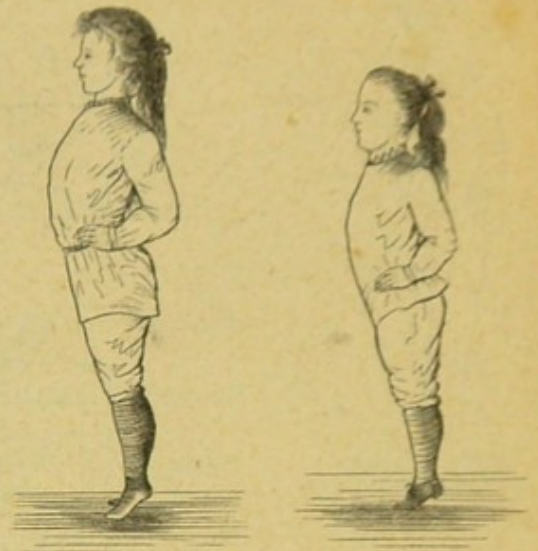
Fig. 25. X



Fig. 22. X

Andra dagöfningen.

1. **Ordningsrörelser** enl. föreg. (§ 1—7).
2. **St. häfning på tå** (höftf.) Fig. 26. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!!* Senare **Slut st. häfning på tå** (höftf.) Fig. 27. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter slut!! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. *Ställning!! På stället—hvila!!*
3. **St. B.böjn. bakåt** (lindrigt) o. **framåt** (höftf.) Bef.ord: *Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Fig. 29. Uppåt—sträck!* o. s. v. *Framåt—böj! Fig. 30. Uppåt—sträck!* o. s. v. **St. hufvudvrnd. och St. hufvudböjn. bakåt.** (höftf.) Bef.ord: *Höfter—fäst!! Hufvud till venster (h.)—vrid! Fig. 31. Framåt—vrid! Samma—Ett! Tu! Tre! Fyra!* o. s. v. *Hufvud bakåt—böj! Fig. 32. Uppåt—sträck! Samma—Ett! Tu!* o. s. v. Senare **Slut. st. hufvudvrnd. (höftf.)** Bef.ord: Enl. föreg.
4. **St. fotslutning o. fotutvrnd. (höftf.)** Fig. 33. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotslutning och fotutvridning med hög (tyst) räkning till tolf—Kör!! Samma—Kör!!* o. s. v.
5. **Marsch och Löpning.** Bef.ord: Enl. föreg. (§ 6, 7, 8 och 11).
6. **St. 2-A-strn. uppåt o. nedåt.** Fig. 34. Bef.ord: *Armar uppåt (nedåt)—sträck!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.



Tredje dagöfningen.

1. **Ordningsrörelser, Vändningar, Marsch o. Löpning, Förflyttningar** (§ 1—8, 11, 12, 15), framåt och tillbaka med högst tre ansteg, efterföljd eller föregången af en enkel vändning i en förut bestämd, angifven takt (högst fem tidmått). **Helomvändning** i tre tidmått. Fig. 28. Bef.ord: *Helt—om!! Tu! Tre!!* o. s. v. Senare utföres vändningen med afdelningens ljudeliga (tysta) räkning.
2. **St. häfning på tå o. 2-knåböjn.** (höftf.) Fig. 35. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Senare **St. inledning till fria språng** (höftf.) Fig. 36. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Inledning till fria språng—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!!* Senare *Samma—Kör!!* med hög (tyst) räkning o. s. v.
3. **St. 2-A-strn. uppåt, utåt o. nedåt.** Bef.ord: *Armar uppåt Fig. 34 (utåt Fig. 37, nedåt)—sträck!! Tu!* o. s. v.

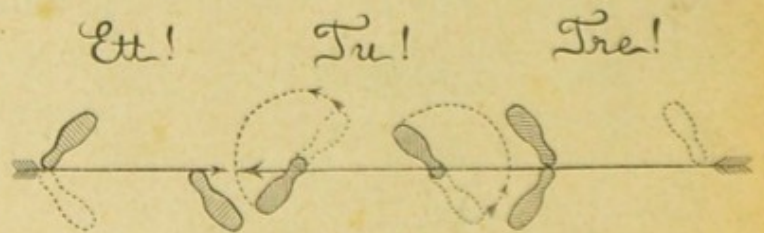


Fig. 28.



Fig. 29. X



Fig. 30. X



Fig. 31. X



Fig. 32. X

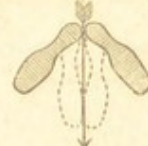


Fig. 33. X

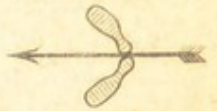
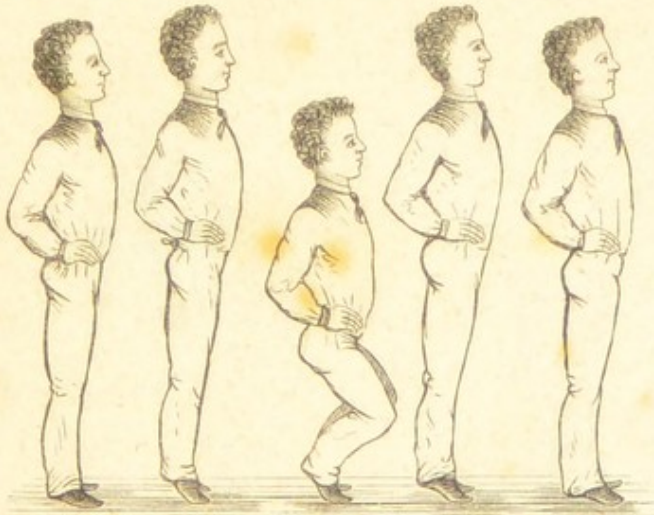


Fig. 34. X



Utgåtng; Ett! Två! Tre! Fyra!

Fig. 36. X

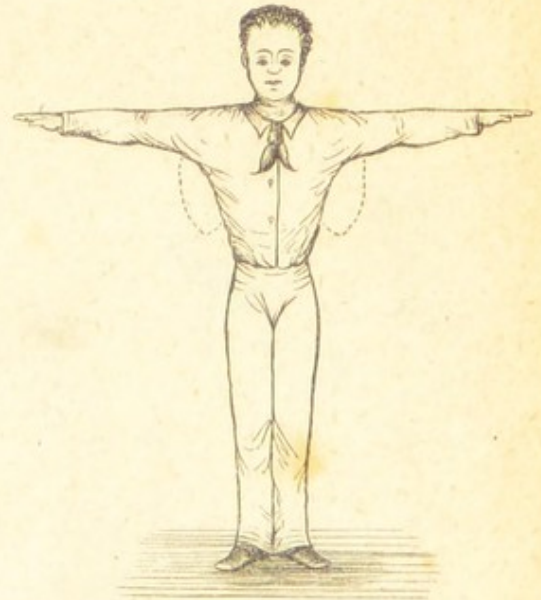


Fig. 37. X

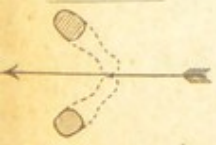


Fig. 35. X

Senare utföres äfven **St. 2-A-strn. framåt**, Fig. 38. Bef.ord: *Armar framåt—sträck!! Tu!!* o. s. v. Ordningföljden af de olika riktningarna omvexlas efter lärarens godtfinnande.

4. **Gr. st. R-böjn. bakåt** (lindrigt) o. framåt (höftf.). Bef.-ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Tu!! Bakåt—böj!* Fig. 39. *Uppåt—sträck!* o. s. v. *Framåt—böj!* Fig. 40. *Uppåt—sträck!* o. s. v. Senare omvexl. med

Slut. st. R-böjn. bakåt (lindrigt) o. framåt (höftf.) Fig. 41, 42. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter—slut!!* o. s. v. Enl. föreg.

5. **St. 2-A-svängning**. Fig. 43. Bef.ord: *Armsvängning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Utbytes efter några dagar mot

Räck st. 2-A-svängning. Fig. 44. Bef.ord: *Armar framåt—sträck!! Tu!! Armsvängning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

6. **St. fotslutning o. fotutvrnd.** (höftf.) Fig. 33. Bef.ord enl. föreg. Åtföljd af **Gr. st. sidovrdn.** (höftf.) o. **Gr. st. sidoböjn.** (höftf.) Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! Till venster (h.) vrid!* Fig. 45. *Framåt—vrid!* o. s. v. *Till venster (h.)—böj!* Fig. 46. *Uppåt—sträck!* o. s. v.

7. **Böj st. 2-A-strn. uppåt**. Fig. 47. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare

Str. gr. st. utgst. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Tu!!* Fig. 48. *Armar nedåt sträck, fötter tillsammans—ställ!! Tu!!* Fig. 49; eller *Ställning!! Tu!!* o. s. v.



Fig. 38. X



Fig. 39. X



Fig. 40. X



Fig. 41. X



Fig. 42. X



Fig. 43. X



Fig. 44. X



Fig. 45. X



Fig. 46. X



Fig. 47. X

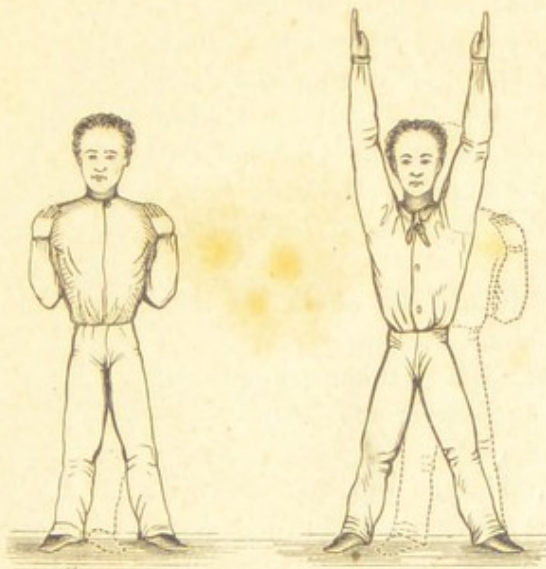


Fig. 48. X

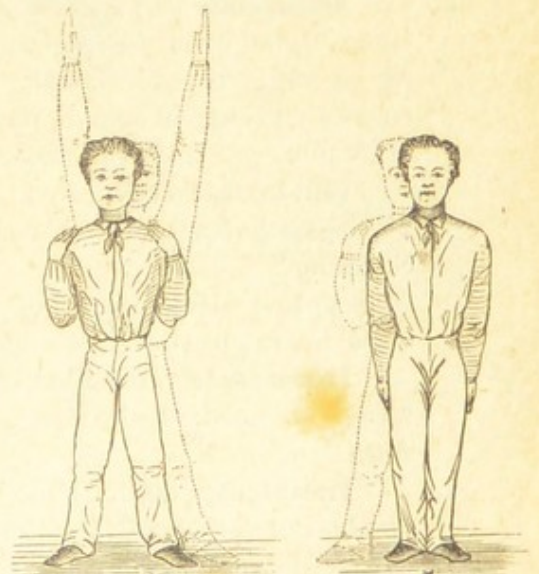


Fig. 49. X



3

B.

Öfningar med långbänkar såsom redskap.

De tre föregående dagöfningarna utan gymnastikredskap skola genomgås före här efterföljande dagöfningar.

Fjerde dagöfningen.

Ordning rörelser öfvas före första rörelsen i hvarje dagöfning (§ 1—12, 16).

1. St. häfning på tå o. 2-kn. böjn. (höftf.) Fig. 35. Bef.ord: Enl. föreg.
2. Str. st. R-böjn. bakåt (lindrigt) o. framåt, nedåt. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt—sträck!! Tu!! Bakåt—böj!* Fig. 50. *Uppåt—sträck!* o. s. v. *Framåt, nedåt—böj!* Fig. 51. *Uppåt—sträck!* o. s. v. Knäna bibehållas fullt sträckta under böjningarna. Omvexl. med Kn. gr. st. R-fällning bakåt. (höftf.) Redskap: Matta. Fig. 52. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj!* *Uppåt—sträck!* o. s. v. *Ställning!!*
Anm. Då ett led i sänder utförer Rr. befaller: »På stället hvil!» för de öfriga.) *Händemusik*
3. Mothängande (b.) långsam nedsänkning. (i ström.) Redskap: En stång fästad i en dörröppning, Fig. 53, pall hängande i krokar på en vägg, Fig. 53 B, stång utsatt från en vägg, Fig. 53 C, eller en stol i krokar hängande på en vägg, Fig. 53 D. Bef.ord: *Kör!* Hufvudet väl tillbaka, nedsänkningen långsam. Omvexl. med Fallhängande utgst. Red.: Bänkar. Fig. 55. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Vexla—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!*
Anm. Bänkarna, som under denna Rr. skola stå tvärs uppå hvarandra, *fasthållas väl af stöden.* Senare Fallhängande vaxelhufvudvrdn. Red.: Långbänkar ordnade enl. föreg. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.
4. Frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Matta. Fig. 54. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!!* (fötterna stödjäs mot väggen, och händerna framför på golvet.) *Höfter—fäst!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med Tvär frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 56. Bef.ord: Enl. föreg. (tåspetsarne stödda mot golvet.) *Höfter—fäst!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.



Fig. 50. X

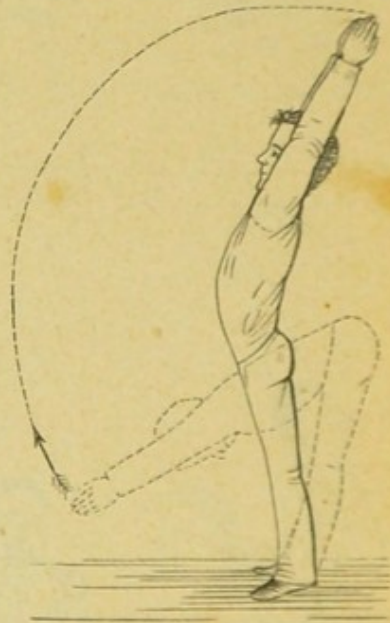


Fig. 51. X



Fig. 52. X



Fig. 53. X

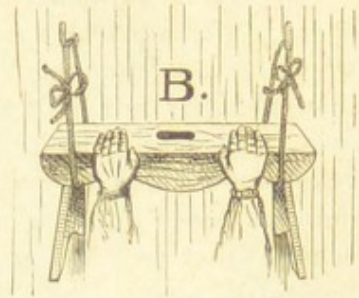


Fig. 53 B. X

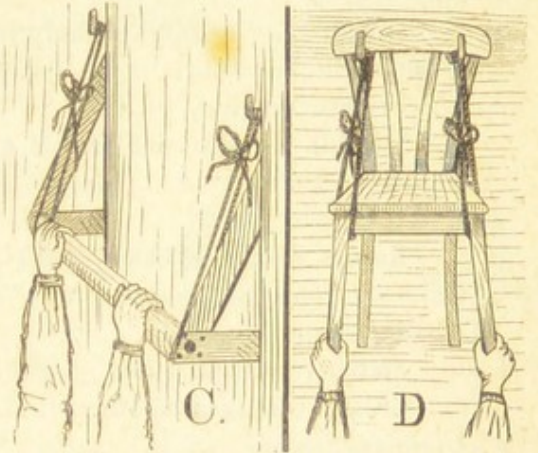


Fig. 53 C. D. X

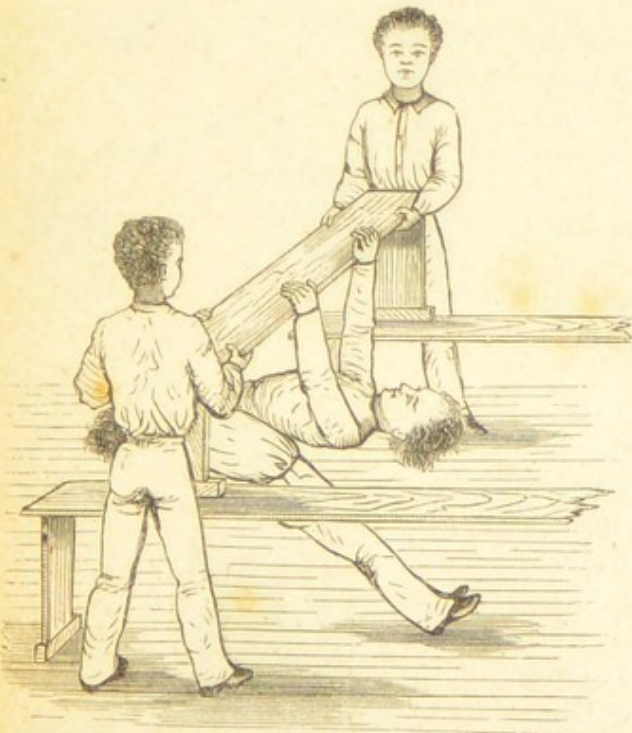


Fig. 55. X



Fig. 54. X

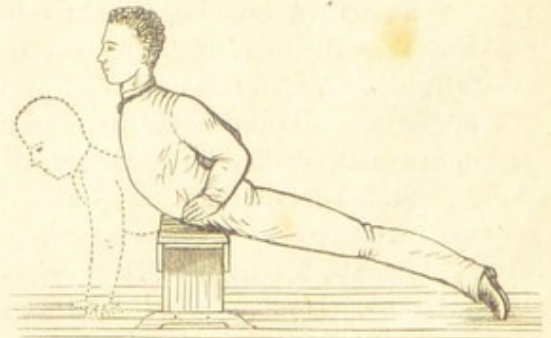


Fig. 56. X

5. **Str. ligg. 2-B-lyftning.** Red.: Matta. Fig. 57. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Benlyftning—Ett! Tu! o. s. v. Ställning!!* (Hastigt uppstigande.) Armarna hållas fullt sträckta, tumkanten af händerna stöda mot golvet. Benen lyftas blott så mycket, att hämlarna lemna marken. Gossar lyfta sedermera benen i rät och halfrät vinkel mot bälen. I senare fallet på räkning till sex. Omvexl. med
- † **Stupfall. utgst.** Red.: Bänk, golvet. Fig. 58. 59, 60. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!! o. s. v.*

Anm. Str.liggande benlyftning och stupfallande rr. öfvas af flickor blott då de hafva gymnastikkläder.

Senare omvexl. med

Stupfall. 2-fotflyttning framåt o. tillbaka. Red.: Golfvet. Fig. 61. Bef.ord: Enl. föreg. *Fotflyttning—Ett!! Tu!! o. s. v.* Omvexl. med

Motsitt. R-fällning bakåt. (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 62. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.*

6. **Slutst. vaxelvrnd.** (höftf.) Fig. 24. Enl. föreg. Senare
- × **Gr. sitt. vaxelvrnd.** (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 63. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Vaxelvrndning—Ett! — Fyra!! o. s. v.* Senare

Gr. sitt. kastvrnd. (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 63. Bef.ord: Enl. föreg. *Kastvrndning—Ett!! Tu!! o. s. v.* I kastvrndning sker vrndningen omedelbart och hastigt från den ena till den andra sidan, således på ett tidmått. Mellan hvarje tidmått göres ett så långt uppehåll, att in- och utandning hinner försiggå.

7. × **St. inledning till fria språng.** (höftf.) Fig. 36. Bef.ord: Enl. föreg. **St. fritt språng på stället.** Fig. 64. Bef.ord: Räkning till fem. *Kör!! o. s. v.* **St. fritt språng på stället m. vändning (90°).** Senare omvexl. med

× **St. fritt språng framåt.** Fig. 65. Bef.ord: Räkning till fem. Detta språng utföres med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning. Omvexl. med

× **St. fritt djupsprång m. ena fotens afförning.** Red.: Bänk. Fig. 66. Bef.ord: Räkning till fyra; efter mera öfning befallas *Kör!!* Afförningen sker omvexlande med venster och höger fot. Bänken står fritt ut ifrån väggen. Första och andra män verkställa språnget åt motsatt håll från bänken.

8. **St. 2-A-framförböjn.** Fig. 67. Bef.ord: *Armar framförböj!! Ställning!! o. s. v.* Senare

Famnst. 2-A-slagning. Fig. 68. Bef.ord: *Armar framförböj!! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v.* Rr. verkställes långsamt, till dess den rigtiga formen är inöfvad.

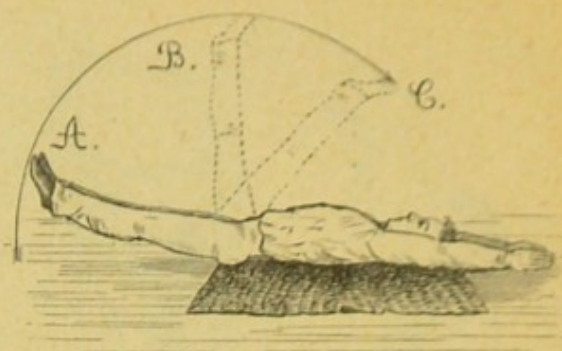


Fig. 57. X

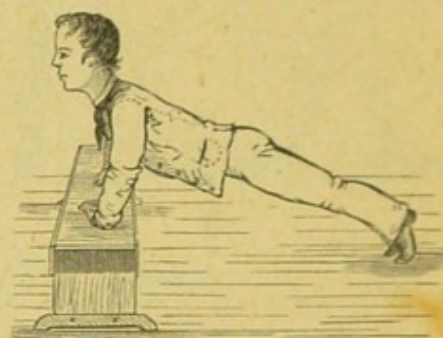


Fig. 58. X

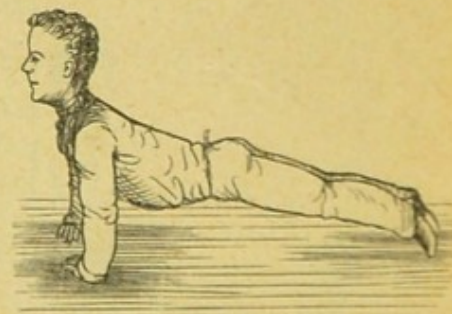


Fig. 59. X



Fig. 60. X



Fig. 61. X

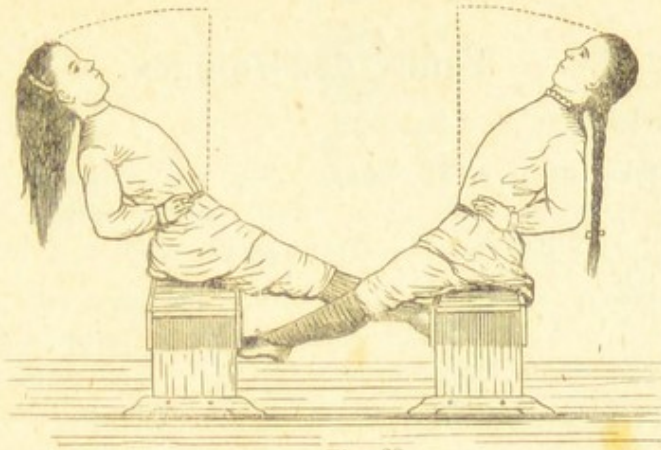
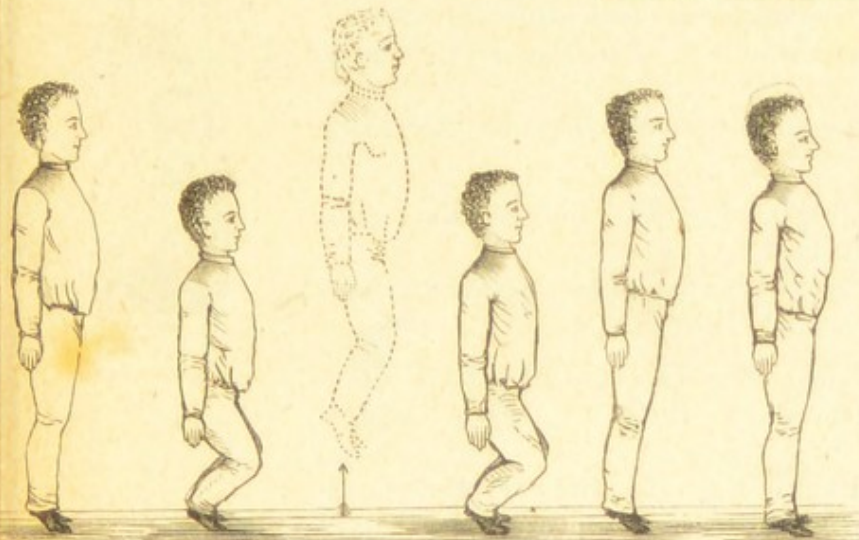


Fig. 62. X



Fig. 63. X



Att Tu T-r-e! Fyna Fem
 Fig. 64. X

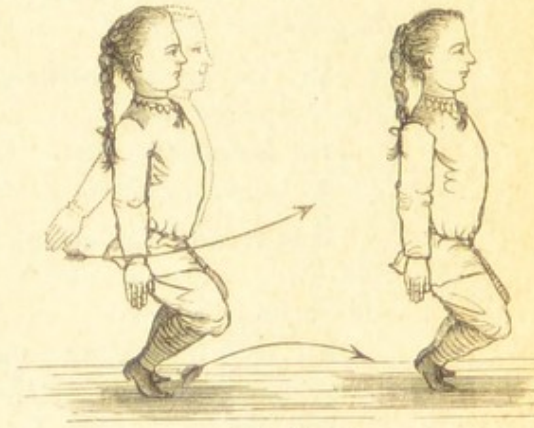
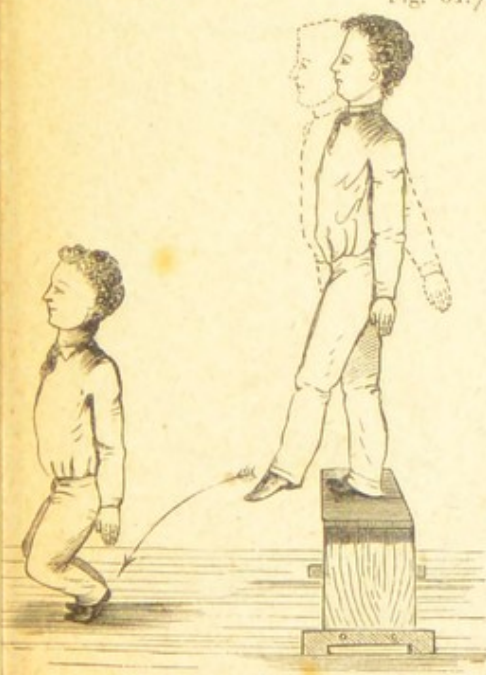


Fig. 65. X



X Fig. 66. 163

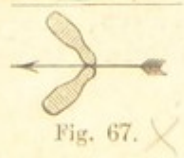


Fig. 67. X



Fig. 68. X

Femte dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 1—14.)

1. **Str. st. häfning på tå o. 2-kn. böjn.** Fig. 69. Bef.ord: *Gif—akt!! Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Enl. föreg. **Täst. vixelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 70. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljd af **Kretslöpfung.** (Sid. 8, § 16.)
2. **Str. st. spännböjn. vid vägg.** (Uppställning på högst två fötters längd från väggen.) Fig. 71. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!* (lindrig bakåtböjning, händerna stödas högt upp på väggen). *Uppåt—sträck!* o. s. v. Efterföljes af **Str. st. R-böjn. framåt, nedåt.** Fig. 51. Bef.ord: Enl. föreg.
3. **Fallhängande vixel-B-lyftning.** Red.: Långbänkar ordnade såsom fig. 55 anger. Bef.ord: Enl. föreg. *Vixel-benlyftning—Ett!* — — *Fyra!* o. s. v. Senare omvexl. med
Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Samma som föregående. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v.
4. **Str. kn. gr. st. R-fällning bakåt** (lindrigt). Fig. 72. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Omvexl. med
Väg tästödjande utgst. (höftf.) Fig. 73. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På höger (v.) fot utgångsställning—ställ!! Bytom—ställ!! Tu!!* o. s. v.
5. **Tvår frambågligg. vixel-hufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 74. Red.: Bänk. Bef.ord: Enl. föreg. *Höfter—fäst!! Vixel-hufvudvridning—Ett!* — — *Fyra!!* o. s. v. Senare omvexl. med
Böj två frambågligg. utgst. Red.: Bänk. Fig. 75. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omvexl. med
Böj två frambågligg. 2-A-strn. (:) Red.: Bänk. Fig. 76. Bef.ord: *Stöd och utgångsställning—ställ!! Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med
Tvår frambågligg. 2-A-slagning. (:) Red.: Bänk. Fig. 77. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför böj!! Arm-slagning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Anm. Vid alla dessa rr. är det lämpligt att rörelsetagarne vända sig vixelvis åt motsatta håll. Den sista rr. kan äfven utföras utan stöd.
6. **Motsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 62. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med
Stupfall. 2-F-flyttning (fullt raka knän). Fig. 78. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med



Fig. 69. X



Fig. 70. X



Fig. 71. X



Fig. 72. X



Fig. 73. X

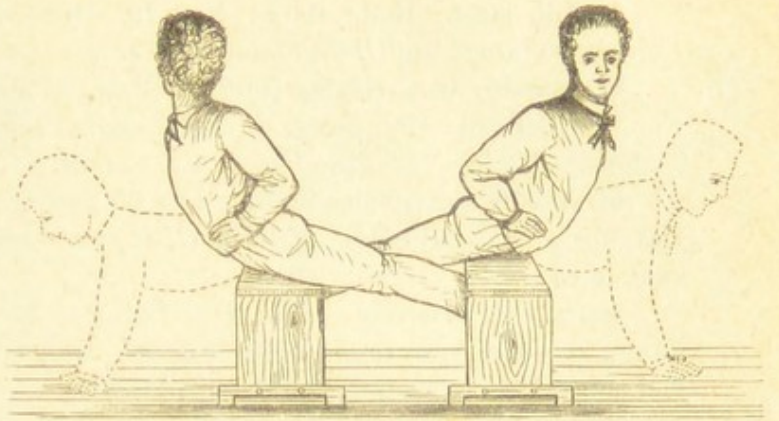


Fig. 74. X

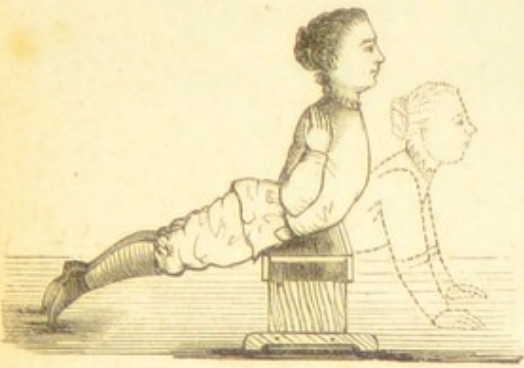


Fig. 75. X

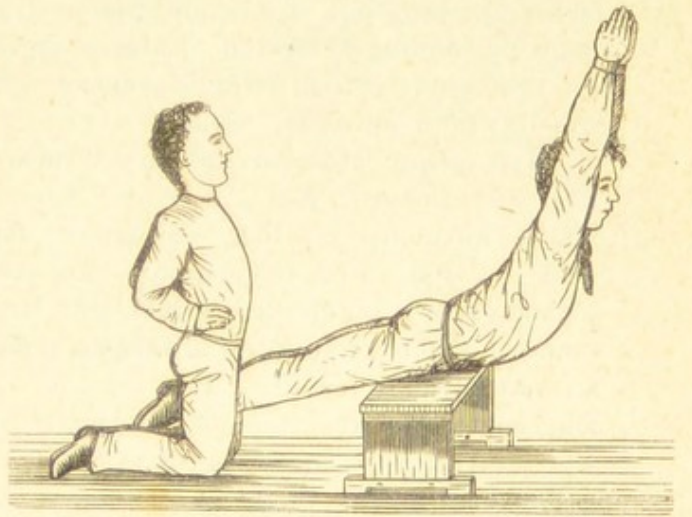


Fig. 76. X

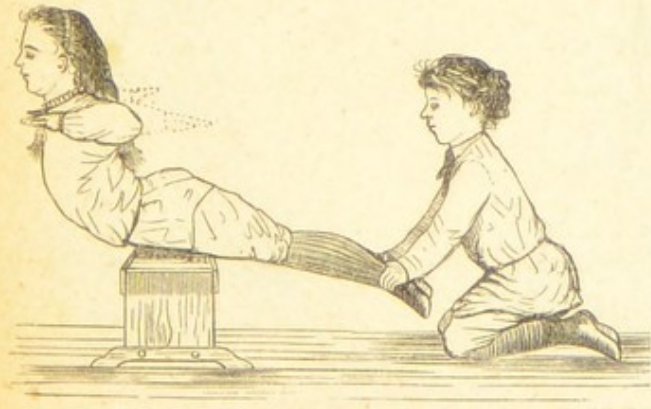


Fig. 77. X

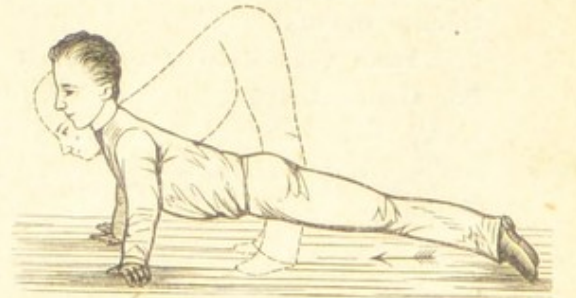


Fig. 78. X

Vågfall. utgst. Red.: Bänk. Fig. 79. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v.

7. Gr. stupsitt. vaxelvridding (höftf.). Red.: Bänk. Fig. 80. Bef.ord: Enl. föreg. *Framåt—böj! Vaxelvridding—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Senare

Gr. stupsitt. kastvridding (höftf.). Fig. 80. Bef.ord: Enl. föreg. *Kastvridding—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Str. gr. st. vaxelvridd. Fig. 81. Bef.ord: Enl. föreg.; och Str. gr. st. vaxelsidböjn. Fig. 82. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelvridding (sidböjning)—Ett! — — Fyra!* o. s. v.

8. Fritt språng framåt m. (ett till tre) ansteg. Räkning, högst sex tidmått. Fig. 83. Bef.ord: *Fritt språng med ett (två, tre) ansteg—Kör!!* o. s. v.

Anm. Uppehåll göres i nedsprånget (nigst. ställning, Fig. 35), hvarifrån grundställning intages på räkning af läraren. Läraren angifver den fot som tager satsen, hvarvid venster och höger ständigt böra omvexla. Senare

Fria språng. Med kort anlopp och springmärke. Fig. 86. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Som springmärke användes en lina, sadelgjord, låg bänk eller ett spö. För längdsprång äro två jemnlöpande streck på marken tillräckliga. Rr. utföres senare i ström. Efterföljes af *Långsam tågång*, eller *St. vaxeltälyftning* (höftf.). Fig. 84. I långsam takt, 90 rr. i minuten. Bef.ord: *Vaxeltälyftning m. hög (tyst) räkning till tolf—Kör!!* o. s. v.

- Famnstupst. 2-A-slagning. Fig. 85.
9. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. och *Famnågst. 2-A-slagning*. Fig. 87. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Bakåt—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omvexl. med

Famn vänd slutst. 2-A-slagning. Fig. 88. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till venster (h.)—vrid!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Framåt—vrid!! Ställning!!*

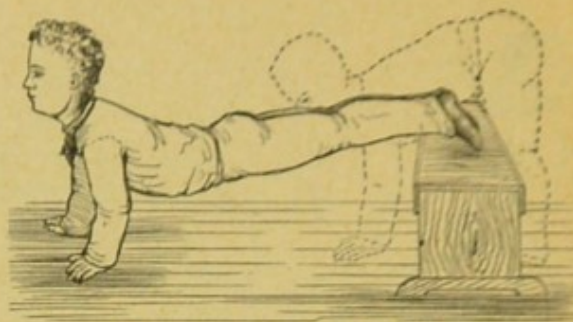


Fig. 79. X

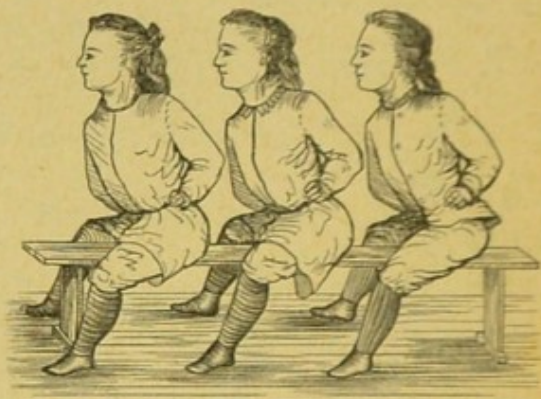


Fig. 80. X



Fig. 81. X



Fig. 82. X



Fig. 83. X



Fig. 84. X



Fig. 85. X



Fig. 86. X



Fig. 87. X



Fig. 88. X

Sjette dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 1—14, 16.)

1. **Motst. tä- och hälömsning.** Fig. 89. Bef.ord: *Ställ!!* (Händerna stödas mot en vägg). *Tä- och hälömsning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Utföres med långsam takt (80 rr. i minuten), senare under afdelningens ljudeliga (tysta) räkning. Efterföljes af **Nigsitt. utgst.** (höftf.) Fig. 90. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tä—häf! Knäna—böj! Sitt! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! Samma—Ett! — — Fem!* o. s. v. Omvexl. med **Str. gr. st. häfning på tä o. 2-kn. böjn.** Fig. 91. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljd af **Täst. hufvudkastvrnd.** (höftf.) Fig. 70. Bef.ord: Enl. föreg. **Hufvudkastveridning—Ett!! Tu!!** o. s. v. Omvexl. med **Vägstödjande utgst.** (höftf.) Fig. 73. Bef.ord: Enl. föreg. Senare utbytes den mot **Böjvägstödjande utgst.** Fig. 92. Bef.ord: *På venster (h.) fot utgångsställning—ställ!! Byt om—ställ!!* o. s. v.
2. **Gr. spännböjande häfning på tä.** Red.: Vägg. På högst två fötters längd från väggen. Fig. 93. Bef.ord: Enl. föreg. *På tä—häf!! Nedåt—sänk!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efterföljes af **Str. st. R-böjn. framåt, nedåt.** Fig. 51. Enl. föreg.
3. **Fallhängande (b) vaxel-B-lyftning.** Red.: Långbänkar ordnade såsom fig. 55. Bef.ord: Enl. föreg. *Arm-böjning—Ett! Vaxelbenlyftning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omvexl. med **Båghäng. utgst.** Red.: En bänk upphängd på väggen. Fig. 94. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v. Senare omvexl. med **Båghäng. vaxelhufvudvrnd.** Red.: Samma som föreg. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudveridning—Ett! — — Fyra!!* o. s. v.
4. **Str. kn. gr. fallst. 2-A-strn.** (fällningen lindrig). Fig. 95. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
5. **Vägvriststödjande utgst.** (höftf.) (:). Red.: Bänk. Fig. 96. Bef.ord: *Venster (h.) fot—ställ!! Stöd—ställ!! Höfter—fäst!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ!!* o. s. v.
6. **Motsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 62. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Mothelsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) (:). Red.: Matta. Fig. 97. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Vägfäll. vaxelhufvudvrnd.** Red.: Bänk. Fig. 98. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudveridning—Ett! — — Fyra!!* o. s. v.
Anm. Rr. utföres åt båda sidor af bänken. Senare omvexl. med

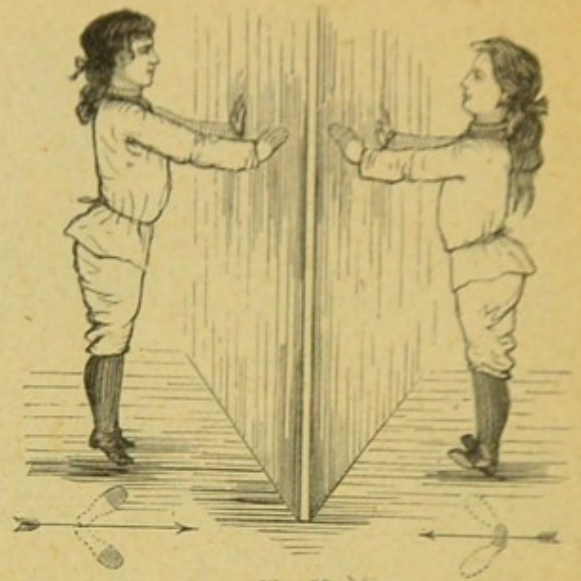


Fig. 89. X

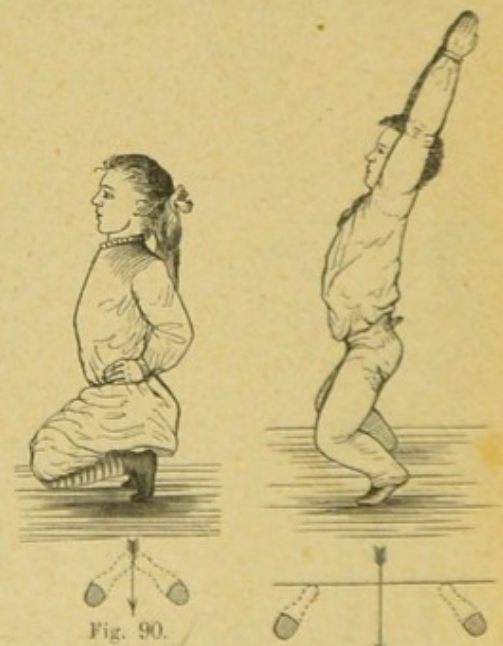


Fig. 90. X

Fig. 91. X



Fig. 92. X



Fig. 93. X

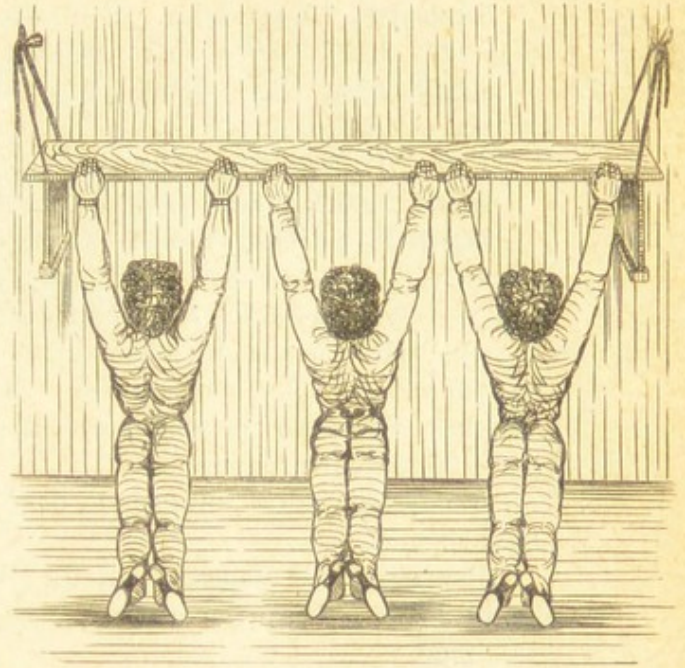


Fig. 94. X



Fig. 95. X



Fig. 96. X



Fig. 97. X

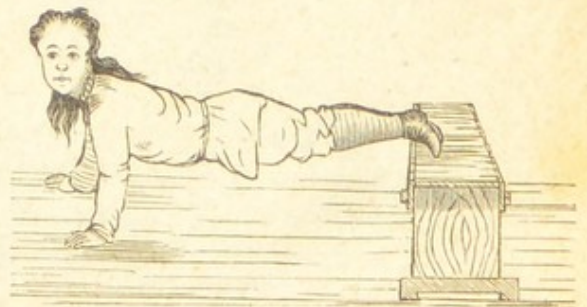


Fig. 98. X

Bågstupfall. 2-B-svängning. Red.: Bänkar. Fig. 99. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ben-svängning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!*

7. **Sidfall. utgst.** Red.: Bänk. Fig. 100. Bef.ord: *På venster (h.) hand utgångsställning—ställ!! Byt om—ställ!!* o. s. v.

Anm. Utföres från båda sidor af bänken. Senare

Halfstr. sidfall. utgst. Red.: Bänk. Fig. 101. Bef.ord: *Enl. föreg. Omvexl. med*

Vägsidfall. B-delning. (höftf.) Red.: Bänk. Fig. 102.

Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Bendelning—Ett! Tu!*

o. s. v. *Byt om—ställ! Bendelning—Ett! Tu!* o. s. v.

På »ett» lyftes det undre benet upp emot bänken, på »tu» sänkes det åter mot golvet. Benen hållas väl sträckta. Sätet får ej utskjutas eller höften sjunka. Den stödande armen sträckt.

8. **Fria språng enligt föregående dagöfning.** Fig. 86. Omvexl. med

Djupsprång med ansprång. Red.: Bänk. Fig. 103.

Bef.ord: *Kör!!* Öfningen utföres senare i ström. Omvexl. med

Motst. öfversprång m. åtvändning. Red.: Bänk. Fig.

105. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Anm.: Bänkarna ställas jemnlöpande med hvarandra. Rr. utföres senare i ström. Efterföljd af **Marsch på tå** eller **St. vexeltålyftning.** (höftf.) Fig. 84. Bef.ord: *Enl. föreg.*

9. **Famnigst. 2-A-slagning.** Fig. 104. Bef.ord: *Armar framför—böj!! På tå—häf! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Böjbågst. 2-A-strn. uppåt. Fig. 106. (Bakåtböjningen lindrig.) Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*

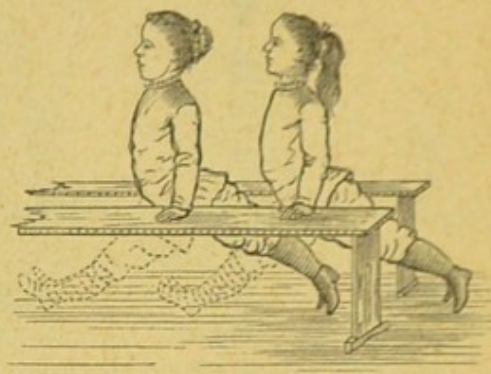


Fig. 99. X



Fig. 100. X

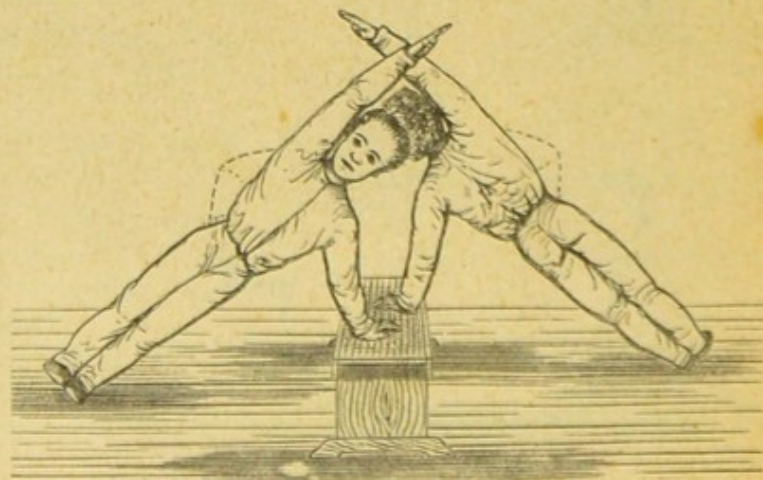


Fig. 101. X



Fig. 102. X

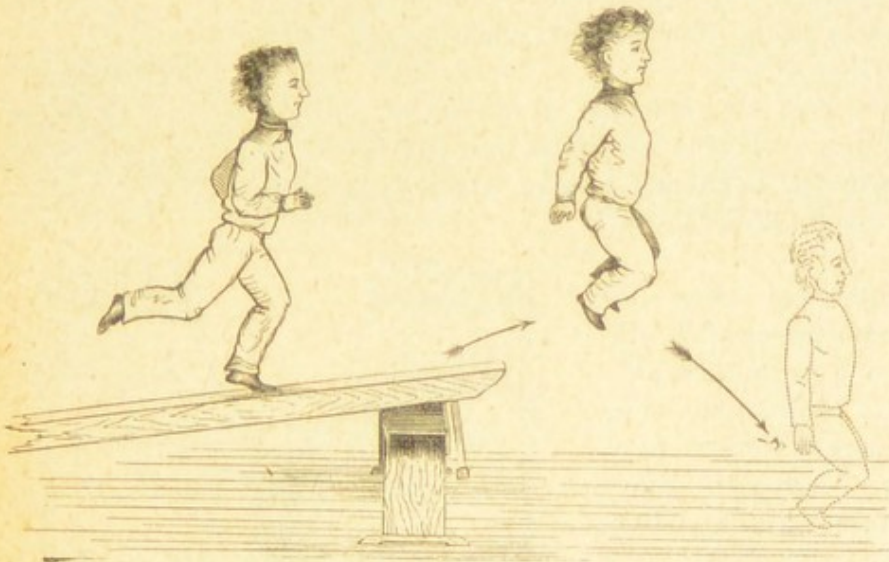


Fig. 103. X



Fig. 104. X



Fig. 105. X



Fig. 106. X

C.

Öfningar i läsesalen med vanlig skolmateriel som redskap.

De tre dagöfningarna utan gymnastikredskap (A) skola genomgås före härefter följande dagöfningar.

Fjerde dagöfningen.

Ordningsrörelser öfvas före första rörelsen i hvarje dagöfning. (Sid. 3, § 2, 7, 15.)

1. **St. häfning på tä o. 2-kn.böjn.** (höftf.) Fig. 35. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljd af **Täst. vaxelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 70. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvuderidning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.
2. **Str. st. R-böjn. bakåt** (lindrigt). Fig. 50. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Tu!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Knäna bibehållas fullt sträckta under ryggböjningen. Efterföljd af **Halfstr. st. A-skiftning** (genom sträckning). Fig. 107. Bef.ord: *Venster (h.) arm uppåt—sträck!! Tu!! Byt om—sträck!! Tu!!* o. s. v.
3. **Fallhängande utgst.** Red.: Skolborden. Fig. 108, 109. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Vexla—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!*
4. **Frambågligg. utgst.** (höftf.) Red.: Skolborden. Fig. 110. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Ställning!!* Efterföljes stundom af **Str. gr. st. vaxelvrdn.** Fig. 81. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelvriddning—Ett! — — Fyra!* o. s. v.
Anm. Vid befallningsordet »Ställning» från frambågligg. rr. på borden skjuta barnen sig (med skilda ben) bakåt, ned på stolarna, hvarifrån de sedan genast uppstiga.
5. **Sidmotst. vaxelkn.uppböjn.** Red.: Skolborden. Fig. 112. Långsam takt och hastig uppräckning. Efter lärarens räkning. Bef.ord: *Venster (h.) hand fatta, höger (v.) hand höft—fäst!! Vaxelknäuppböjning—Ett!! Tu!! Tre!! Fyra!! Samma—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omvexl. med **St. vaxelkn.uppböjn.** (höftf.) Fig. 113. Vanlig marschtakt, således icke hastig takt. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Med knäuppböjning på stället—marsch!! Afdelning—halt!!* o. s. v. Omvexl. med **Stupst. vaxelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 114. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Framåt böj! Vaxelhufvudvriddning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omvexl. med **Stupgr. st. vaxelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 111. Bef.ord: Enl. föreg.
6. **St. inledning till fria språng.** (höftf.) Fig. 36. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Inledning till fria språng—Kör!!* o. s. v. Rr. utföres omvexlande med hög eller tyst räkning.
7. **St. 2-A-framförböjn.** Fig. 67. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare **Famnst. 2-A-slagning.** Fig. 68. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Anm. Rr. verkställes långsamt, till dess den rigtiga formen är inöfvad.

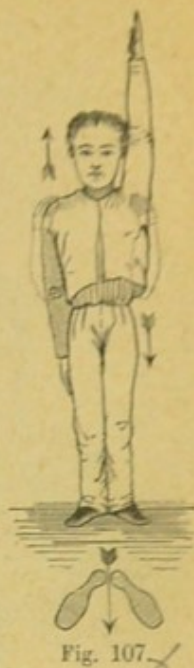


Fig. 107

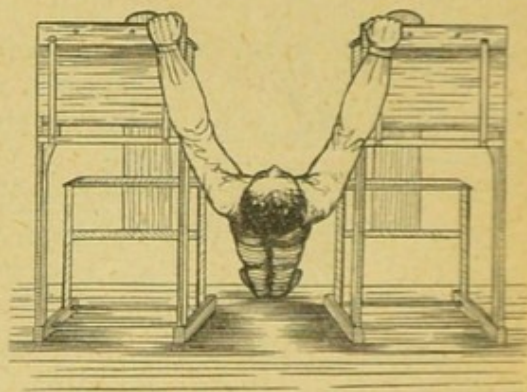


Fig. 108.

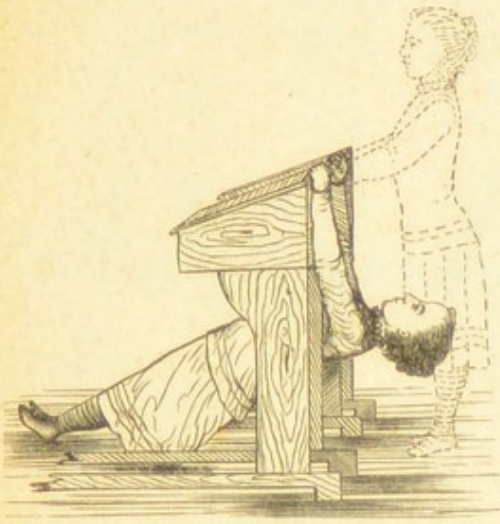


Fig. 109. X

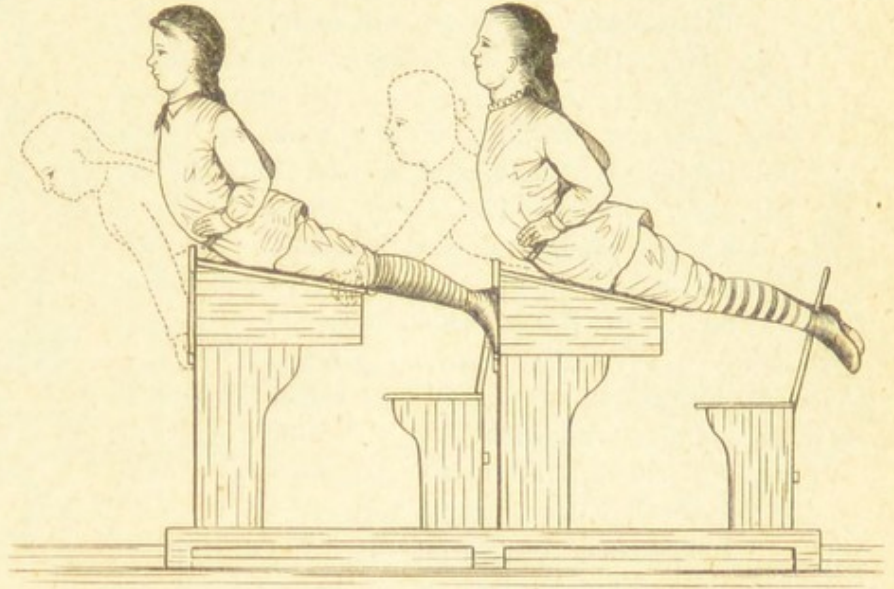


Fig. 110. X



Fig. 111. X

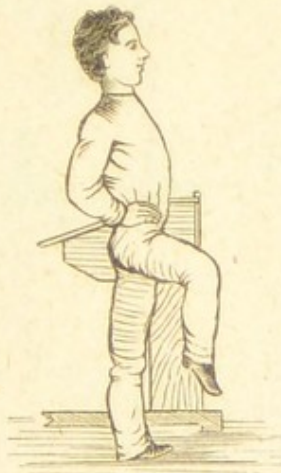


Fig. 112. X



Fig. 113. X



Fig. 114. X

Femte dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 2, 7, 15.)

1. Fotflyttningar framåt (b) och utåt (a). (höftf.)

Fig. 115. Bef.ord: *Gif—akt!! Höfter—fäst!!*
Fotflyttningar—Kör!! o. s. v. Rr. utföres med
hög eller tyst räkning. Fyra tidmätt för hvar-
dera foten. **Gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn.** (höftf.)
Fig. 116. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Str. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. Fig. 69.

Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Enl. föreg.

2. **Str. gr. st. R-böjn. bakåt.** Fig. 1.7. Bef.ord:

Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! o. s. v.
Enl. föreg. Stundom åtföljd af **Halfstr. st. A-skift-
ning** genom svängning. Fig. 118. Bef.ord: *Ven-
ster (h.) arm uppåt—sträck!! Armskiftning (sväng-
ning)—Ett!! Tu!!* o. s. v.

3. **Fallhängande vaxelhufvudvrdn.** Red.: Borden.

Fig. 119. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudvrid-
ning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omvexl. med
Jemnvågande utgst. Red.: Borden. Fig. 120.
Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Ställ-
ning!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Anm. Axlarna hållas väl tillbakadragna
och sänkta. Stödet för hvardera handen bör
icke vara mera än en hands bredd från sidan.

4. **Frambågligg. vaxelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 122.

Bef.ord: Enl. föreg. *Höfter—fäst!! Vaxelhufvud-
vridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.

5. **Stupfall. utgst.** Red.: Stolarna. Fig. 121.

Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!!
Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efter någon öfning
vändas fingrarna framåt inåt i stupfallande rr.
Afståndet mellan händerna bör vara lika med
axelbredden. Efterföljd af **St. vaxelkn.uppböjn.**
med och utan stöd. (höftf.) Fig. 112, 113.
Bef.ord: Enl. föreg.

6. **Str. slutst. vaxelvrdn.** Fig. 123. Bef.ord: *Fötter slut, armar uppåt—sträck!! Tu!! Vaxel-
vridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Senare omvexl. med

Str. vändslutst. 2-A-strn. Fig. 124. Bef.ord: Enl. föreg. *Till venster (h.)—vrid! Arm-
sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

7. **St. fritt språng på stället.** Fig. 64. Bef.ord: Räkning till fem. Efter någon öfning befaller
Kör!! o. s. v. Senare

Fritt språng på stället m. vändning (90°). Bef.ord: Enl. föreg.

8. **Famnstupst. 2-A-slagning.** Fig. 85. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj!! Arm-
slagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. **Famnbågst. 2-A-slagning.** Fig. 87. Bef.ord: *Armar framför—böj!!
Bakåt—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

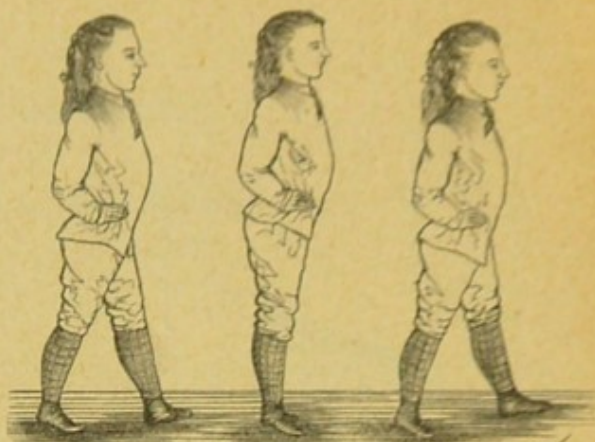


Fig. 115. X

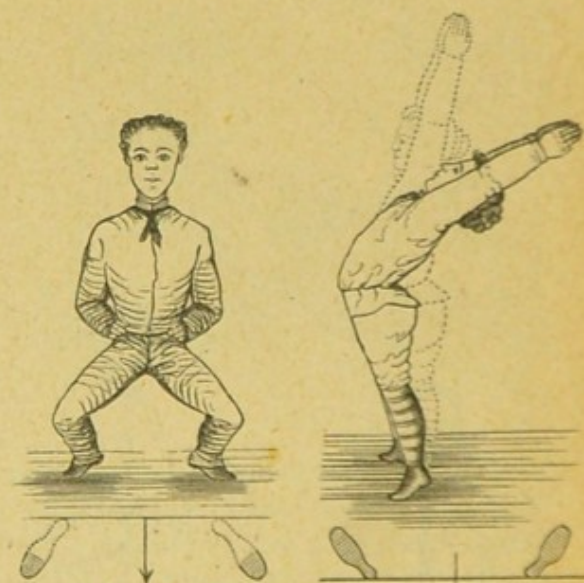


Fig. 116. X

Fig. 117. X

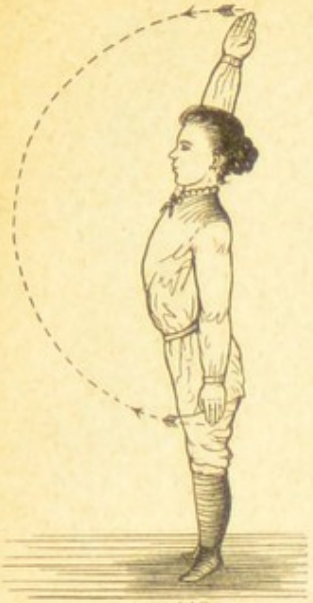


Fig. 118. X

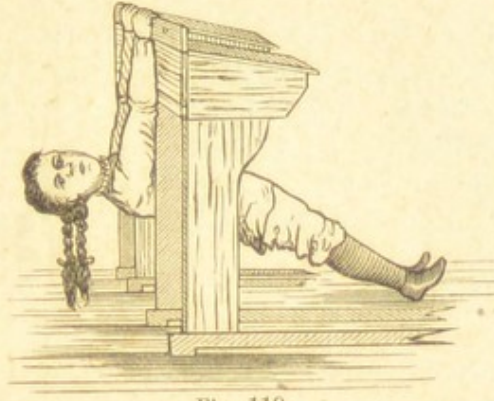


Fig. 119. X

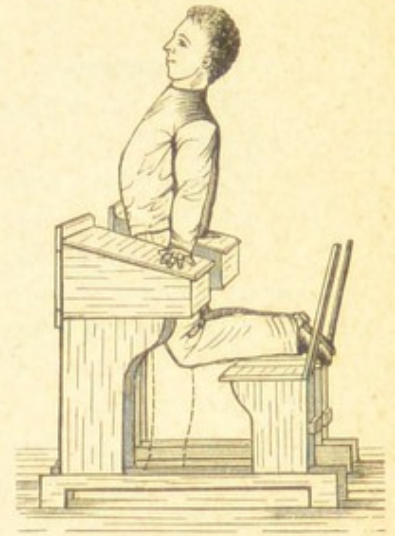


Fig. 120. X



Fig. 122. X

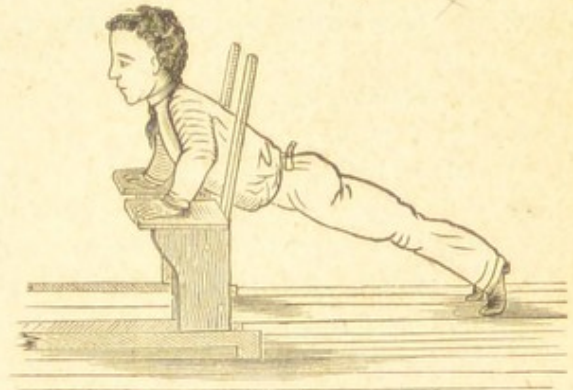


Fig. 121. X



Fig. 123. X



Fig. 124. X

Sjette dagöfningen.

Ordning rörelser. (§ 2, 7, 15.)

1. **Str. gr. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn.** Fig. 91. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Nigst. vaxelhufvudvrdn.** (höftf.) Fig. 125. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf! Knäna—böj! Vaxelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.
2. **Str. gr. st. R-böjn. bakåt o. framåt.** Fig. 117, 126. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.
3. **Fallhäng. vaxel-B-lyftning.** Red.: Borden. Fig. 119, 152. (Armarna sträckta.) Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelbenlyftning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Stundom omvexl. med **Krokjemnväg. utgst.** Red.: Borden. Fig. 127. Bef.ord: *Patta!! Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v. Axlarna hållas väl tillbakadragna och sträckta, hufvudet upp, händernas afstånd från hvar sin sida högst en handbredd.
4. **Frambägligg. 2-A-framförböjn.** Red.: Borden. Fig. 128. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför—böj!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med **Frambägligg. 2-A-uppböjn.** Red.: Borden. Fig. 129. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. **St. 2-A-strn. uppåt, utåt o. nedåt.** Bef.ord: *Armar uppåt, utåt och nedåt—sträck!!* o. s. v. Anm. Ordningföljden mellan de olika riktningarna af armsträckningarna omvexlas efter lärarens eget godtfinnande.
5. **Motsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Borden. Fig. 131. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Ställning!!* Anm. Fötterna kunna äfven fästas under stolen. Fig. 130.
6. **Str. gr. st. vaxelvrdn.** Fig. 81. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Efterföljd af **Str. gr. st. vaxelsidböjn.** Fig. 82. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelsidböjning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. *Ställning!!*
7. **St. fritt språng på stället (utan och med vändning).** Fig. 64. Bef.ord: Enl. föreg. **St. fritt språng framåt (åt sidan).** Fig. 65, 132. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befaller *Kör!* o. s. v. Språnngen efterföljas af **Marsch på tå, eller St. vaxeltälyftning.** (höftf.) Fig. 84. Långsam takt (90 rr. i minuten). Bef.ord: *Höfter—fäst!! Vaxeltälyftning med hög (tyst) räkning till tolf—Kör!!* o. s. v.
8. **Famnvändslutst. 2-A-slagning.** Fig. 88. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till venster (h)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med **Böjbågst. 2-A-strn. uppåt.** (Böjningen lindrig). Fig. 106. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v.



Fig. 125. X



Fig. 126. X



Fig. 127. X



Fig. 128. X

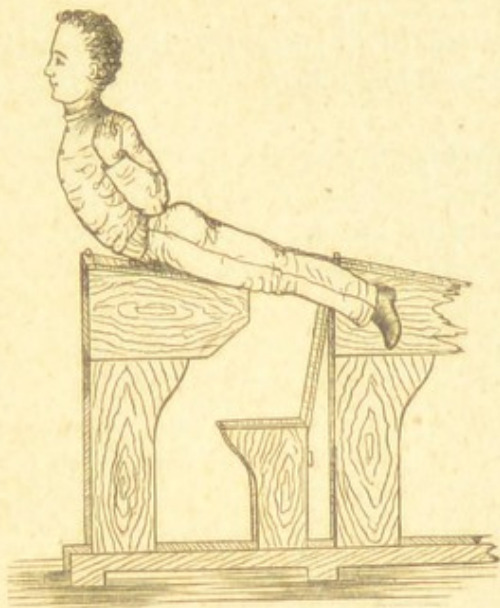


Fig. 129. X



Fig. 130. X

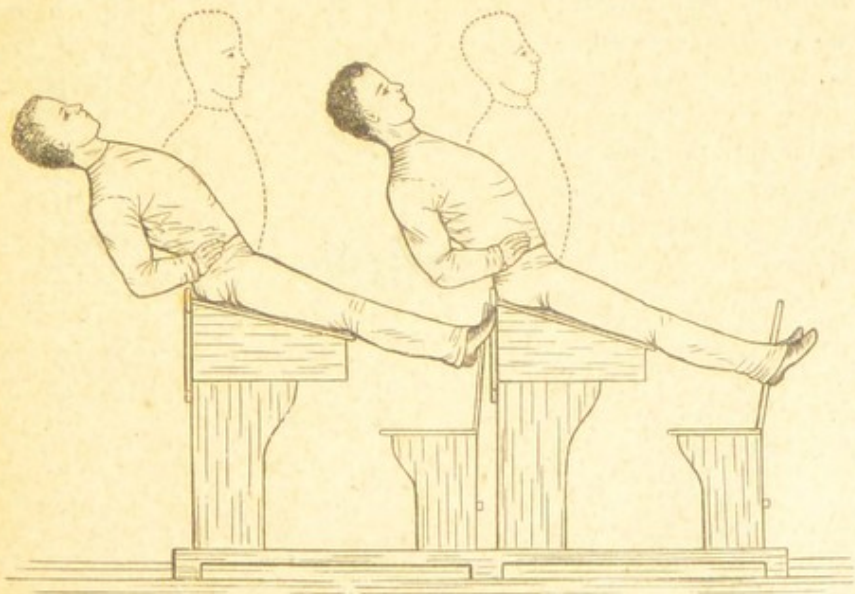


Fig 131. X



Fig. 132. X

Sjunde dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 2, 7, 15.)

1. **6r. nigst. vaxelhufvudvrdu.** (höftf.) Fig. 133. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudvridding—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Senare
6r. nigst. hufvudkastvrdu. (höftf.) Fig. 133. Bef.ord: Enl. föreg. *Hufvudkasteridning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
 Anm. I kastvriddingar går rr. omedelbart och hastigt öfver, från den ena till den andra sidan, således på ett tidmätt.
Halfstr. halfräckst. A-skiftning (genom sträckning). Fig. 134. Bef.ord: *Venster (h.) arm uppåt, höger (v.) arm framåt—sträck!! Tu!! Byt om—sträck!! Tu!!* o. s. v.
Nackfästslutst. utgst. Fig. 135. Bef.ord: *Nacke fäst, fötter—slut!! Ställning!!* o. s. v. Senare
Nackfästslutst. vaxelvrdu. Fig. 136. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelvridding—Ett! Fyra!* o. s. v.
 Anm. Nacken och armbågarna hållas väl tillbaka skjutna, hakan indragen, axlarna sänkta. Kan detta ej iakttagas, uppskjutes ställningen, till dess dertill tillräcklig utveckling blifvit uppnådd.
2. **Str. gr. båg(stup)st. 2-A-strn.** Fig. 137, 138. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Bakåt (framåt)—böj! Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*
3. **Fallhängande vaxelhufvudvrdu.** Enl. föreg. **Fallhängande vaxelbenlyftning.** Red.: Borden. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljd af St. 2-A-strn. i olika riktningar. Fig. 34, 37, 38. Bef.ord: *Armar uppåt, utåt, framåt och nedåt—sträck!!* o. s. v.
 Anm. Högst åtta på hvarandra följande tidmätt; ordningsföljden af de olika riktningarna omvexlas efter ledarens eget godtyckande. Man bör noga härvid akta sig att takten icke uppdrifves till för stor hastighet, ehuru hvarje rr. för sig skall ske hastigt. Takten bör vara högst 60 rr. i minuten. Omvexl. med
Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Borden. Fig. 139. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v.
4. **Frambägligg. 2-A-slagning.** Red.: Borden. Fig. 140. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med
Str. gr. sitt. R-böjn. framåt. Red.: Borden. Fig. 141. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!! Framåt—böj! Uppåt—sträck!!* o. s. v.
5. **Motsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Borden. Fig. 131. Bef.ord: Enl. föreg. Senare omvexl. med
Motsitt. R-fällning bakåt (nackfäste). Red.: Borden. Fig. 142. Bef.ord: Enl. föreg.



Fig. 133. X

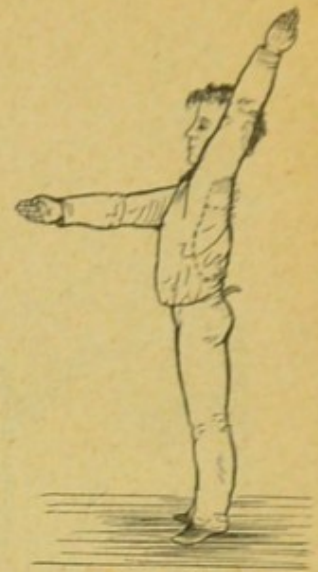


Fig. 134. X

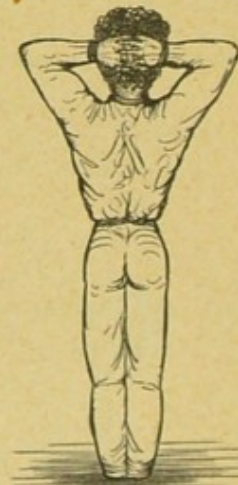


Fig. 135. Y



Fig. 136. X



Fig. 137.



Fig. 138.

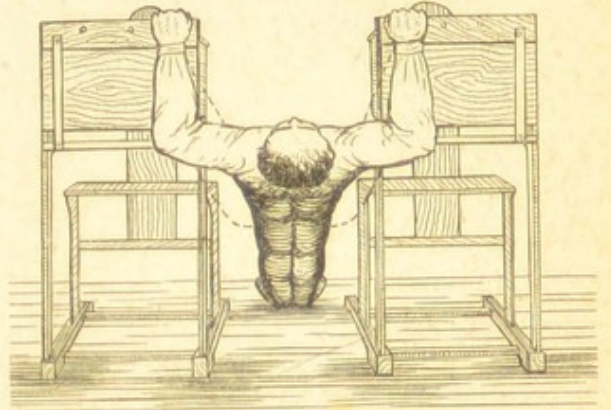


Fig. 139.

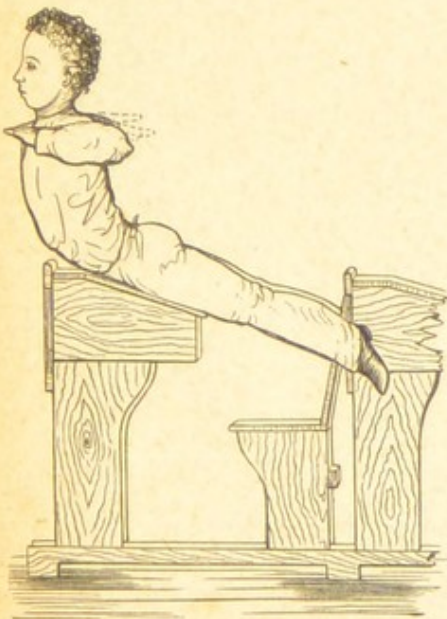


Fig. 140.



Fig. 141.

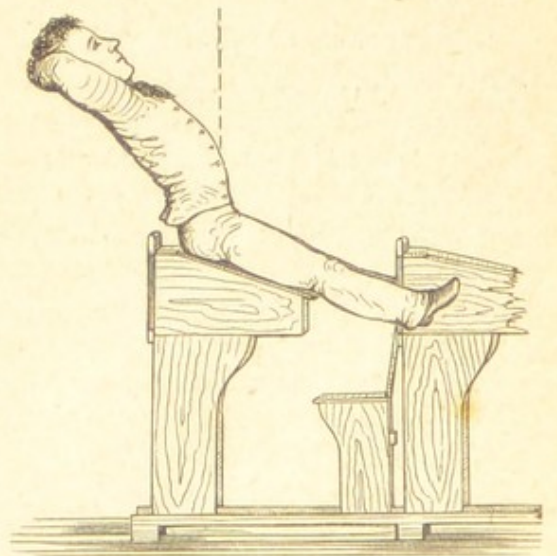


Fig. 142.

Nacke—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. Iakttag anm. i andra rr.-hvarfvet af samma dagöfning. **Stupfall. utgst.** Red.: Stolarna. Fig. 121. Bef.ord: Enl. föreg. Fingerspetsarna vända framåt inåt.

6. **Gr. täst. danshopp.** (höftf.) Fig. 143. Bef.ord: *Höfter fäst, fötter till sida—ställ!! På tå—häf! Danshopp—Ett!! Tu!!* o. s. v. Rr. bör vara hastigt öfvergående och utföras efter ledarens räkning. Taktens 120 rr. i minuten. Efterföljes af **Marsch på tå** eller **Fotflyttningar framåt** (b.) Fig. 144 o. **utåt** (a) **m. tåhäfningar.** (höftf.) Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar med tåhäfningar (hög (tyst) räkning) Kör!!* o. s. v.

Anm. Högst åtta tidmått få omedelbart följa efter hvarandra på samma bef.ord.

7. **Str. vändgr. st. 2-A-strn.** Fig. 145. Bef.ord: Enl. föreg. *Till venster (h.)—vrid! Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efterföljd af **Str. gr. st. vaxelsidböjn.** Bef.ord: Enl. föreg.

8. **Språng.** Enligt föreg. dagöfningar. Omvexl. med

Fritt språng framåt m. ett till tre ansteg. Fig. 83. Bef.ord: (Räkning till högst sex tidmått). *Fritt språng med ett (två, tre) ansteg—Kör!!* Uppehåll göres i nedsprånget, hvarifrån grundställning intages på räkning af läraren. Läraren angifver den fot som tager satsen, hvarvid venster och höger ständigt omvexla.

9. **Famvåndslutst. 2-A-slagning.** Fig. 88. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

St. 2-A-lyftning utåt uppåt o. **sänkning** utåt nedåt. Fig. 146. Bef.ord: *Armlyftning och sänkning, utåt uppåt, utåt nedåt—Ett! — — Fyra!* o. s. v.



Fig. 143. X

Åttonde dagöfningen.

Ordningrörelser. (§ 2, 7, 15.)

1. **Str. gr. nigst. 2-A-strn.** Fig. 147. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omvexl. med

Nigst. 2-A-strn. uppåt, utåt o. nedåt. Fig. 148. Bef.ord: *På tå—häf! Knäna böj! Armsträckning—Uppåt, utåt och nedåt—sträck!!* o. s. v. Sex tidmått. Ordningföljden af de olika riktningarna omkastas efter lärarens eget godfinnande.

2. **Str. gr. bägst. 2-A-strn.** Bef.ord: Enl. föreg. Fig. 137. Senare omvexl. med

Str. gångst. (b.) 2-A-str. m. F-ombyte. Fig. 149. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, venster (h.) fot framåt—ställ!! Tu!! Bå om—ställ!! Tu!!* (eller *Vexla—Ett!! Tu!!*) o. s. v. Då den framsatta foten flyttas tillbaka, nedryckas armarna i böjst. ställning. Samtidigt med fotens framflyttning uppsträckas armarna. Senare

Str. gångst. (b.) R-böjn. bakåt. Fig. 150. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Omvexl. med



Fig. 144. X



Fig. 145. X

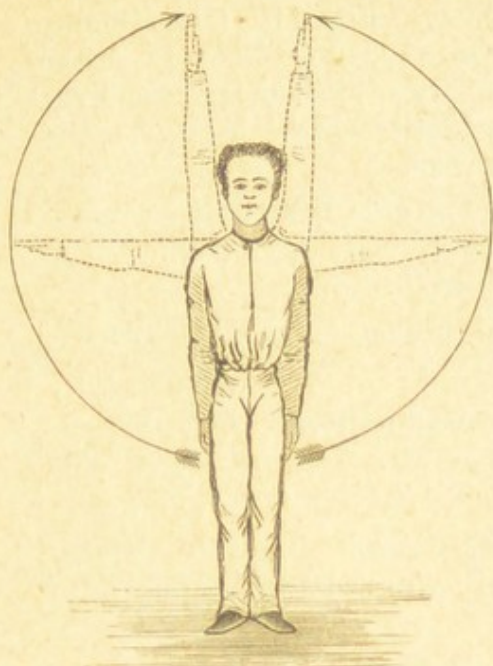


Fig. 146. X

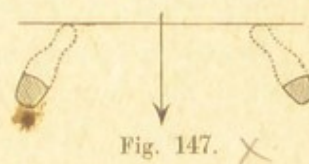


Fig. 147. X



Fig. 148. X



Fig. 149. X



Fig. 150. X

Str. st. spännböjn. Red.: Vagg. Fig. 71. (Uppställning på högst två fötters längd från väggen.) Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!* (lindrig bakåtböjning, händerna stödas högt upp på väggen) *Uppåt—sträck!* o. s. v. Om väggarna ej äro fria, utbytes rr. mot

Gr. spännböj. häfnig på tå (:) Fig. 151. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Bakåt—böj!* *Stöd—ställ!! Tåhäfnig—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Helt—om!!* o. s. v.

3. **Fallhängande 2-A-böjn.** Red.: Borden. Fig. 139. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Fallhängande (b.) vaxel-(hufvudvrdn.) B-lyftning. Red.: Borden. Bef.ord: Enl. föreg. *Armböjning—Ett!* *Vaxelbenlyftning.* Fig. 152. (*Hufvudvridning*)—*Ett!* — — *Fyra!* o. s. v.

4. **Böjframbägligg. 2-A-strn.** Red.: Borden. Fig. 153. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj!! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Str. stupgr. st. 2-A-strn. Fig. 138. Bef.ord: Enl. föreg.

5. **Motsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Borden. Fig. 131. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Str. motsitt. R-fällning bakåt. Red.: Borden. Fig. 154. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. m. **Bägstupfall. 2-B-svängning.** Red.: Stolarna. Fig. 155. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Bensvängning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Sidmotkrokhalfst. kn.strn. Red.: Borden. Fig. 156. Bef.ord: Enl. föreg. *Venster (h.) knä uppåt—böj!! Knästräckning framåt—Ett!! Tu!!* o. s. v.

6. **Täst. svigthopp.** På stället och framåt. (höftf.) Fig. 157. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På tå—häf!* *Svigthopp (på stället) framåt—Kör!! Halt!!* o. s. v. Rr. hastigt öfvergående (omkring 10 à 12 sekunder). Efterföljes af **Förflyttningar** framåt och tillbaka eller **Marsch på tå** o. s. v.

7. **Str. sidmothalfst. sidböjn.** Red.: Borden. Fig. 158. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, venster (h.) fot—ställ!! Till höger (v.)—böj!* *Uppåt—sträck!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ!!* o. s. v. Böjningen åt motsatt håll till det uppstödda benet. Omvexl. med



Fig. 151.

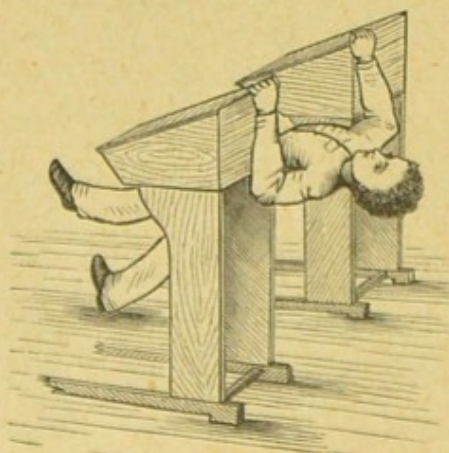


Fig. 152.



Fig. 153.

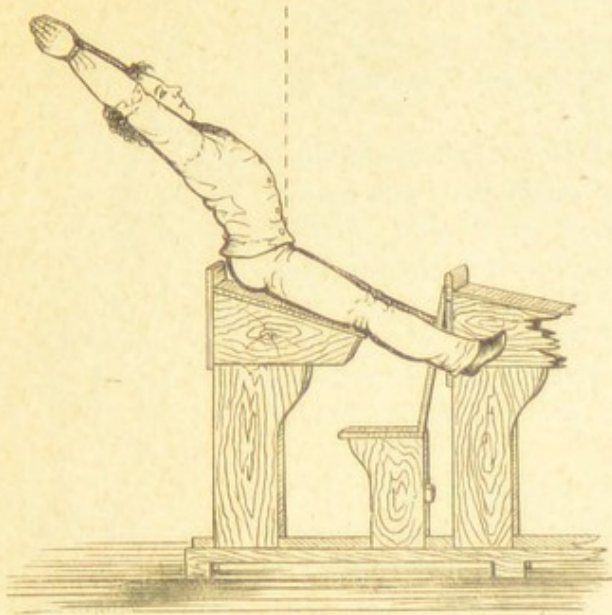


Fig. 154. X

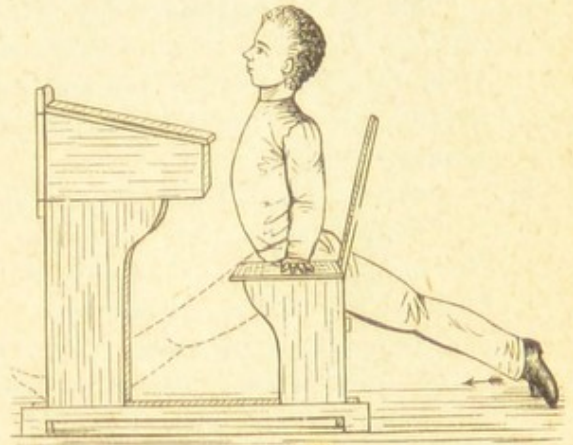


Fig. 155. X



Fig. 156. X

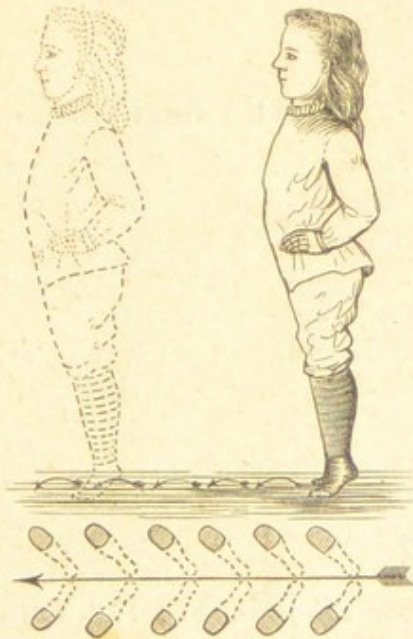


Fig. 157. X



Fig. 158. X

Halfstr. slutst. sidböjn. Fig. 159. Bef.ord: *Venster (h.) arm uppåt sträck, fötter—slut!! Tu!! Till höger (v.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Böjningen åt motsatt håll till den uppsträckta armen. Senare omvexl. med

Str. gr. st. kastvrdn. Fig. 81. Bef.ord: *Enl. föreg. Kastvrdning—Ett!! — Tu!!* — o. s. v. I kastvrdningar går rr. omedelbart och hastigt öfver från den ena till den andra sidan, således på ett tidmått. Mellan hvarje tidmått göres ett så långt uppehåll att in- och utandningen hinner försiggå.

8. **Spräng.** Enl. föreg. dagöfningar. Omvexl. med

Mellanspräng. Red.: Borden. Fig. 160. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Nedsprånget sker på tå och m. böjda knän, grundställning intages härifrån på räkning af läraren.

9. **Famnigst. 2-A-slagning.** Fig. 104. Bef.ord: *Armar framför—böj!! På tå—häf! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Böjst. 2-A-strn. utåt. Fig. 161. (långsamt). Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning utåt—Ett! Armböjning—Tu! Samma—Ett! Tu!* o. s. v.



Fig. 159.

D.

D.

Öfningar med gymnastikredskap under lärarens omedelbara ledning.

De tre dagöfningarna utan gymnastikredskap (A) skola genomgås före härefter följande dagöfningar.

Fjerde dagöfningen.

Ordningsrörelser öfvas före första rörelsen i hvarje dagöfning. (Sid. 3, § 1—12, 16).

1. **St. häfning på tå o. 2-kn. böjn.** (höftf.) Fig. 35. Bef.ord: *Enl. föreg. St. fotslutning o. fotutvrdn.* (höftf.) Fig. 33. Bef.ord: *Enl. föreg.*

2. **Kn. gr. st. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Matta. Fig. 52. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Omvexl. med

Str. stödst. R-böjn. bakåt. Red.: Bom. Fig. 162. (Utgångst. intages utan kroppens fällning, med korsryggen stödd mot bommen). Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! fötter till sida—ställ!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.

3. **Fallhängande utgst.** Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 163. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!! (eller Vexla—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare

Fallhängande vaxelhufvudvrdn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 119. Bef.ord: *Enl. föreg. Vaxelhufvudvrdning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omvexl. med

Motgående sidesklifgång. Red.: Ribbstol. Fig. 164. Fötterna på lägsta ribban, händerna ofvan hjessan, afståndet dem emellan lika eller större än axelbredden. Kroppen nära intill redskapet. Förflyttningen sker med små tag. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

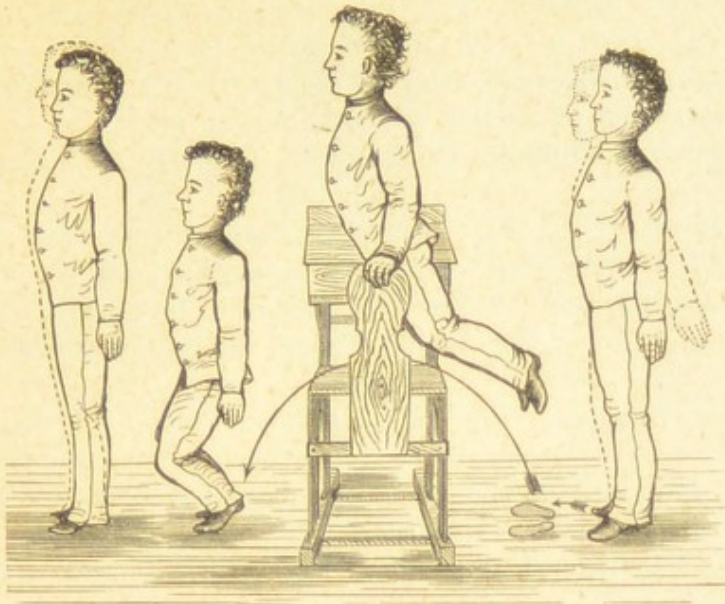


Fig. 160. X



Fig. 161. X

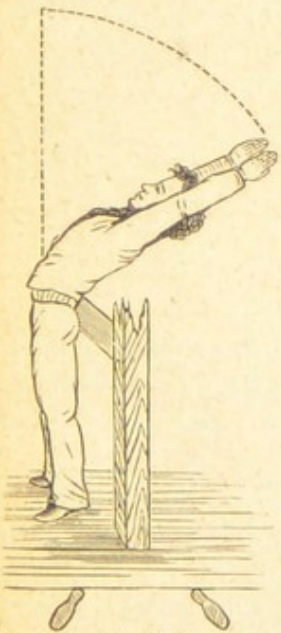


Fig. 162. X

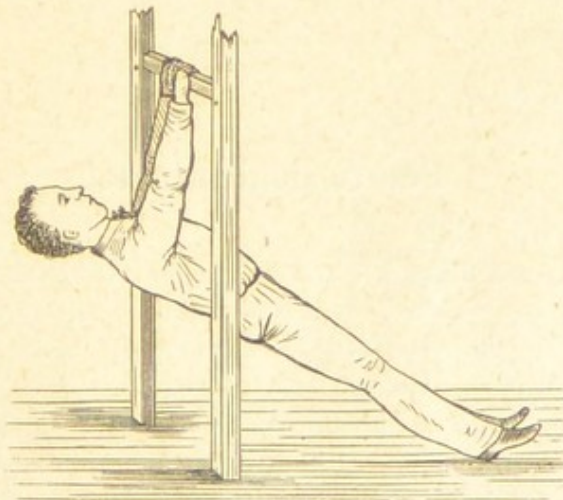


Fig. 163. X

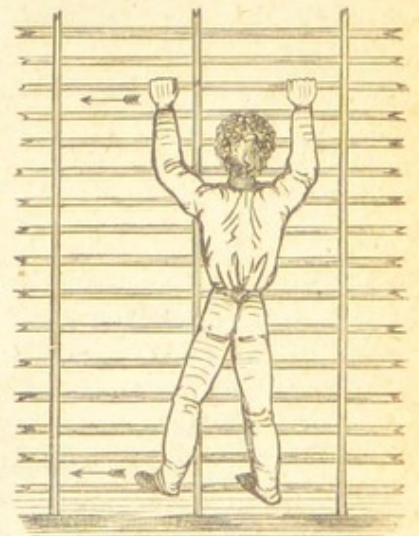


Fig. 164. X

- Högst. 2-A-gång nedåt o. åter uppåt. Red.: Ribbstol. Fig. 165. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Handgång nedåt (uppåt)—Ett! Tu! Tre!* o. s. v. (Fötterna på lägsta, högst andra, ribban, händerna fatta i höjd med hjessan. Knäna raka, sätet väl skjutet bakåt). Handgången såväl nedåt som uppåt slutar m. båda händerna på samma ribba. Omvexl. med
- Underfallhängande 2-A-gång. (I början med tillhjälp af fötterna). Red.: Bom, Vågstege. Fig. 166, 167. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.
4. Frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Matta. Fig. 54. Tåspetsarne stödda mot vägg eller ribbstol. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Ställ!! Samma—Ett! Tu!!* o. s. v. *Ställning!! Stupfall. utgst.* Red.: Bänk, Bom, Ribbstol eller golfvet. Fig. 58, 168, 59, 60. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v. Efter någon öfning vändas fingerspetsarne framåt, inåt.
5. Fallsitt. 2-B-lyftning. Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 169. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Benlyftning—Ett! Tu!!* o. s. v. Benen lyftas så mycket att hälarne lemna golfvet. Gossar (Flickor då de hafva gymnastikkläder) lyfta benen stundom ända upp mot redskapen. Rr. utföres då på räkning till fyra. Omvexl. med
- Krokhängande utgst. Red.: Ribbstol, Vågstege, Dubbelbom. Fig. 170. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tu!! Samma—Ett! Tu!!* o. s. v.
- Anm. Rr. kan äfven utföras på enkel bom. Barnen gifva då hvarandra stöd med händerna i korsryggen. Slutst. vaxelvrån. (höftf.) Fig. 24. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med
- Gr. st. vaxelvrån. o. Gr. st. vaxelsidböjn. Fig. 45, 46. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelvrånning (sidböjning)—Ett! — — Fyra!* o. s. v.
6. St. inledning till fria språng. (höftf.) Fig. 36. Bef.ord: Enl. föreg. Senare
- St. fritt språng på stället. Fig. 64. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befaller *Kör!!* o. s. v.
- St. fritt språng på stället m. vändning. (90°). Bef.ord: Enl. föreg. St. fritt språng framåt. Fig. 65. Bef.ord: Enl. föreg. Språnget sker med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning.
7. St. 2-A-framförböjning. Fig. 67. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Ställning!! Samma—Ett! Tu!!* o. s. v. Senare
- Famnst. 2-A-slagning. Fig. 68. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett! Tu!!* o. s. v. Rr. verkställes långsamt till dess den riktiga formen är inöfvad.

Femte dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 1—14, 16.)

1. Fotflyttningar framåt (b.) och utåt (a.). (höftf.) Fig. 115. Bef.ord: *Höfter—Fäst!! Fotflyttningar* (m. hög (tyst) räkning)—*Kör!!* o. s. v. Räkning till fyra för hvarje fot. Str. st. häfning på tå o. 2-kn.böjn. Fig. 69. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Enl. föreg. Tåst. vaxelhufvudvrån. (höftf.) Fig. 70. Bef.ord: Enl. föreg.
2. Str. st. spännböjn. Red.: Vagg, Ribbstol, Vågstege eller Bom. Fig. 71. Uppställning på högst två fötters längd från redskapen. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!* (lindrig bakåtböjning, händerna stödas högt upp på redskapen) *Uppåt—sträck!* o. s. v. Rr. efterföljes af Str. st. R-böjn. framåt, nedåt. Fig. 51. Bef.ord: *Framåt nedåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.
- Anm.: Efter hvarje stående spännböjande rr. utföres framåt, nedåt böjning. Omvexl. med

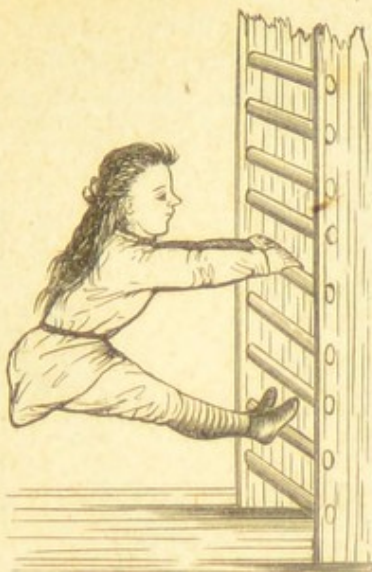


Fig. 165. X

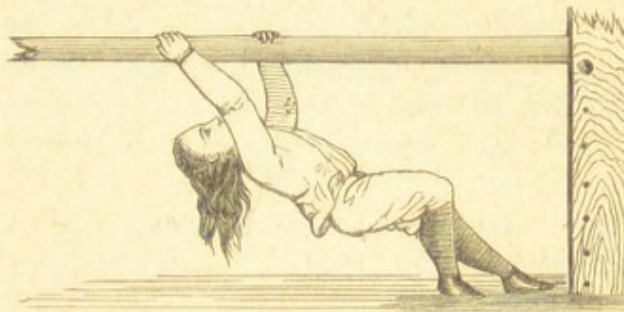


Fig. 166. X

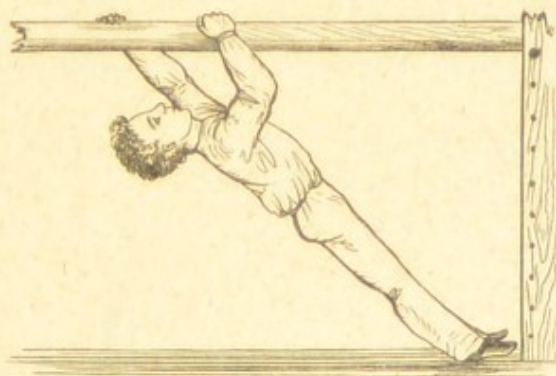


Fig. 167. X



Fig. 168. X

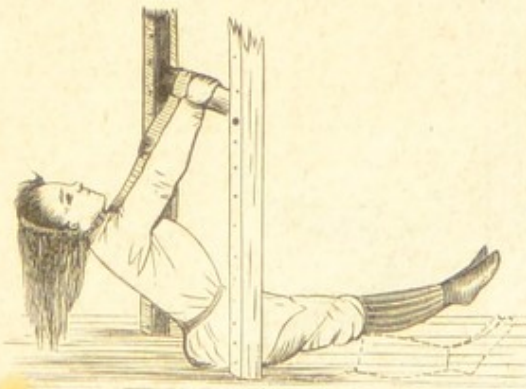


Fig. 169. X



Fig. 170. X

Ku. gr. st. spännböjn. Red.: Ribbstol. Fig. 171. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Spännböjning—Ett!! Tu!* o. s. v. Armarna bibehållas sträckta under sjelfva rr., hvarvid knäna endast obetydligt höjes från marken. Efterföljd af **Vågfall. utgst.** Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 79. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v. Senare

Vågfall. vaxelhufvudvrdn. Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 98. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Fötterna uppstödda så högt att hälar och axlar komma i ungefär samma höjd.

3. **Fallhängande vaxel-B-lyftning.** Red.: Bom, Vågstege. Fig. 172. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelbenlyftning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omvexl. med

Underhängande 2-B-öfversvängning. Red.: Dubbelbom. Om dubbelbom ej finnes, ställas tvenne bänkar på hvarandra, hvilka då ersätta den undre bommen. Fig. 173. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Benen fullt sträckta. Omvexl. med

Lodhängande äntring. Red.: Stänger eller Linor. Fig. 174. Bef.ord: *Kör!! Stopp!! Tillbaka—Kör!!* o. s. v. Händerna byta hvarannan gång öfvertaget, det samma gäller m. fötterna. Greppet m. fötterna inläres lättast på stänger. Omvexl. med

Sittande vågslingring framåt. Red.: Vågstege. I brist häraf Dubbelbom. Fig. 175, 176. Omvexl. med

Båghängande utgst. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 177. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—Ställ!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!* o. s. v. Senare

Båghängande vaxelhufvudvrdn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 178. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.

4. **Tvärframbågligg. utgst.** (höftf.) Red.: Bänk, Bom. Fig. 56. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ! Höfter—fäst!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!* o. s. v. Senare

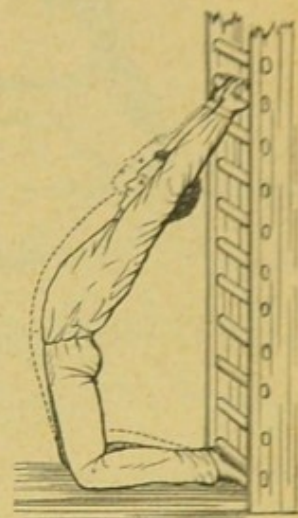


Fig. 171. ✓

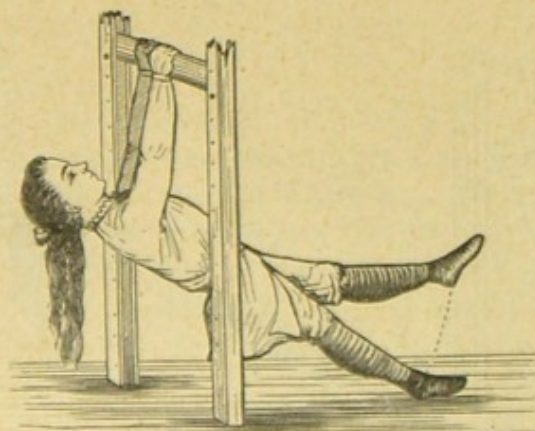


Fig. 172. ✓

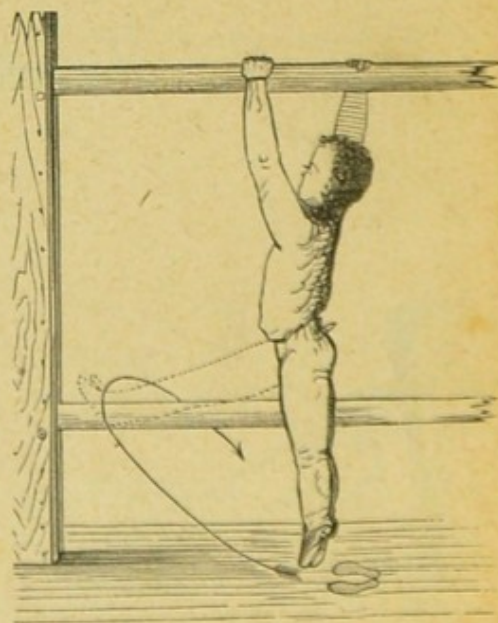


Fig. 173. ✓



Fig. 174. X



Fig. 175. X

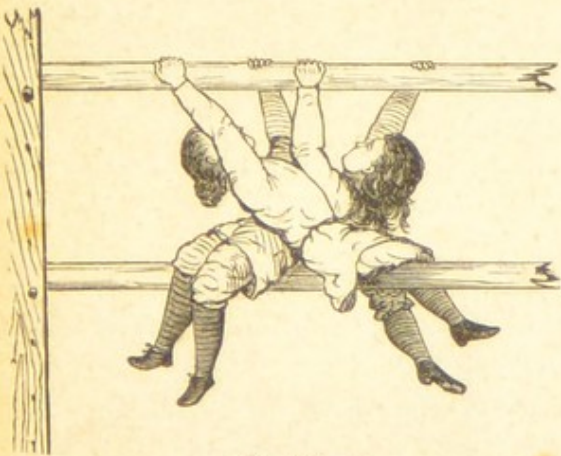


Fig. 176. X



Fig. 177. X



Fig. 178. X

- Böjframbägligg. utgst.** Red.: Matta. Fig. 179. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj!!* o. s. v. Omvexl. med
- Böjtvärframbägligg. utgst.** Red.: Bänk, Bom. Fig. 75. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med
- Frambägligg. 2-A-framförböjn.** Red.: Matta. Fig. 180. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför—böj!!* o. s. v. Omvexl. med
- Vägstödjande utgst. (höftf.)** Fig. 73. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På venster (h.) fot utgångsställning—ställ!! Bytom—ställ!! Tu!!* o. s. v.
5. **Krokhängande vaxelkn. strn.** Red.: Ribbstol. Fig. 181. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelknästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
- Stupfall. 2-fotflyttning framåt o. tillbaka.** Red.: Golfvet. Fig. 61. Bef.ord: Enl. föreg. *Fotflyttning framåt och tillbaka—Ett! Tu!!* o. s. v. Senare utföres rr. med sträckta knän. Fig. 78.
6. **Str. gr.st. vaxelvrtn.** Fig. 81 o. **Str. gr.st. vaxelsidböjn.** Fig. 82. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelvrtdning—(sidböjning)—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omvexl. med
- Sidfall. utgst. (höftf.)** Handen stödd på bom, bänk, Fig. 100, senare golfvet. Fig. 182. Bef.ord: *På Venster (h.) hand utgångsställning—Ställ!! Byt om—ställ!!* o. s. v. Omvexl. med
- Str. vändslutst. 2-A-strn.** Fig. 124. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter—slut!! Till venster (h.) vrid! Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.
7. **St. fritt djupsprång m. ena fotens afförning.** Red.: Bänk. Fig. 66. Bef.ord: Räkning till fyra, efter mera öfning befaller *Kör!!*
- Anm. Fotens afförning sker omvexlande m. venster och höger fot. Bänken står fritt utifrån väggen. Första och andra män verkställa språnget åt motsatt håll från bänken. Omvexl. med
- Fria språng m. kort anlopp och språngmärke.** Fig. 86. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Som språngmärke användes en lina, sadelgjord, ett spö. För längdsprång äro ett par jemnlöpande streck på marken tillräckliga. Rr. utföres senare i ström. Öfningen efterföljes af långsam **Marsch på tå.** Omvexl. med
- St. fritt djupsprång jemnfota.** Red.: Bänk. Fig. 183. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befaller *Kör!!* o. s. v. Språnget sker med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning. Omvexl. med
- Hängande djupsprång.** Red.: Bom, Vågstege eller Linor. Fig. 184. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.
- Anm. Uppehåll göres i nedsprånget hvarefter grundställningen intages på räkning af läraren.
8. **Famnstupst. 2-A-slagning.** Fig. 85. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. **Famnbågst. 2-A-slagning.** Fig. 87. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt—böj! (böjningen lindrig) Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med
- Str. stupgr. st. 2-A-strn.** Fig. 138. Bef.ord: Enl. föreg. *Framåt—böj! Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.



Fig. 179. X

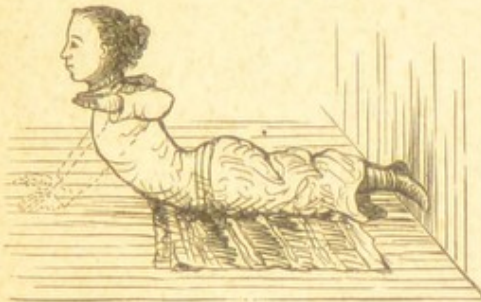


Fig. 180. X

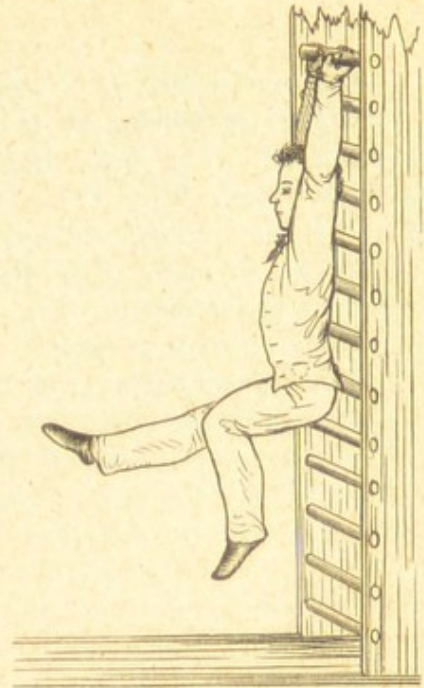


Fig. 181. X



Fig. 182. X

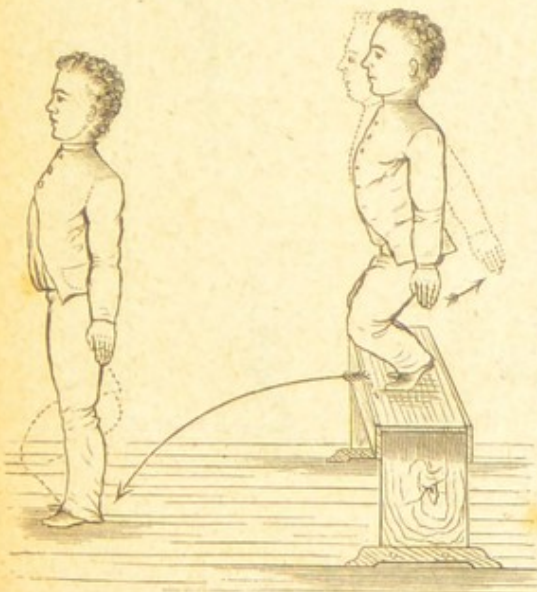


Fig. 183. X

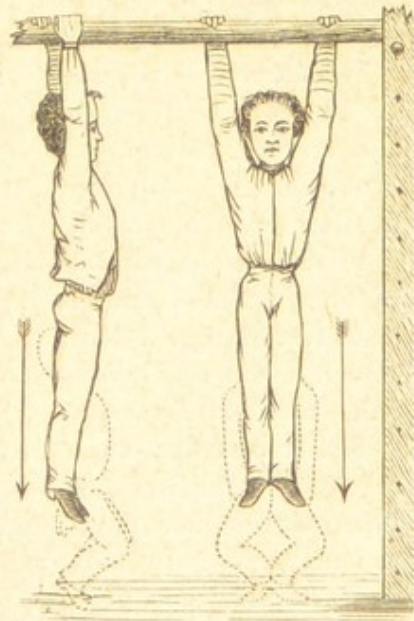


Fig. 184. X

Liedbeck, *Gymn. dagöfn.*

Sjette dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 1—14, 16).

1. Str. gr. st. häfning på tå o. 2-kn. böjn. Fig. 91. Bef.ord: Enl. föreg. Nigst. vexelhufvud-
vrdu. (höftf.) Fig. 125. Bef.ord: Enl. föreg. Vexelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra! o. s. v.
Famngr.st. utgst. Fig. 185. Bef.ord: Armar utåt sträck,
fötter till sida—ställ!! Ställning!! o. s. v. Omvexl. med
Str. gr. st. utgst. Fig. 48, 49. Bef.ord: Enl. föreg.
Stupgr.st. vexelhufvudvrn. Fig. 111. Bef.ord: Enl. föreg.
Vexelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!! o. s. v.
2. Spännböjande häfning på tå. Red.: Ribbstol. Uppställning
på högst två fötters längd från ribbstolen. Fig. 186. Bef.
ord: Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Tåhäf-
ning—Ett!! Tu!! o. s. v. Åtföljd af Str. st. R-böjn. framåt,
nedåt. Fig. 51. Bef.ord: Enl. föreg. o. s. v. Spetsstupfall.
utgst. Fig. 187. Bef.ord: Utgångsställning—ställ!! Ställ-
ning!! (Småningom ökad höjd för fötterna). Omvexl. med
Gr.spännböj. häfning på tå. Red.: Ribbstol. Fig. 188.
Bef.ord: Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ! o. s. v.
Enl. föreg. Efterföljd af Str. gr. st. R-böjn. framåt, nedåt
o. Spetsstupfall. utgst. Bef.ord: Enl. föreg.
3. Lodhängande äntring. Red.: Stänger eller Linor. Fig.
174. Bef.ord: Enl. föreg. omvexl. med
Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 139. Bef.
ord: Enl. föreg. Armböjning—Ett! Tu! o. s. v. Senare
Båghängande 2-A-böjn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 189. Bef.
ord: Enl. föreg. Armböjning—Ett! Tu! o. s. v. Omvexl. med
Stegsitt. kors slingring uppföre framåt, (hufvudet före), utföre
baklänges (det är benen förut). Red.: Tredubbel Våg- eller Lod-
stege. Fig. 190. Bef.ord: Kör!! o. s. v. Senare omvexl. med
Stegsitt. lodrät slingring. Red.: Lodstege. Fig. 191. Bef.ord:
Kör!! o. s. v. Rörelsen utföres vaxelsidigt, d. v. s. med omvex-
lande vridning till höger och venster.
Anm. Då dubbel lodstege finnes utföres öfningen i ström:
Upp den ena och ned den andra raden. Fig. 191.
4. Famnvägtåstödjande 2-A-slagning. Fig. 192. Bef.ord: Utgångs-
ställning—Ställ!! Tu!! Armslagning—Ett!! Tu!! o. s. v. Omvexl. med
Böjframbågligg. 2-A-strn. Red.: Matta. (Fig. 179 anger utgst.)
Bef.ord: Utgångsställning—ställ!! Armar uppåt—böj!! Armsträckning
uppåt—Ett!! Tu!! o. s. v. Omvexl. med
Str. frambågligg. utgst. Red.: Matta. Fig. 193. Bef.ord: Enl.
föreg. Utgångsställning—ställ!! Tu!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v.
Tåspetsarne stödda mot vägg, eller under första ribban, eller hållas
tårna ned mot golvet af (:). Senare omvexl. med
Vågriststödjande utgst. (höftf.) Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 194, 96. Bef.
ord: Venster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Samma—
Ett!! Tu!! o. s. v. Fötter byt om—ställ!! o. s. v.

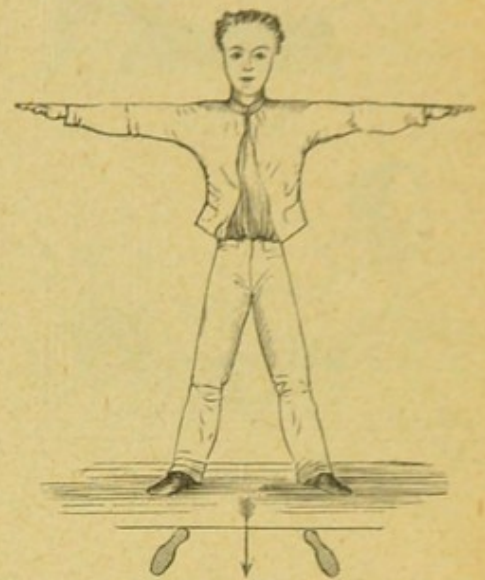


Fig. 185.

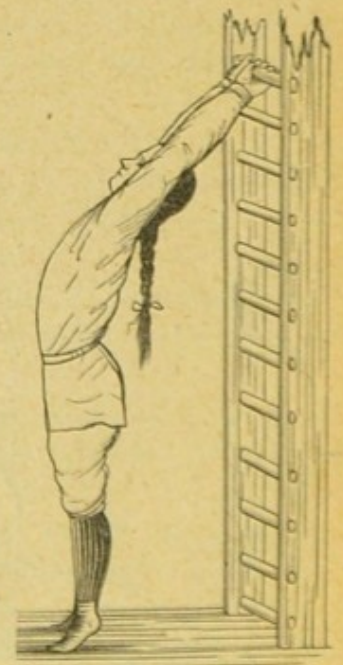


Fig. 186.



Fig. 187. X

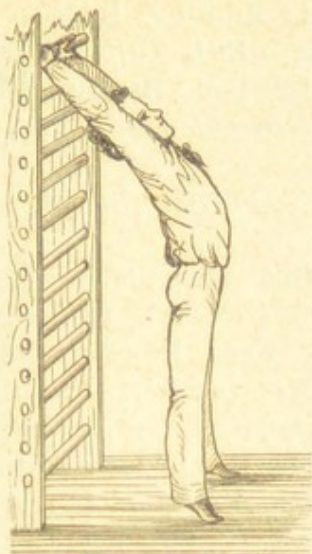


Fig. 188. X

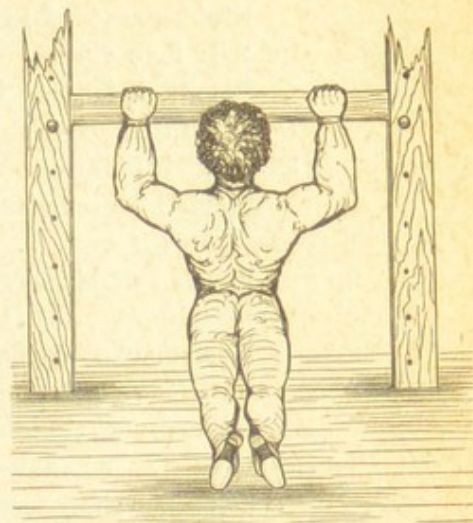


Fig. 189. X



Fig. 190. X

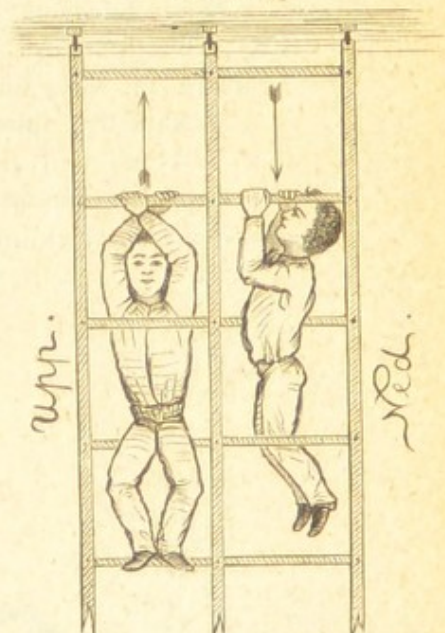


Fig. 191. X



Fig. 192. X



Fig. 193. X



Fig. 194. X

5. **Krokhängande 2-ku. strn.** Red.: Ribbstol, Bom (:), Dubbelbom eller Vågstege. Fig. 195. Bef.ord: Enl. föreg. *Knästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med **Motsitt. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 62. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. **Stupfall. utgst.** Red.: Golfvet. Fig. 59, 60. Bef.ord: Enl. föreg. Senare **Stupfall. vaxelhufvudvrdn.** Red.: Golfvet. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.
6. **Halfstr. sidfall. utgst.** Red.: Bom eller Bänk. Fig. 101. Bef.ord: *På venster (h.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ!* o. s. v. Räkning till högst sex tidmått. Omvexl. med **Sidmothalfst. sidoböjn.** (höftf.) Red.: Ribbstol, Bänk. Fig. 196. Bef.ord: *Venster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Till höger (v.) böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Helt—om!!* o. s. v. Båda benen raka, den uppstödda foten på tredje högst fjerde ribban, det stående benet lodrätt. Böjningen göres utåt (ifrån redskapet). Omvexl. med **Halfspännsidfall. utgst.** Red.: Bom, Ribbstol. Fig. 197. Bef.ord: *På höger (v.) hand utgångsställning—ställ! Byt om—ställ!!* o. s. v. Den nedre handen stödd på golfvet.
7. **Motst. inledning till bundna språng.** Red.: Bom, Vågstege. Bef.ord: *Sitt upp, Ett!—tu!!* Fig. 198. *För af, Tre—fyr!* Fig. 199. *Fem!! Sex!* Fig. 200. o. s. v. De första gångerna öfvas rr. m. föregående fattning. Bef.ord: *Fatta!!* o. s. v. Enl. föreg. Omvexl. med **Sidmothalfst. inledning till bundna språng.** Red.: Bom, Vågstege. Fig. 201. Bef.ord: Enl. föreg. *Handen kvarhålls på bommen under och efter nedspränget.* Omvexl. med **Högmotst. djupsprång m. vändning (90°).** Red.: Ribbstol. Fig. 202. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!!* Räkning till fyra. Senare befaller *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med



Fig. 195. X



Fig. 196. X

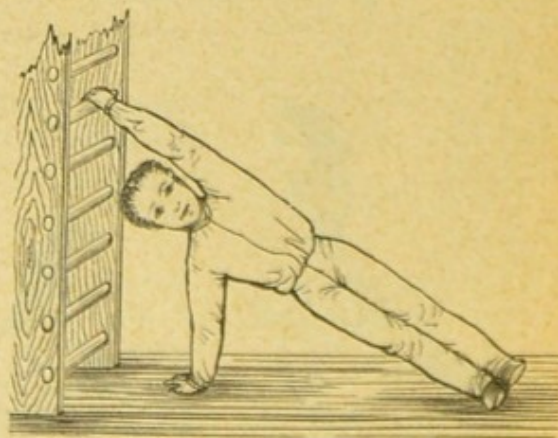
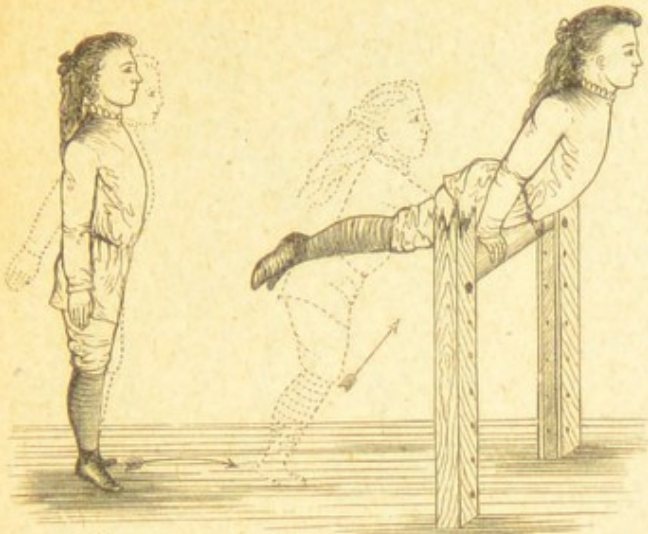
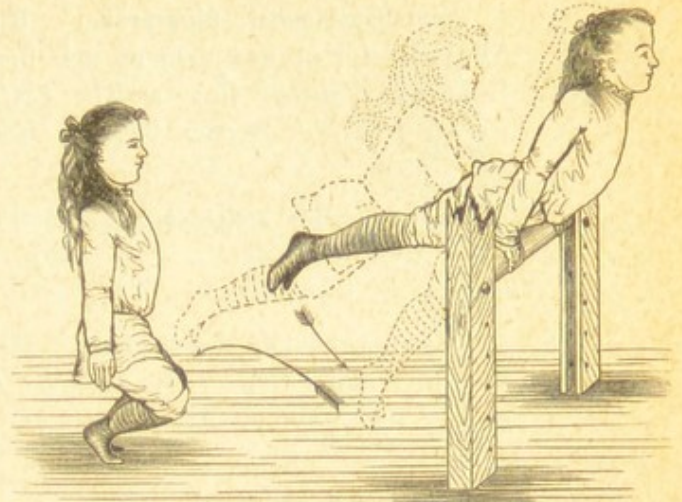


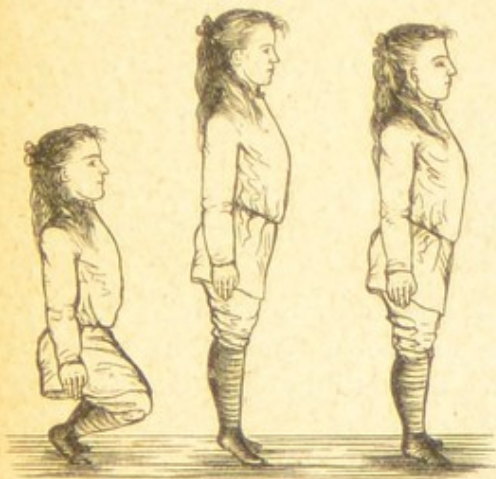
Fig. 197. X



← → *Ett-tu!*
Fig. 198. X



← → *Tre-fyr!*
Fig. 199. X



← → → *Fyr! Fem! Sex!*
Fig. 200. X

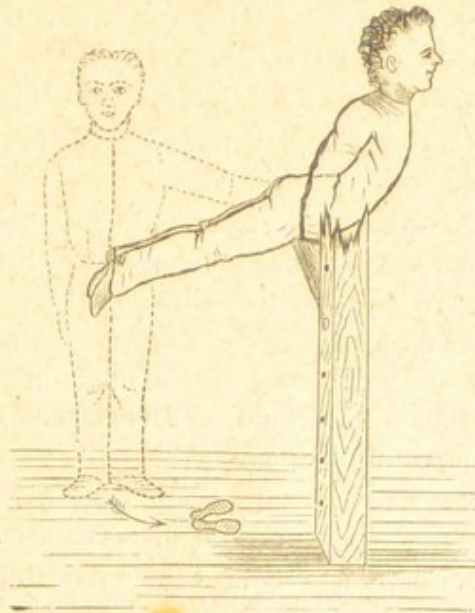


Fig. 201. X

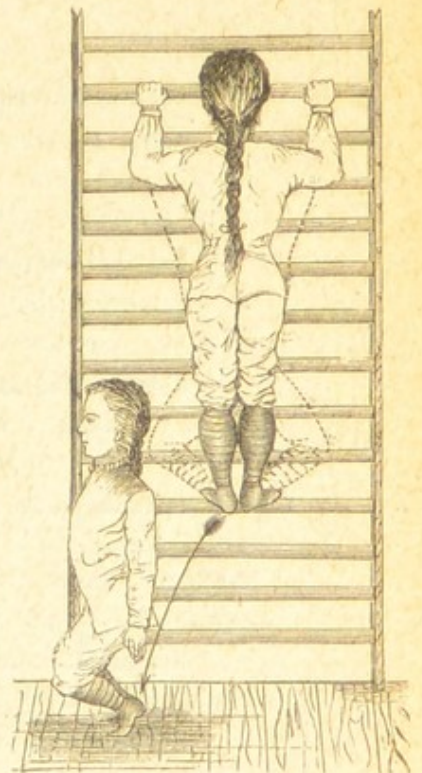


Fig. 202. X

Körshögsidmotst. djupsprång. Fig. 203. Sidvart från ribbstol m. ena armens och benets utåtkastning. Bef.ord: *Venster (h.)—ställ!! Ett!! Tu!! — Tre! Fyra!* o. s. v. Senare befaller *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

Anspringande mellansprång. Red.: Sadelbom. Fig. 204. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Efter tillräcklig öfning utföres rr. i ström.

8. **Famuvändslutst. 2-A-slagning.** Fig. 88. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till venster (h.)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Böjst. 2-A-strn. utåt, långsamt. Fig. 161. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Armsträckning utåt—Ett! Armböjning—Tu! Samma—Ett! Tu!* o. s. v.

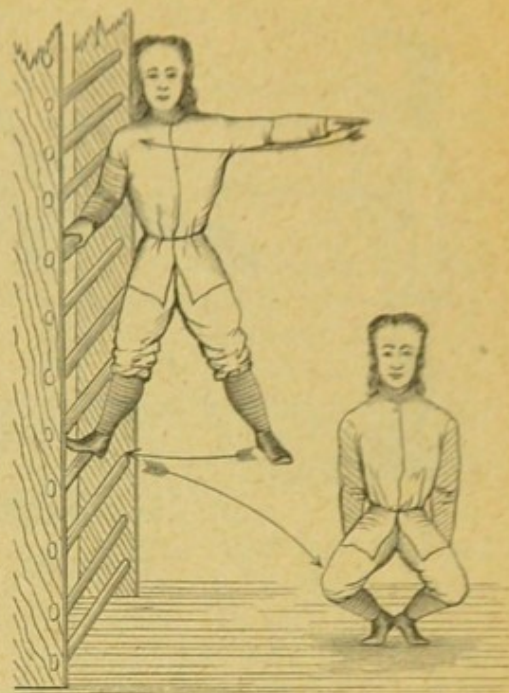


Fig. 203. X

Sjunde dagöfningen.

Ordningsrörelser. (§ 1—14, 16).

1. **Nigst. 2-A-str. uppåt, utåt o. nedåt.** Fig. 148. Bef.ord: *På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning, uppåt, utåt och nedåt—sträck!!* Högst sex tidmätt. Ordningföljden af riktningarna vexas efter lärarens godtfinnande. Omvexl. med
 - Böjvågtåstödjande utgst.** Fig. 92. Bef.ord: Enl. föreg. o. s. v. Omvexl. med
 - Famuvågtåstödjande 2-A-slagning.** Fig. 192. Bef.ord: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omvexl. med
 - Böjvågtåstödjande 2-A-strn.** Fig. 205. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. **Halfstr. halffamnst. A-skiftning genom strn.** Fig. 206. Bef.ord: *Höger (r.) arm uppåt, venster (h.) arm utåt—sträck!! Byt om—sträck!!* o. s. v.
2. **Spännböjande vaxelkn. uppböjn.** Red.: Ribbstol. Fig. 207. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelknä-uppböjning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Knäet utåt fört, underbenet lodrätt hängande, tåspetsen skarpt nedåt böjd. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Red.: Ribbstol. Fig. 187. Bef.ord: Enl. föreg. Senare omvexl. med
 - Spännböj. vaxelkn. uppböjn. o. strn.** Red.: Ribbstol. Fig. 208. Bef.ord: Enl. föreg. *Knästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Enl. föreg. och senare
 - Spetsstupfall. vaxelhufvudvrdn.** Red.: Ribbstol. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelhufvuderidning, Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.
3. **Stegsitt. Körsslingring** uppföre framåt (hufvudet förut), utföre baklänges, (det är benen förut). Red.: Tredubbel våg- eller lodstege. Fig. 190. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Senare tillägges framåt utföre (det är hufvudet förut). Fig. 209. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med



Fig. 204. X



Fig. 205. X



Fig. 206. X



Fig. 207. X

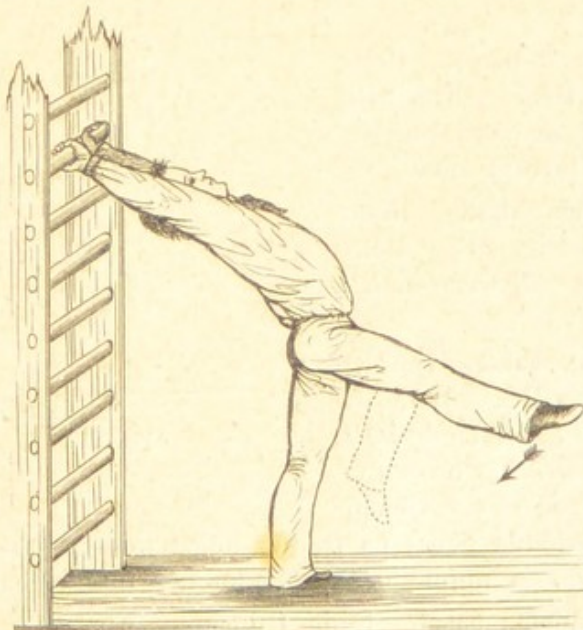


Fig. 208. X

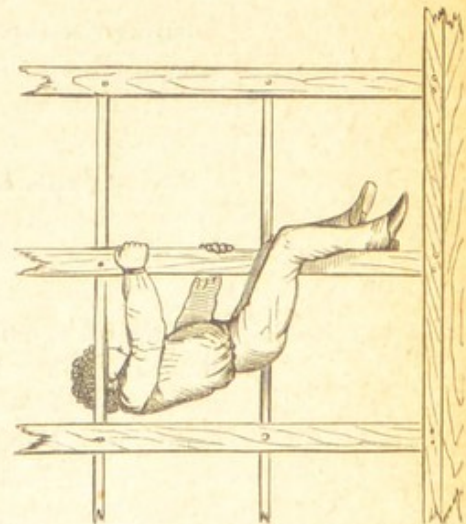


Fig. 209. X

Fallhängande (b.) vexelhufvudvrdn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 210. Bef.ord: Enl. föreg. Armböjning—Ett!! Vexelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!! o. s. v. Omvexl. med

Fallhängande sideshandgång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 211. Bef.ord: Enl. föreg. Kör!! o. s. v. Omvexl. med

Våghängande slag-äntring. Red.: Bom, Fig. 214. Bef.ord: Utgångsställning—ställ!! På stället, senare (Framåt)—Kör!! o. s. v. Omvexl. med

Underhängande vågrät 2-Å-gång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 213. Bef.ord: Kör!! o. s. v. Omvexl. med

Mothängande sideshandgång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 212. Bef.ord: Kör!! o. s. v.

4. Böjvågvrinstödjande utgst. Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 215. Bef.ord: Enl. föreg. Armar uppåt—böj!! Höfter—fäst!! Samma—Ett!! Tu!! o. s. v. Senare omvexl. med

Böjvågvrinstödjande 2-Å-strn. Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 216. Bef.ord: Enl. föreg. Armsträckning—Ett!! Tu!! o. s. v. Omvexl. med

Str. vågvrinstödjande utgst. Red.: Samma som föreg. Fig. 217. Bef.ord: Enl. föreg. Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! o. s. v.

5. Mothalfst. R-fällning bakåt. (höftf.) Red.: Ribbstol. Fig. 218. Bef.ord: Venster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v. Fötter byt om—ställ!! o. s. v. Benen

fullt sträckta, det uppstödda benet på tredje, högst fjerde ribban, det stående benet fullt lodrätt. Den stödda fotens tå uppböjes skarpt mot den öfre ribban. Omvexl. med

Str. mothalfst. R-fällning bakåt. Red.: Ribbstol. Fig. 219. Bef.ord: Enl. föreg. Armar uppåt—sträck!! o. s. v. enl. föreg. Efterföljes af St. inledning till fria språng m. och utan höftf.

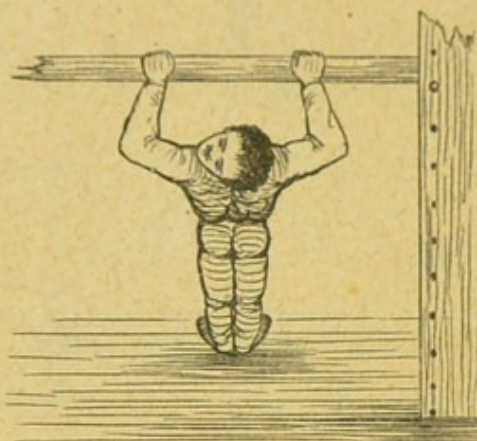


Fig. 210. X

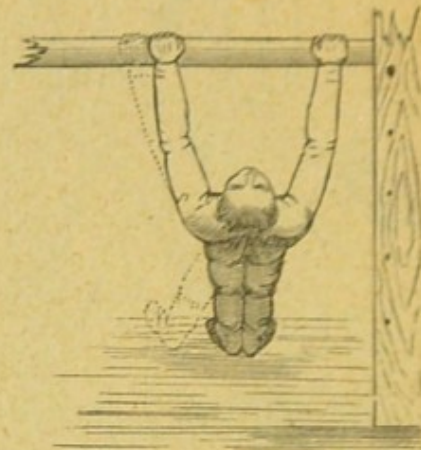


Fig. 211. X

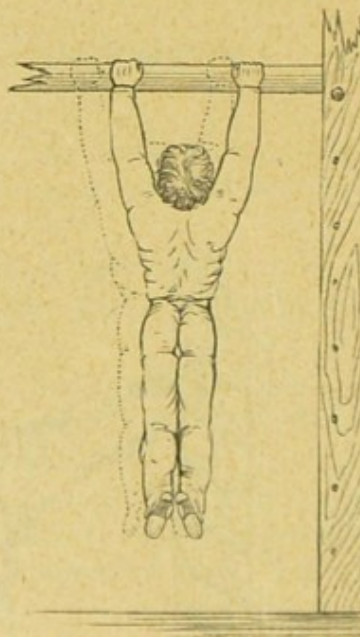


Fig. 212. X



Fig. 213. X

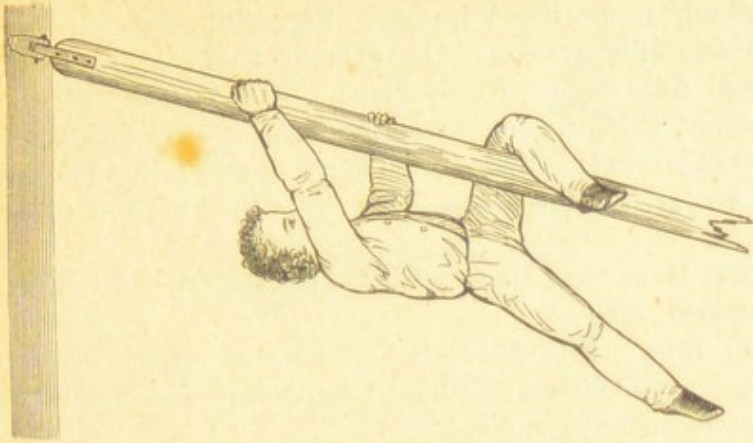


Fig. 214. X

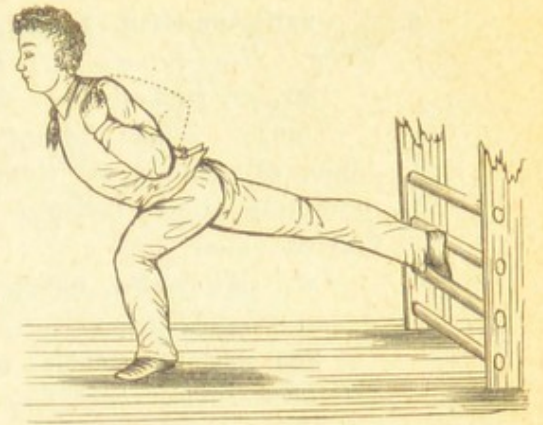


Fig. 215. X

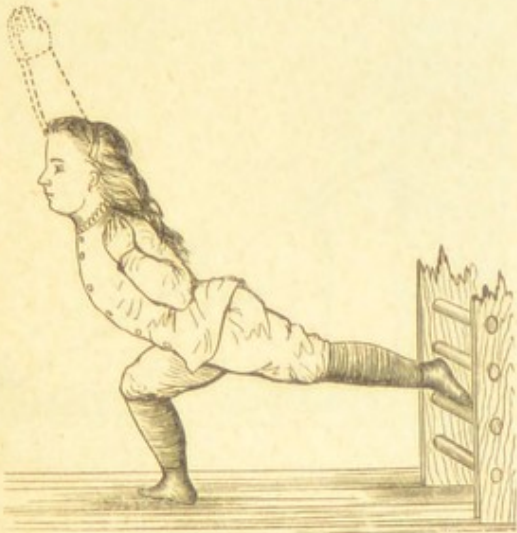


Fig. 216. X

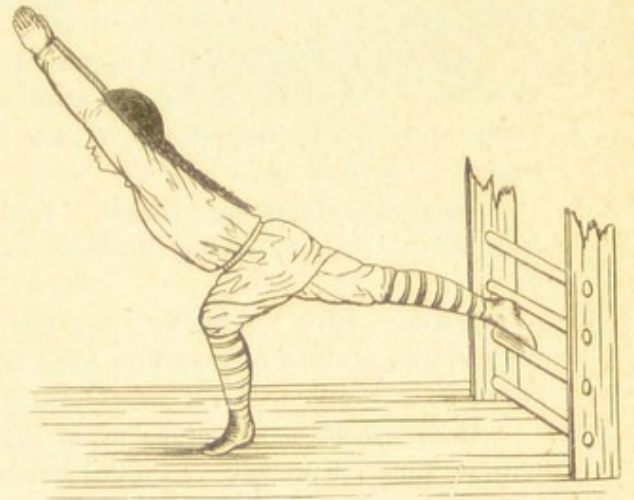


Fig. 217. X



Fig. 218. X

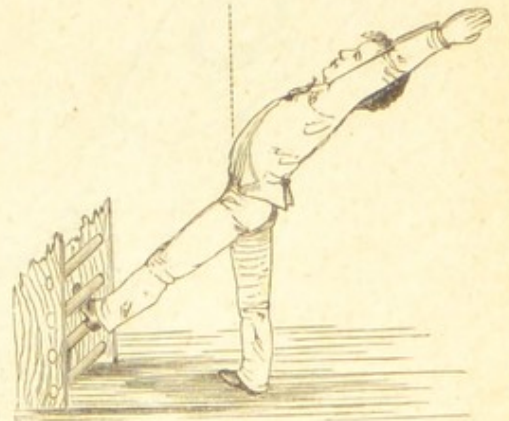


Fig. 219. X

6. **Halfspännsidfall. B-delning.** Red.: Ribbstol, Bom eller Vågstege. Fig. 220. Bef.ord: Enl. föreg. *Bendelning—Ett! Tu!* o. s. v. Benen fullt sträckta. Omvexlande med

Str. gr. st. kastvridn. Fig. 81. Bef.ord: Enl. föreg. *Kasteridning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Anm. I kastvridningar går rr. omedelbart och hastigt öfver från den ena till den andra sidan, således på ett tidmått. Mellan hvarje tidmått göres ett så långt uppehåll, att in- och utandning hinner försiggå. Efterföljd af **Str. gr. st. vexelsidböjn.** Fig. 82. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Str. sidmothalfst. sidböjn. Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 221. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!!* o. s. v. Senare omvexl. med

Str. sidmotst. sidböjn. m. B-deln. Red.: Bom. Fig. 222. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Till venster (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Stödet vid höfthöjd. Samtidigt med böjningen lyftes det yttre benet. Böjningen göres åt den stödda sidan.

7. **Motst. inledning till öfverslag.** Red.: Bom. Bef.ord: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 223. *Tre-fyr!* Fig. 224. *Fem! Sex!!* Fig. 224 o. s. v.

Anm. Tredje tidmättet anger händernas omvändning. De första gångerna sammandrages ej tredje och fjärde tidmätten, hvilket skall göras senare. Omvexl. med

Hängande djupsprång framåt. Red.: Ribbstol. Fig. 225. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Kör!!* o. s. v.

Anm. Efter nedsprånget göres uppehåll i niggstående, ställning, hvarefter grundställning intagas på räkning af läraren. Omvexl. med

Anspringande mellansprång m. återvändning. Red. Dubbelbom. Fig. 226. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

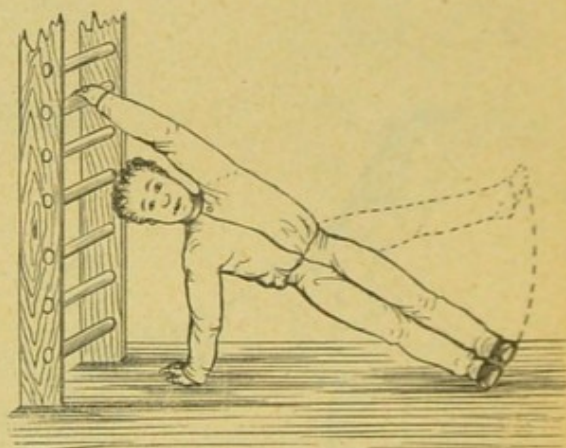


Fig. 220. X

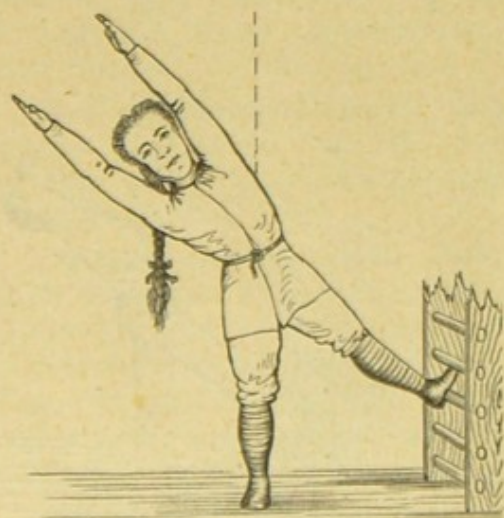


Fig. 221. X

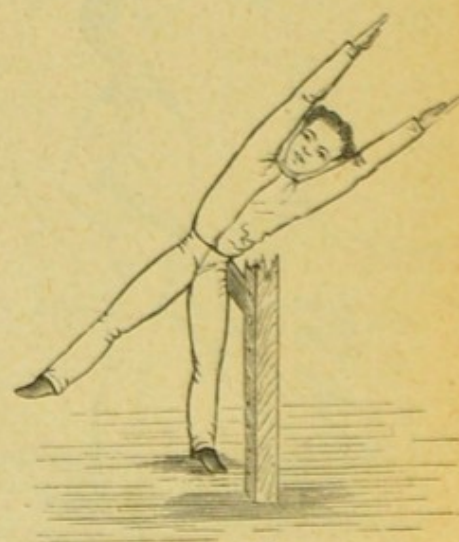


Fig. 222. X



Ette-tu!
Fig. 223. X

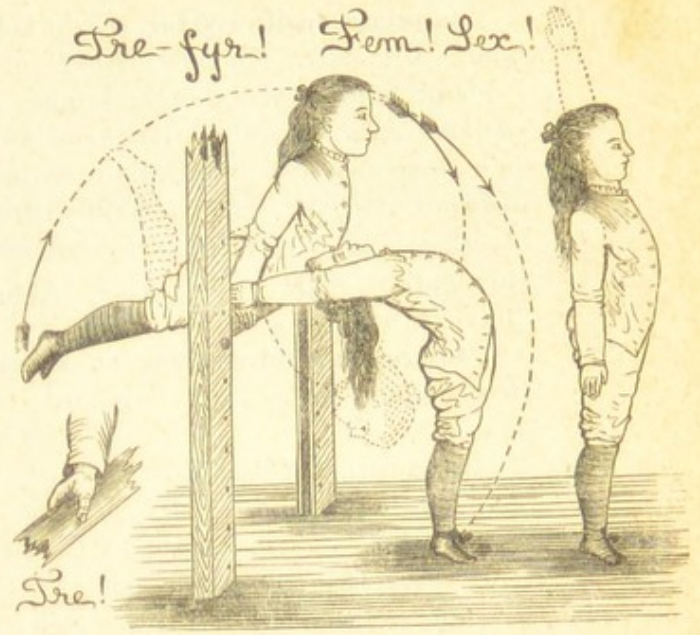


Fig. 224. X



Fig. 225. X

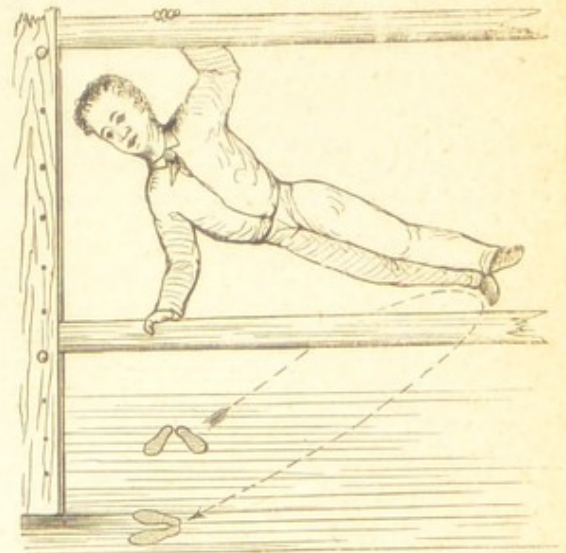


Fig. 226. X

Ansbringande öfversprång. Red.: Dubbelbom. Fig. 227. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. I första hälften af språnget intages *jämnvägande utgst.* hvarefter den hand åt hvars sida benen skola öfverföras, flyttas till undre bommen. Denna hand skjuter i öfverkastningen öfverlifvet *från* redskapet. Bommarne högst i fot ifrån hvarandra. Omvexl. med

Ansbringande öfversprång m. ätvändning. Red.: Bom. Fig. 228. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

S. Famnigst. 2-A-slagning. Fig. 104. Bef.ord: *Armar framför—böj!! På tå—häf! Kuäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fig. 104. Omvexl. med

Str. gr. bågstödst. 2-A-strn. Red.: Bom. Fig. 229. Bef.ord: *Enl. föreg. Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

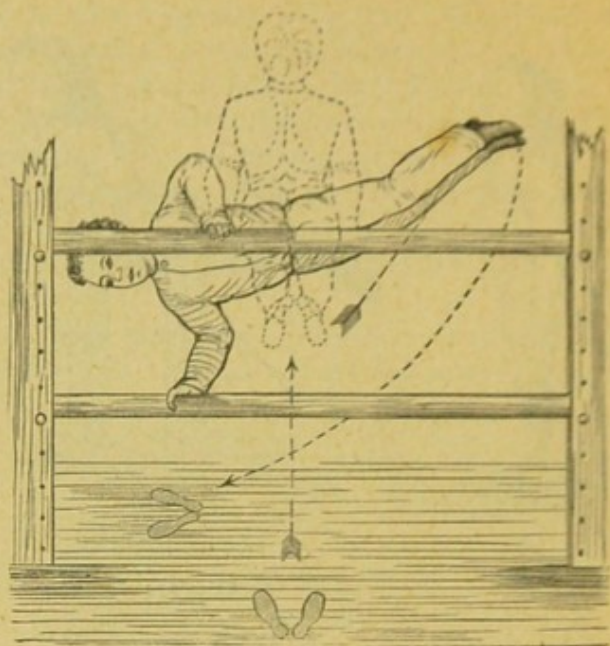


Fig. 227. X

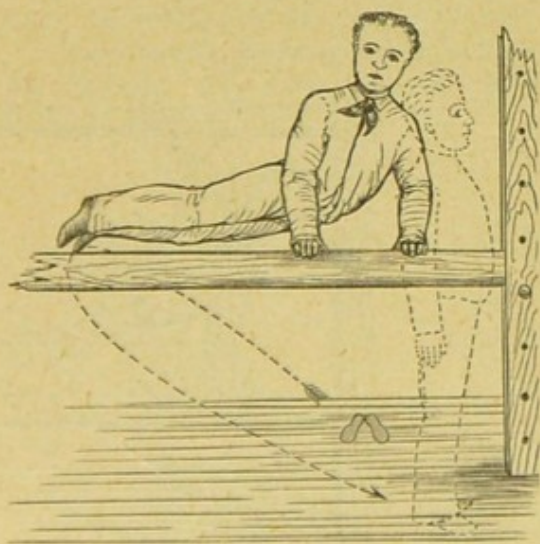


Fig. 228. X

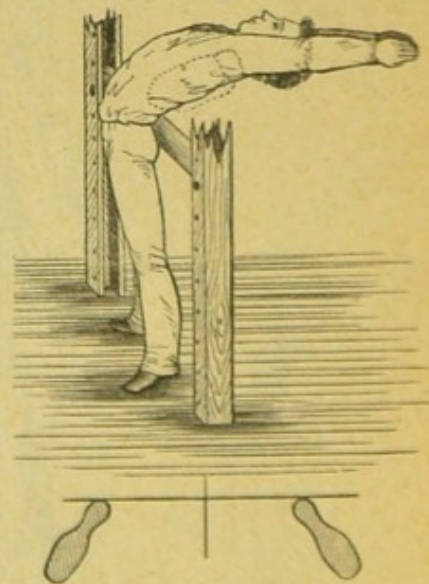


Fig. 229. X

E.

Öfningar med gymnastikredskap. Afdelningen ledd med tillhjälp af s. k. Rotmästare.

De tre dagöfningarna (A) utan gymnastikredskap skola genomgås före härefter följande dagöfningar.

Fjerde dagöfningen.

Barnen indelade på fyra rotar. På så sätt att de mest utvecklade utgöra första roten och derefter i jemnt aftagande till den 4:de, som upptager nybörjare och de minst försigkomne. Häfrörelser och språng öfvas under rotmästarnas ledning.

Anm. Följande rr. öfvas gemensamt af alla rotarne under lärarens ledning.

Ordningsrörelser öfvas före första rörelsen i hvarje dagöfning. (Sid. 3, § 1—9, 11—13, 16).

1. **Str. gr. st. utgst.** Fig. 48, 49. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v. **Famn gr. st. utgst.** Fig. 185. Bef.ord: *Armar utåt sträck, fötter till sida—ställ!! Ställning!!* o. s. v. **Nigst. vexelhufvudvrda.** (höftf.) Fig. 125. Bef.ord: Enl. föreg. *Vexelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. **Fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.).** (höftf.) Fig. 115. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttningar (med hög (tyst) räkning)—Kör!!* o. s. v. Fyra tidmätt för hvarje fot.
2. **Kn. gr. st. R-fällning bakåt** (lindrigt). (höftf.) Fig. 52. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Ställning!!* Omvexl. med **Str. gr. st. R-böjn. bakåt o. framåt, nedåt.** Fig. 117, 126, 51. Bef.ord: Enl. föreg. *Bakåt, (framåt, nedåt)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v.
3. **St. 2-A-strn. uppåt, utåt, framåt o. nedåt.** Fig. 34, 37, 38. Bef.ord: *Armar uppåt (utåt, framåt, nedåt)—sträck!! Tu!!* o. s. v. Senare utföres armsträckningarna i en följd på befällningsordet Sträck!! Högst åtta tidmätt. Afdelningen räknar då tidmätten högt (tyst).
Anm. Man bör härvid noga akta sig att takten icke uppdrifves till för stor hastighet, ehuru hvarje rr. för sig skall ske hastigt. Takten bör vara *högst* 60 rr. i minuten.
St. häfning på tå o. 2-kn.böjn. Fig. 35. Bef.ord: Enl. föreg. **St. vexeltälyftning.** (höftf.) Fig. 84. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Vexeltälyftning med hög (tyst) räkning till tolf—Kör!!* o. s. v.
Anm. Långsam takt, omkring 90 rr. i minuten.

Fjerde Roten.

4. Anm. Fjerde hvarfvet (häfr.) öfvas under rotmästarnes ledning.
Högst. 2-A-gång nedåt o. åter uppåt. Red.: Ribbstol. Fig. 165. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Handgång nedåt (uppåt)—Ett! Tu!* o. s. v. Fötterna på lägsta, högst andra ribban, händerna fatta i höjd med hjessan. Knäna raka, sätet väl skjutet bakåt. Handgången såväl nedåt som uppåt slutar m. båda händerna på samma ribba. Omvexl. med **Fallhängande utgst.** Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 163. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Ställning!! Vexla—Ett! Tu!!* o. s. v. Senare **Fallhängande vexelhufvudvrda.** Red.: Bom, Vågstege. Fig. 119. Bef.ord: Enl. föreg. *Vexelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.

Tredje Roten.

Underfallhängande 2-A-gång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 166, 167. Beford: *Kör!! o. s. v.*
Rr. utföres i början m. tillhjälp af fötterna. Omvexl. med

Fallhängande 2-A-böjn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 139. Beford: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Omvexl. med

Lodhängande äntringar. Red.: Stänger eller Linor. Fig. 174. Beford: *Kör!! Stopp!! Tillbaka—Kör!!* o. s. v. Händerna byta hvarannan gång öfvertaget, det samma gäller om fötterna. Greppet m. fötterna inläres lättast på stängerna.

Andra Roten.

Lodhängande äntring. Red.: Stänger eller Linor. Fig. 174. Beford: Enl. föreg. Omvexl. med

Båghängande utgst. Red.: Bom, Vågstege eller Ribbstol. Fig. 177. Beford: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v. Senare

Båghängande 2-A-böjn. Red.: Enl. föreg. Fig. 189. Beford: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Omvexl. med

Sitt. vågslingring framåt (hufvudet förut.) Red.: Vågstege eller i brist häraf Dubbelbom. Fig. 175, 176. Beford: *Kör!!* o. s. v.

Första Roten.

Stegsitt. korsslingring, uppföre framåt, (hufvudet före) utföre baklänges (det är benen förut). Red.: Tredubbel våg- eller Lodstege. Fig. 190. Beford: *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

Fallhängande (b.) vaxelhufvudvrdn. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 210. Beford: Enl. föreg. *Armböjning—Ett! Vaxelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v.

5. Anm. Följande rr. (t. o. m. 7:de hvarfvet) öfvas gemensamt af alla rotarne under lärarens ledning.

Frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Matta. Fig. 54. Beford: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Anm. Tåspetsarna stödda mot en vägg eller hållas fötterna mot golfvet af en kamrat. På Beford: *Stöd—ställ!!* Omvexl. med

Två frambågligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänk, Bom. Fig. 56. Beford: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Ställ!!* o. s. v. Tåspetsarna stödda mot golfvet.

6. St. vaxelkn. uppböjn. (höftf.) Vanlig Marschtakt. Fig. 113. Beford: *Höfter—fäst!! Med knäuppböjning på stället—marsch!! Afdelning—halt!!* o. s. v. Omvexl. med

Motsitt. bakåt R-fällning. (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 62. Beford: *Utgångsställning—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Omvexl. med

Mothelsitt. bakåt R-fällning. (höftf.) Red.: Matta. Fig. 97. Beford: Enl. föreg. Omvexl. med

Stupfall. utgst. Red.: Bänkar, Golfvet. Fig. 58, 59 60. Beford: *Utgångsställning—ställ!!* Senare

Stupfall. 2-fotflyttning. Red.: Golfvet. Fig. 61. Beford: Enl. föreg. *Fotflyttning framåt och tillbaka—Ett!! Tu!!* o. s. v. Öfningen utföres senare m. fullt sträckta knän. Fig. 78.

7. Str. gr. st. vaxelvrdn. Fig. 81. Beford: Enl. föreg. *Vaxelvridning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Efterföljd af Str. gr. st. vaxelsidböjn. Fig. 82. Beford: Enl. föreg. *Vaxelsidböjning—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omvexl. med

Sidfall. utgst. Red.: Bänk, Bom senare Golfvet. Fig. 100, 182. Beford: *På venster (h.) hand Utgångsställning—ställ!! Byt om—ställ!!* o. s. v.

Fjerde Roten.

Anm. Åttonde hvarfvet (språng) öfvas under rotmästarnes ledning.

St. inledning till fria språng. (höftf.) Fig. 36. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

St. fritt språng på stället (Fig. 64) o. m. vändning (90°). Bef.ord: Räkning till fem. Senare omvexl. med

St. fritt språng framåt. Fig. 65. Bef.ord: Enl. föreg. Språnget sker med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning. Omvexl. med

Fritt språng framåt m. ett till tre ansteg. Fig. 83. Bef.ord: *Fritt språng m. ett (två, tre) ansteg—Kör!!* o. s. v.

Anm. Högst sex tidmått. Uppehåll göres i nedsprånget i niggstående ställning, hvarifrån grundställning intages på räkning af ledaren. Ledaren angifver äfven den fot som tager satsen, hvarvid venster och höger ständigt böra omvexla.

Tredje Roten.

St. fritt djupsprång m. ena fotens afförning. Red.: Bänk. Fig. 66. Bef.ord: Räkning till fyra. Fotens afförning sker omvexlande m. venster och höger. Bänken står fritt ut från väggen. Första och andra män vända åt motsatt håll. Senare omvexl. med

Fria språng m. kort anlopp och springmärke. Fig. 86. Bef.ord: *Kör!!* Som springmärke användes en lina, sadeljord, ett spö. För längdsprång äro två jemnlöpande streck på marken tillräckliga. Rr. efterföljes af *Långsam tågång* eller *Marsch med korta steg*.

Andra Roten.

Fria språng lika med dem i tredje roten. Omvexl. med

St. fritt djupsprång jemnfota. Red.: Bänk. Fig. 183. Bef.ord: Räkning till fem. Senare befaller — *Kör!!* o. s. v. Språnget sker senare äfven framåt med tillhjälp af armarnas kraftiga framåtsvängning. Omvexl. med

Högmotst. djupsprång m. vändning. (90°). Red.: Ribbstol. Fig. 202. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Kör!!* o. s. v. Räkning till fyra.

Första Roten.

Motst. inledning till bundna språng. Red.: Bom, Vågstege. Bef.ord: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 198. *Föraf, Tre-fyr!* Fig. 199. *Fem! Sex!* Fig. 200. o. s. v.

Anm. De första gångerna öfvas rr. m. föregående fattning. Bef.ord: *Fatta!!* o. s. v. Enl. föreg. Omvexl. med

Korshögsidmotst. djupsprång. Sidvart från från ribbstol m. ena armens och benets utåtkastning. Fig. 203. Bef.ord: *Venster (h.)—ställ!! Ett!! Tu!! — Tre! Fyra!* o. s. v. Senare befaller *Kör!!* o. s. v.

Anm. Följande rr. öfvas gemensamt af alla rotarne under lärarens ledning.

9. **St. 2-A-framförböjning.** Fig. 67. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Ställning!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare

Famnst. 2-A-slagning. Fig. 68. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omvexl. med

Famnstupst. 2-A-slagning. Fig. 85. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. och **Famnbågst. 2-A-slagning.** Fig. 87. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Bakåt—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Femte dagöfningen.

Barnen indelade på tre rotar. Första rörelseharvet öfvas under lärarens omedelbara ledning, alla de öfriga rörelseharvet under rotmästarnes ledning.

Ordningrörelser. (§ 1—9, 11, 14, 16.)

1. **Str. gr. st. häfning på tå o. 2-knäböjn.** Fig. 91. Bef.ord: Enl. föreg. **Fotflyttningar framåt (b.) o. utåt (a.) m. häfning på tå.** (höftf.) Fig. 115, 144. Bef.ord: *Höfter—fäst!! Fotflyttning och tåhäfning* (hög (tyst) räkning)—*Kör!!* o. s. v.

Tredje Roten.

2. **Str. st. spännböjn.** Red.: Ribbstol, Bom, Vågstege eller Vägg. Fig. 71. Uppställning på högst två fötters längd från redskapen. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Lindrig bakåtböjning, händerna stödas så högt upp som möjligt på redskapen. Rr. efterföljes af **Str. st. R-böjn. framåt, nedåt.** Fig. 51. Bef.ord: Enl. föreg.
Anm. Efter hvarje spännböjande rr. utföres framåt, nedåt böjn. Omvexl. med **Kn. gr. st. spännböjn.** Red.: Ribbstol. Fig. 171. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj!! Fatta!! Häfning—Ett! Tu!* o. s. v. Armarne bibehållas sträckta under häfningen hvarvid knäna obetydligt höjas från marken.

Andra Roten.

- Spännböj. häfning på tå.** Red.: Ribbstol. Fig. 186. Bef.ord: Enl. föreg. *Fatta!! Tåhäfning—Ett!! Tu!!* o. s. v. **Vågfall. utgst.** Red.: Ribbstol, Bänk. Fig. 79. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!!* o. s. v. Fötterna uppstödda i höjd m. axlarna. Omvexl. med **Gr. spännböj. häfning på tå.** Fig. 188. Red.: Enl. föreg. Bef.ord: Enl. föreg.

Första Roten.

- Spännböj. vaxelkn. uppböjn.** Red.: Ribbstol. Fig. 207. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelknä-uppböjning—Ett!!—Tu!!—Tre!!—Fyra!!* o. s. v. Knät väl utåt fört, underbenet lodrät hängande, tåspetsen skarpt nedböjd mot marken. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Red.: Ribbstol. Fig. 187. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!!* o. s. v. Ökad höjd för fötterna. Omvexl. med

Spännböj. vaxelkn. uppböjn. o. strn. Red.: Enl. föreg. Fig. 208. Bef.ord: Enl. föreg. *Knä-sträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Enl. föreg.

Tredje Roten.

3. **Stegsitt. korslingring** uppföre framåt, (hufvudet före) utföre baklänges, (det är benen förut) Red.: Tredubbel våg- eller lodstege. Fig. 190. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Båghängande utgst.** Red.: Bom, Vågstege, Ribbstol. Fig. 177. Bef.ord: Enl. föreg.

Andra Roten.

Lodhängande äntring. Red.: Stänger eller Linor. Fig. 174. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Stegsitt. lodrät slingring.** Fig. 191. Red.: Lodstege. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Anm. Då dubbel lodstege finnes, utföres rr. i ström. Upp den *ena* och med den *andra* raden.

Första Roten.

Våghängande slagäntring. Red.: Bom. Fig. 214. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Anm. Rr. utföres i början på stället. Senare omvexl. med

Underhängande vågrät 2-A-gång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 213. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Omvexl. med

Mothängande sideshandgång. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 212. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Tredje Roten.

4. **Frambägligg. utgst.** (höftf.) Red.: Matta. Fig. 54. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Frambägligg. vexelhufvudvrdn.** (höftf.) Red.: Matta. Bef.ord: Enl. föreg. *Vexelhufvudvridning—Ett!! — — Fyra!!* o. s. v. Omvexl. med

Tvår frambägligg. utgst. (höftf.) Red.: Bänk, Bom. Fig. 56. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Tvår frambägligg. vexelhufvudvrdn. (höftf.) Red.: Bom, Bänk. Fig. 74. Bef.ord: Enl. föreg.

Andra Roten.

Frambägligg. 2-A-framförböjning. Red.: Matta. Fig. 180. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar framför—böj!!—Ställ!!* o. s. v. Senare

Tvår frambägligg. 2-A-slagning. Red.: Matta. Fig. 77. Bef.ord: Enl. föreg. *Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Fötterna under andra mäns bänk, eller stödda af en kamrat (:).

Första Roten.

Vågriststödjande utgst. (höftf.) Red.: Ribbstol, Bänk. Fig. 194. Bef.ord: *Venster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Utgångsställning—ställ!! Tillbaka—ställ!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ!!* o. s. v.

Anm. Då öfningen utföres vid bänk fasthållas fötterna af en kamrat (:). Fig. 96. Omvexl. med

Böjvågriststödjande utgst. Red.: Ribbstol, Bänkar. Fig. 215. Bef.ord: Enl. föreg. *Armar uppåt—böj!! Höfter—fäst!!* o. s. v. Omvexl. med

Str. vågriststödjande utgst. Red.: Ribbstol, Bänk. Fig. 217. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!!* o. s. v.

Tredje Roten.

5. **Krokhängande utgst.** Red.: Ribbstol, Dubbelbom, Vågstege. Fig. 170. Bef.ord: *Fatta!! Utgångsställning—ställ!! Tu!!* o. s. v.

Anm. Rr. kan äfven utföras på enkel bom. Barnen gifva då hvarandra stöd med handen i korsryggen. Omvexl. med

Motsitt. R-fällning bakåt. (höftf.) Red.: Bänkar. Fig. 62. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Höfter fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!!* o. s. v.

Andra Roten.

Krokhängande vaxelkn.strn. Red.: Ribbstol, Dubbelbom, Vågstege. Fig. 181. Bef.ord: Enl. föreg. *Vaxelknästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Krokhäng. 2-kn.strn. Red.: Enl. föreg. Fig. 195. Bef.ord: Enl. föreg. *Dubbelknästräckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

Första Roten.

Mothalfst. R-fällning bakåt. (höftf.) Red.: Ribbstol, Bänk. Fig. 218. Bef.ord: *Venster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Foten uppstödd på tredje, högst fjerde ribban, knäna fullt sträckta, det stående benet lodrätt, tåpetsen på den stödda foten skarpt uppböjd mot den ofvan varande ribban. Omvexl. med

Underhängande 2-B-svängning. Red.: Dubbelbom. Om dubbelbom saknas, ställes tvenne bänkar på hvarandra, hvilka då ersätta den undre bommen. Fig. 173. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Benen fullt sträckta.

Tredje Roten.

6. **Str. gr. st. vaxelvrnd.** Fig. 81. Bef.ord: Enl. föreg. och **Str. gr. st. vaxelsidböjn.** Fig. 82. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Sidfall. utgst. Red.: Bom, Bänk, senare Golfvet. Fig. 100, 182. Bef.ord: *På venster (h.) hand utgångsställning—ställ!! Bytom—ställ!!* o. s. v.

Andra Roten.

Halfstr. sidfall. utgst. Red.: Bänk, Bom senare Golfvet. Fig. 101. Bef.ord: *På venster (h.) hand utgångsställning—ställ!! Bytom—ställ!!* o. s. v. Omvexl. med

Halfspännsidfall. utgst. Red.: Bom, Ribbstol. Fig. 197. Bef.ord: *På höger (v.) hand utgångsställning—ställ!! Bytom—ställ!!* o. s. v.

Anm. Den öfre handen fattar en lämplig ribba den andre handen stöder på golfvet.

Första Roten.

Sidmothalfst. sidböjn. (höftf.) Red.: Ribbstol, Bänkar. Fig. 196. Bef.ord: *Venster (h.) fot—ställ!! Höfter—fäst!! Till höger (v.) böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. *Helt—om!!* o. s. v. Båda benen raka, den uppstödda foten på tredje, högst fjerde ribban, det stående benet lodrätt. Böjningen göres utåt (ifrån redskapet). Omvexl. med

Halfspännsidfall. B-delning. Red.: Ribbstol, Bom, Vågstege. Fig. 220. Bef.ord: Enl. föreg. *Bendelning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Benen fullt sträckta.

Tredje Roten.

7. **St. fritt djupsprång m. ena fotens afförning.** Red.: Bänk. Fig. 66. Bef.ord: Enl. föreg. **St. fritt språng med vändning (90°)** Bef.ord: Enl. föreg. **St. fritt djupsprång jemnfota.** Red.:

Bänk. Fig. 183. Bef.ord: Enl. föreg. Språnget sker med tillhjälp af armarnes kraftiga framåtsvängning. Senare omvexl. med

Fria språng. Med kort anlopp o. springmärke. Fig. 86. Bef.ord: Enl. föreg. o. s. v.

Andra Roten.

Hängande djupsprång. Red.: Bom, Vågstege, Linor. Fig. 184. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Uppehåll göres i nedsprånget (nigstående ställning) hvarefter grundställning intages på räkning af läraren. Senare omvexl. med

Högmotst. djupsprång m. vändning (90°.) Red.: Ribbstol. Fig. 202. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Motst. inledning till bundna språng. Red.: Bom eller Vågstege. Fig. 198, 199, 200. Bef.ord: Enl. föreg.

Första Roten.

Anspringande öfversprång. Red.: Dubbelbom. Fig. 227. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. I första hälften af språnget intages *Jemnvägande utgst.* hvarefter den hand åt hvars sida benen skola öfverföras flyttas till den undre bommen. Denna hand skjuter vid afförningen öfverlifvet från redskapen. Bommarne högst 1 fot ifrån hvarandra. Omvexl. med

Motst. inledning till öfverslag. Red.: Bom. Bef.ord: *Sitt upp, Ett-tu!!* Fig. 223. *Tre-fyr!! Fem! Sex!!* Fig. 224, o. s. v.

Anm. Tredje tidmättet anger händernas omvändning. De första gångerna sammandrages ej tredje och fjerde tidmätten, hvilket skall göras senare.

Tredje Roten.

Famnst. 2-A-slagning. Fig. 68. Bef.ord: Enl. föreg. Senare omvexl. med

Famnstupst. 2-A-slagning. Fig. 85. Bef.ord: Enl. föreg. och **Famnbågst. 2-A-slagning.** Fig. 87. Bef.ord: Enl. föreg.

Andra Roten.

Famnvändslutst. 2-A-slagning. Fig. 88. Bef.ord: *Armar framför böj, fötter—slut!! Till venster (h.)—vrid! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Senare omvexl. med

Böjbågst. 2-A-strn. uppåt. Fig. 106. Bef.ord: *Armar uppåt—böj!! Bakåt—böj! Armsträckning uppåt—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Uppåt—sträck! Ställning!!*

Första Roten.

Famnnigst. 2-A-slagning. Fig. 104. Bef.ord: *Armar framför—böj!! På tå—häj! Knäna—böj! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Omvexl. med

Str. gr. bågstödst. 2-A-strn. Red.: Bom. Fig. 229. Bef.ord: Enl. föreg. *Armsträckning—Ett!! Tu!!* o. s. v.

F.

Öfningar med gymnastikredskap.

Under lärarens omedelbara ledning.

Denna afdelning är förnämligast afsedd för s. k. Rotmästare. Den kan dock af en i gymnastik *mycket* öfivad mindre afdelning användas. Den förutsätter likväl att *alla* de föregående dagöfningarna i A och D äro genomgångna.

Åttonde dagöfningen.

Ordningsrörelser. Helt och dubbelt afstånds rättning i flank och front. (Sid. 3, § 1—14, 16.)

1. **Fotflyttning utåt (a.) m. häfning på tå o. knäböjn.** (höftf.) Fig. 230. Bef.ord: *Höfter—fäst!!*

Fotflyttning utåt m. häfning på tå och knäböjning—Kör!! o. s. v. Högst sex tidmått för hvarje fot. **Nigst. 2-A-strn.** i olika riktningar. Fig. 148. Bef.ord: *På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning Uppåt, utåt och nedåt—stäck!!* o. s. v. Högst sex tidmått. Ordningföljden af de olika riktningarna omvexlas efter lärarens eget godtfinnande. 60 rr. i minuten. Omvexl. med

Str. gr. nigst. 2-A-strn. Fig. 147. Bef.ord: Enl. föreg. Efterföljd af **St. häfning på tå o. 2-kn.böjn. m. 2-A-lyftning o. sänkning.** Utåt uppåt, utåt nedåt. Fig. 231. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v.

Anm. Öfningen utföres i början med hög räkning.

2. **Spännböjande 2-A-böjn.** Red.: Ribbstol. Fig. 233. Uppställning på tre fötters längd från redskapen. Bef.ord: *Armar uppåt—sträck!! Bakåt—böj! Fatta!! Armböjning—Ett! Tu!* o. s. v. Efterföljd af **Spetsstupfall. utgst.** Fig. 187. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Stuphängande utgst. Red.: Ribbstol. Fig. 236. Bef.ord: *Utgångsställning—Kör!!* o. s. v. Rr. hastigt öfvergående, blott 5 à 7 sekunder.

3. **Fallhängande o. Båghängande ställningar** vaxelvis öfvergående i hvarandra efter räkning af ledaren. Red.: Bom, Vågstege. Fig. 232. Bef.ord: *Fatta!! Båghängande utgångsställning—Ställ!! Vexling—Ett! Tu!* o. s. v. Omvexl. med

Våghängande slagäntring. Red.: Bom, Båglina. Fig. 214. Bef.ord: Enl. föreg. Senare

Stuphängande slagäntring. Red.: Lutande Bom, Båglina. Fig. 234. Bef.ord: *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

Stegsitt. kors slingring parvis i dubbel lodstege rundt om mittellångstycket *uppå och nedåt.* Bef.ord: *Ställ!! Kör!!* Fig. 237. *Stopp!! Tillbaka—Kör!!* Fig. 235, o. s. v.

Anm. Denna öfning må alldeles uteslutas om ledaren ej med *full säkerhet* kan kontrollera det barnen hvarannan dag gå åt olika sidor, d. ä. den ena dagen åt venster den andra åt höger. Närstående Fig. 238 torde tydliggöra meningen.



Fig. 230. X

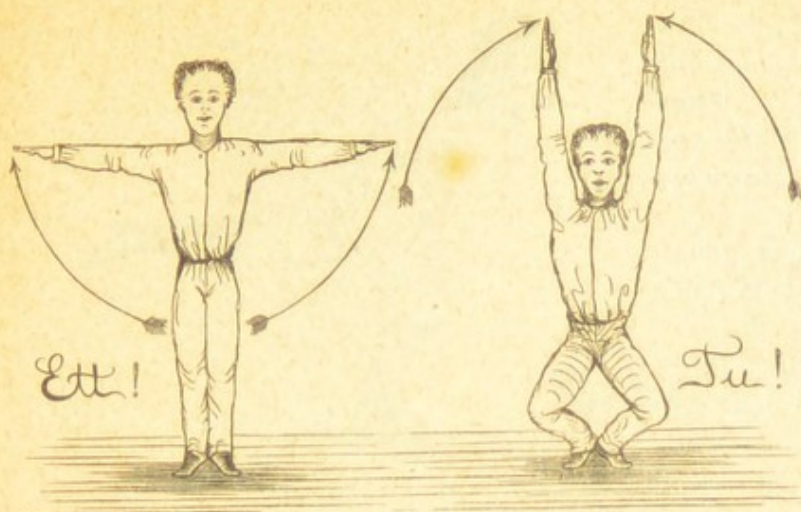


Fig. 231. X



Fig. 232. X

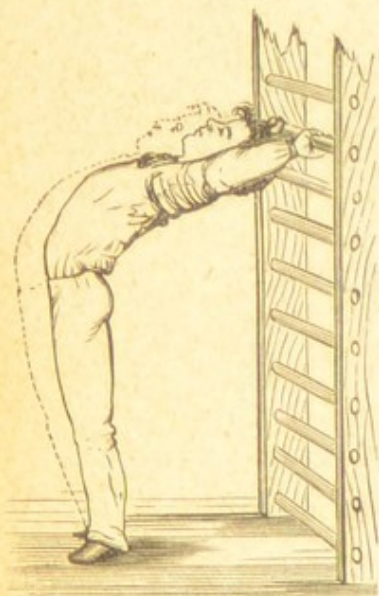


Fig. 233. X

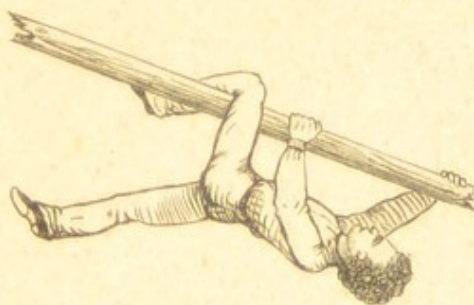


Fig. 234. X



Fig. 235. X

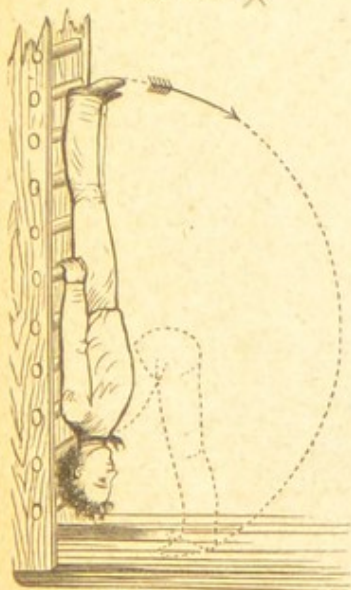


Fig. 236. X

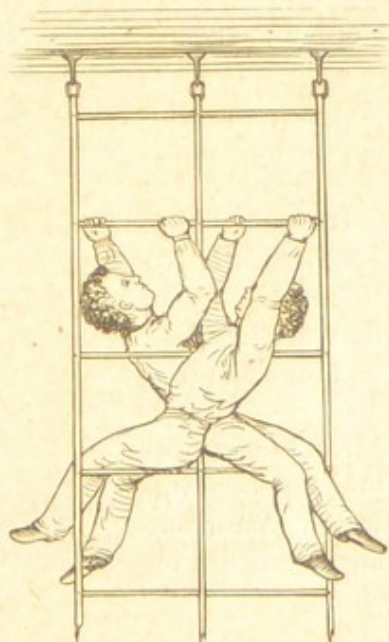


Fig. 237. X

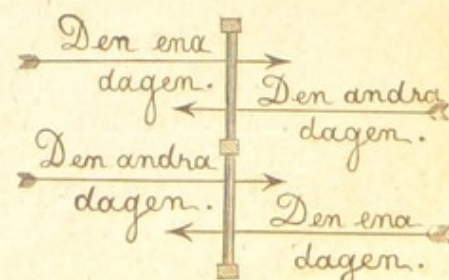


Fig. 238. X

4. **Våghalfst. utgst.** (höftf.) Fig. 239. Bef.ord: *Höfter—fäst!! På venster (h.) fot, utgångsställning—ställ!! Byt om—ställ!! Tu!! o. s. v.* **Famnspjernihalfst. svigthopp.** Fig. 240. Bef.ord: *På venster (h.) fot utgångsställning—ställ!! Svigthopp framåt—Kör!! Halt!! o. s. v.*

Anm. Då halt anbefalles intages genast grundställningen. Rr. hastigt öfvergående och i långsam takt.

5. **Mothalfst. R-fällning bakåt.** (höftf.) Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk (:). Fig. 218, 241. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Str. mothalfst. R-fällning bakåt. Red.: Enl. föreg. Fig. 219. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med **Krokhängande 2-B-lyftning.** Red.: Ribbstol, Vågstege, Dubbelbom. Fig. 242. Bef.ord: Enl. föreg. *Benlyftning—Ett! Tu! o. s. v.* Omvexl. med

Vågligg. utgst. Red.: Vågstege. Fig. 243. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ställning!! o. s. v.* Efter mycken öfning. **Hvalfstupst. utgst.** Red.: Ribbstol, Vagg. Fig. 244. Bef.ord: *Kör!! Ställning!! o. s. v.* Rr. hastigt öfvergående, högst 5 à 7 sekunder.

6. **Str. sidmothalfst. sidböju.** Red.: Ribbstol, Bom eller Bänk. Fig. 221. Bef.ord: Enl. föreg. Omvexl. med

Str. sidmotstödhalfst. sidböju. Red.: Bom. Fig. 222. Bef.ord: Enl. föreg. Samtidigt med böjningen lyftes det yttre benet. Böjningen göres åt den stödda sidan. Stödet vid höfthöjd. Senare omvexl. med

Hjulning. Dubbel afstånds rättning. Fig. 245. Bef.ord: *Armar uppåt sträck, fötter till sida—ställ!! Hjulning till venster (h.)—Kör!! o. s. v.*

7. **Motgående vaxelklifgång.** Red.: Ribbstol. Fig. 246. Bef.ord: *Till vaxelklifgång—ställ!! Med hög (tyst) räkning—Kör!! Stopp!! Tillbaka—Kör!! o. s. v.* Motsatt hand och fot flyttas samtidigt. Rr. inledes på stället med vaxelräkning af läraren senare barnen.

8. **Fria språng.** Enl. föreg. Omvexl. med **Ansringande mellansprång.** Red.: Dubbelbom. Fig. 226. Bef.ord: Enl. föreg. **Ansringande Vallsprång** i ström. Red.: Bänk eller lutplan mot Ribbstol.



Fig. 239.

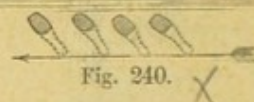


Fig. 240. X



Fig. 241. X

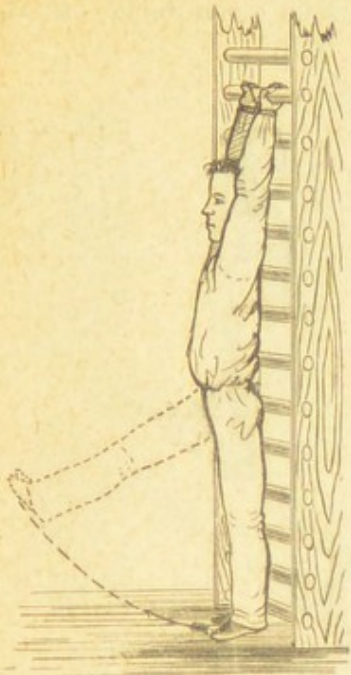


Fig. 242. X

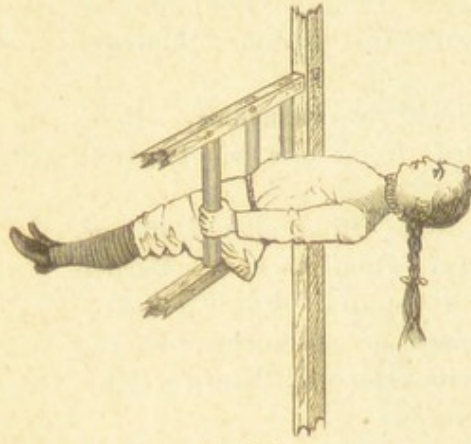


Fig. 243.



Fig. 244. X

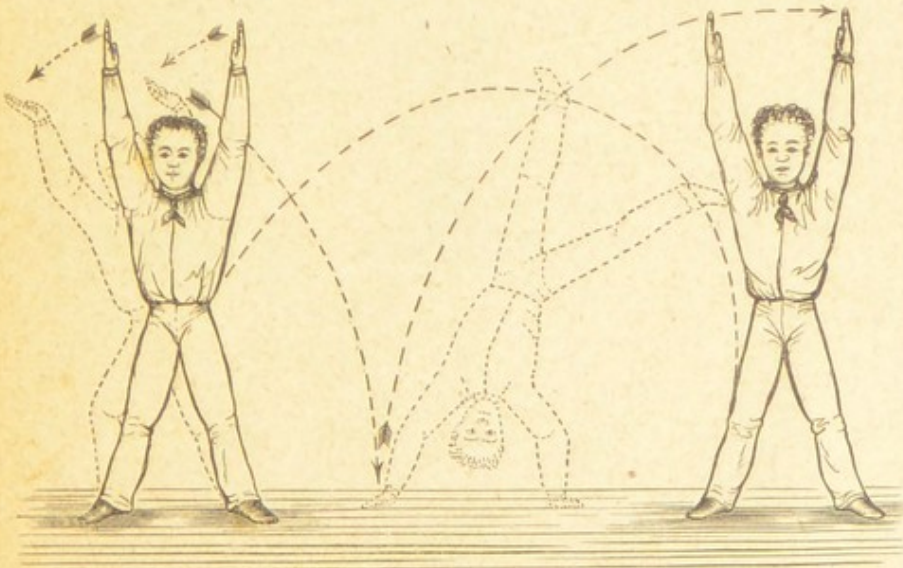


Fig. 245. X



Fig. 246. X

Fig. 247. Beford: *Kör!!* o. s. v. Rr. sker uppföre på en, utföre på en annan bänk. Barnen få ej följa hvarandra för nära. Omvexl. med

Anspringande mellansprång. Red.: Sadelbom, Kedjestöd. Fig. 204, 248. Beford: *Kör!!* o. s. v. Stöden hålla *löst* i hvarandras händer. Omvexl. med

Anspringande öfversprång m. ätvändning. Red.: Bom. Fig. 228. Beford: *Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

Öfverslag i ström. Red.: Bom eller Bommar. Beford: *Öfverslag i ström—Kör!!* o. s. v. Barnen få ej följa för nära på hvarandra. För Flickor

St. fritt språng åt sidan m. ett ansteg och ena fotens afförning. Fig. 249. Beford: *Venster (h.)—Kör!!* o. s. v.

9. **St. 2-A-lyftning (utåt uppåt) o. sänkning (utåt nedåt).** Fig. 146. Beford: *Armlyftning och sänkning, utåt uppåt, utåt nedåt—Ett! — — Fyra!* o. s. v. Omvexl. med

St. 2-A-lyftning (framåt uppåt) o. sänkning (utåt nedåt). Fig. 250. Beford: *Armlyftning och sänkning, framåt uppåt, utåt nedåt—Kör!!* o. s. v. Omvexl. med

Famnutfallst. (b.) 2-A-slagning. Fig. 251. Beford: *Famnutfallstående utgångsställning—Ställ!! Tu!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. *Byt om—Ett!! Tu!! Armslagning—Ett!! Tu!!* o. s. v. Anm. Då foten framflyttas, göres framför böj.



Fig. 247.



Fig. 248. X

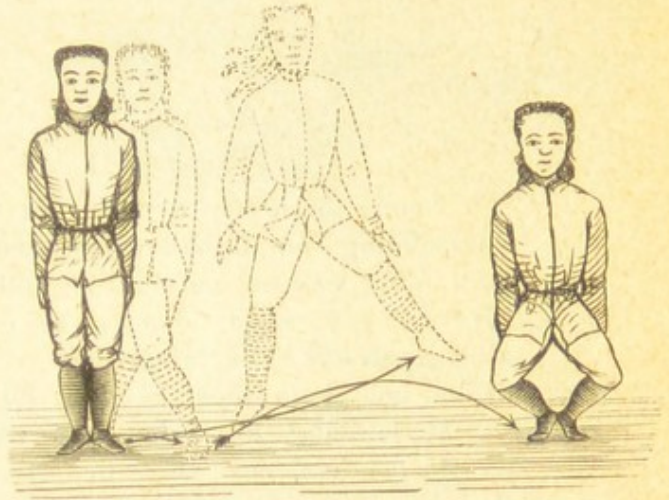


Fig. 249. Y

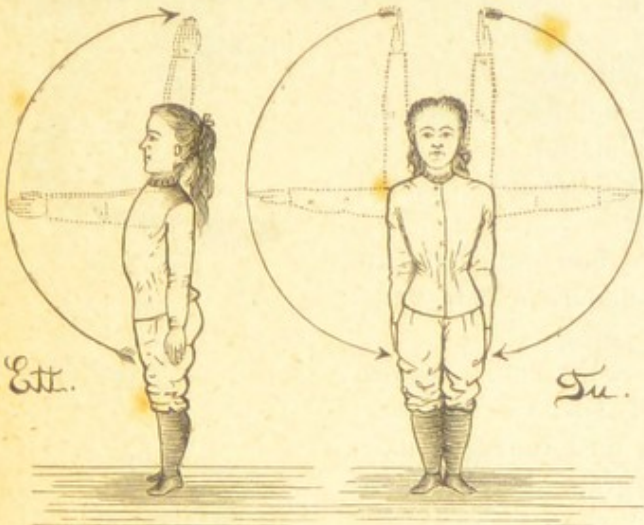


Fig. 250. X



Fig. 251. X

Simning.

Denna för helsan nyttiga, och för praktiska lifvet nödvändiga färdighet, meddelas till den utsträckning som förhållandena medgifva. De förberedande rörelser, som verkställas på land, böra *alltid* inöfvas, oafsedt om tillfälle till badning finnes eller ej. Ingen lärare bör *mot sin vilja på eget ansvar tvingas*, att med barn öfva simning i vattnet. De förberedande rörelserna anföras här nedan, och skola de öfvas i den följd de äro angifna.

1. **St. inledning till A-sim. i tre lika tidmätt.** Bef.ord: *Armar framför—böj!!* Fig. 67. *Armsim, Ett!* Fig. 252. *Tu!* Fig. 253. *Tre!* Fig. 254. *Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Fingrarna slutna, handen skålad, tummarne lägre än lillfingren. Armarne vågräta.
2. **Ligg. inledning till B-sim i tre lika tidmätt.** Red.: Matta. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!!* *Bensim, Ett!* Fig. 255. *Tu!* Fig. 256, 257. *Tre!* Fig. 258. *Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Fotspetsarne skarpt uppböjda och knäna väl utåtförda i första tidmättet. Benen väl sträckta utåt (åt sidan) i andra tidmättet. Benen föras raka tillsammans i tredje tidmättet.
3. **Str. frambågligg. utgst.** Red.: Matta. Fig. 259. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Ett! Tu!! Samma—Ett!! Tu!!* o. s. v.
Anm. Hufvudet väl uppburet, armar och ben fullt sträckta, benen slutna. Axelbredden mellan händerna, händernas flata vända mot hvarandra.
4. **Stupst. inledning till A-sim i tre lika tidmätt.** Fig. 260. Bef.ord: *Armar framför—böj!! Framåt—böj! Armsim—Ett! Tu! Tre! Samma—Ett! Tu! Tre!* o. s. v. Hufvudet väl uppburet med indragen haka, veka lifvet insvängdt, öfver- och underarmar vågräta under alla tre tidmåtten.
5. **Stupst. inledning till A-sim m. olika tidmätt.** Fig. 260. Bef.ord: *Utgst. Enl. föreg. Armsim, Ett-tu!! Tre! Samma, Ett-tu!! Tre!* o. s. v. Första och andra tidmåtten sammandragas så att ej något uppehåll dem emellan uppkommer. Tredje tidmättet deremot utföres *långsamt*. Denna och den följande rörelsen inöfvas med mycken omsorg, emedan dess rytm är den som sedermera vid verklig simning skall förekomma.
6. **Ligg. inledning till B-sim m. olika tidmätt.** Red.: Matta. Fig. 255—258. Bef.ord: *Utgst. Enl. föreg. Bensim, Ett-tu!! Tre! Samma, Ett-tu!! Tre!* o. s. v. Första och andra tidmåtten sammandragas i öfverensstämmelse med hvad som blifvit föreskrifvet för näst föregående rörelse.
7. **Tvär frambågligg. A- och B-sim.** Red.: Bänk eller Stolar, en kudde eller dyna användes som underlag. Bef.ord: *Utgångsställning—ställ!! Arm- och Bensim, Ett-tu!! Tre!* (Ett- Fig. 261, 262,

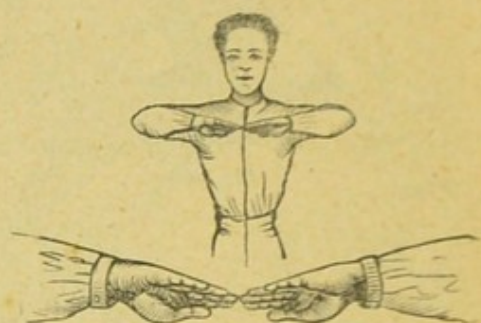


Fig. 252.



Fig. 253.

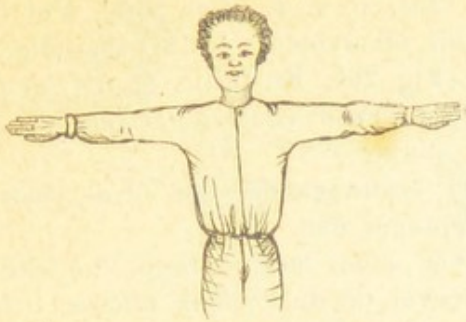


Fig. 255.



Fig. 254.

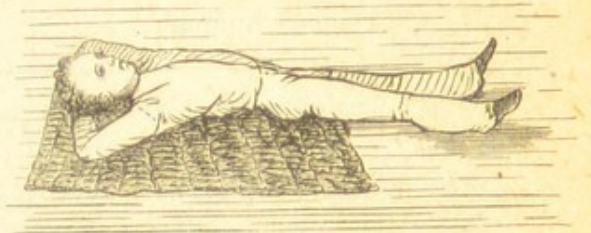


Fig. 256.



Fig. 257.



Fig. 258.



Fig. 259.



Fig. 260.



Fig. 261.



Et!
Fig. 262.

tu!! Fig. 263, 264, Tre! Fig. 265.) *Samma, Ett-tu!! Tre!* o. s. v. Fig. 266. Vid denna öfning har man hufvudsakligen följande svårigheter att öfvervinna: 1. Att samtidigt, som händerna *tillsammans* föras framåt, sträcka benen *utåt*. (Fig. 266. Ett-tu!!). 2. Att samtidigt, som de framsträckta armarna *skiljas* från hvarandra, föra benen sträckta *tillsamman*. (Fig. 266. Tre!).

Anm. Denna rörelse hvilken på land är ganska ansträngande, bör öfvas under en mycket kort stund. Efter några ögonblicks hvila återupprepas den.

De inledande simrörelserna på land böra helst inöfvas under läsårets lopp, före badtidens början. Öfningarna på land upptaga omkring tvenne veckor då de *dagligen* utföras, och fördelas öfningarna ungefärligen efter följande schematiska uppställning.

Dagens nummer.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Simrörelsens nummer.	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3, 4	2, 3, 4	2, 3, 4, 5	3, 5, 6	3, 5, 6	5, 6, 7	7	7	7

Då öfningarna skola företagas i vattnet, böra härför långgrunda stränder företrädesvis väljas. Den yttersta försigtighet är här af nöden, och denna öfning kräfver den största möjliga *uppmärksamhet* och *påpasslighet* af läraren, samt *ögonblicklig* och *ovilkorlig* lydnad af barnen.

Barnen tillåtas att *högst 5* i sender gå ut i vattnet, dock ej på större djup än till midjans höjd; här börja de, vända *mot* land, att hvar för sig utföra simrörelserna. Läraren tager en och en i sender, samt låter dem under hög (senare tyst) räkning utföra rörelserna; hvarunder de uppbäras af lärarens hand på så sätt, att de med midjan hvila mot densamma. Då barnens antal är så stort, att läraren sjelf ej hela öfningstiden kan uppehålla sig i vattnet, blifver en s. k. gördel (Fig. 267) nödvändig, och torde en sådan med lätthet kunna anskaffas.

Gördelkransen hopsys af buldan, vid denna fastsys en läderrem, hvarpå en jernring är trädd, hvilken med ett starkt snöre är fästad vid en 8 fots lång stång. Gördeln kan äfven fästas på midten af stången, hvilken då är längre och uppbäres i så fall vid båda ändar, antingen med hjälp af ett biträde, eller med ena ändan löpande på ett räcke. Eleven träder gördeln öfver lifvet, så mycket nedåt att kroppen uppbäres nästan vågrätt i vattnet, (hufvudet något högre) Fig. 268.

Med tillhjälp af gördel kan läraren ganska lätt, från en låg brygga, flottbro eller ett par på bockar hvilande plankor, meddela barnen den undervisning och hjälp, som de i vattnet behöfva. Ett s. k. räcke att hvila stången emot förminskar lärarens ansträngningar.

För att tillåta barnen att gifva sig ut på djupare vatten fordras, att de ej allenast kunna simma framåt, utan äfven att under simning kunna vända. De första gångerna under sådan simning användes en gördel, i hvilken då ett tillräckligt långt tåg är fästadt.

De lärare, hvilka önska utförlig anvisning och beskrifning öfver huru man vid simundervisning bör gå tillväga, hänvisas till: »*Tabeller för simundervisningens enklaste rörelser till ledning för blifvande gymnastiklärare och andra som leda friskas kroppsöfningar.*»

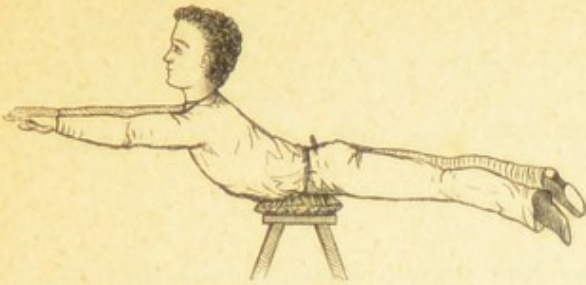


Fig. 263.

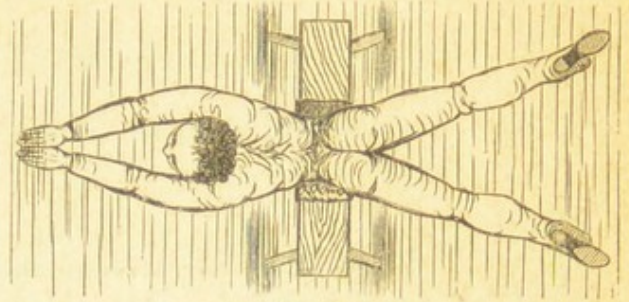


Fig. 264.

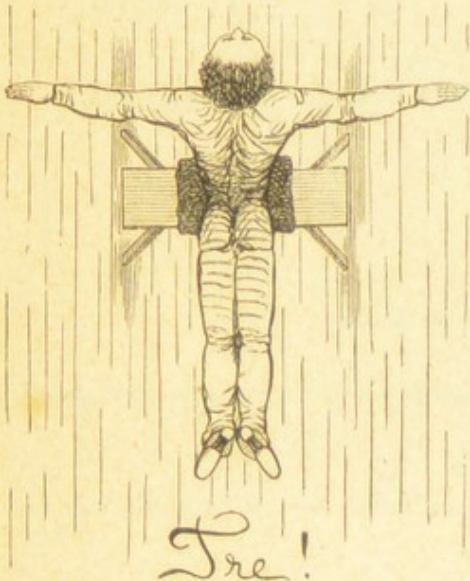


Fig. 265.

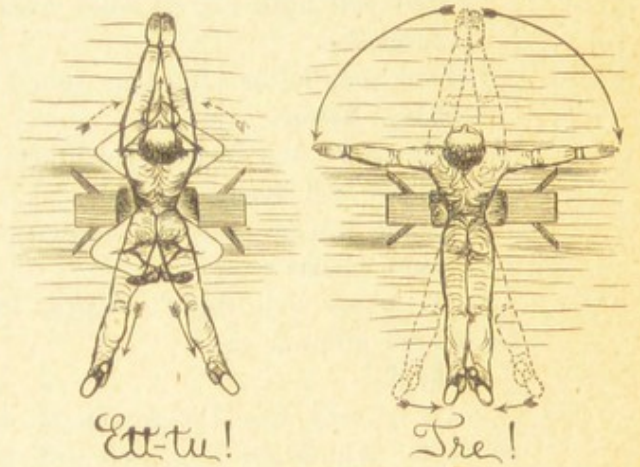


Fig. 266.

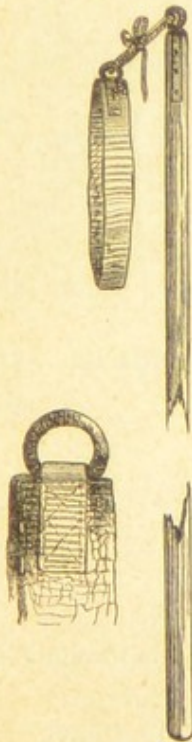


Fig. 267.

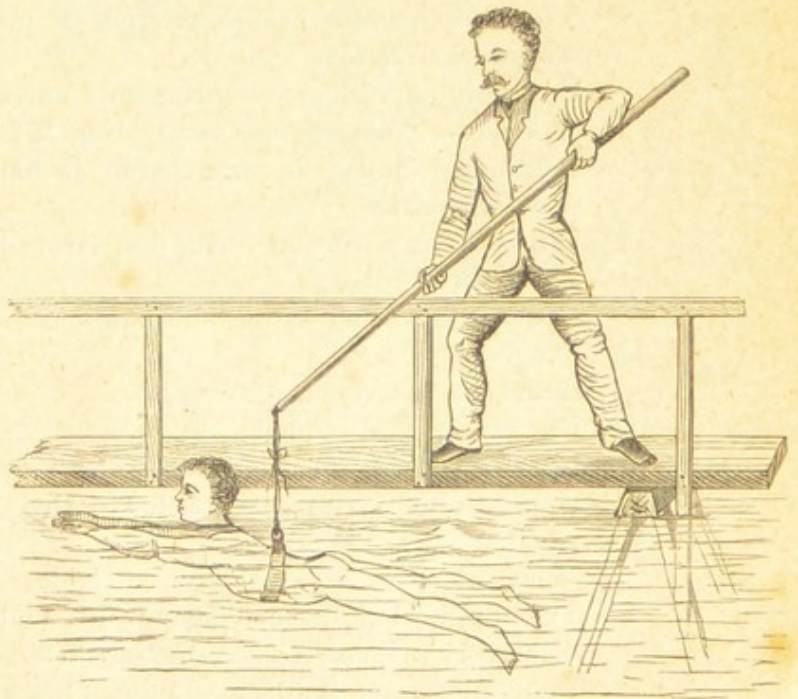


Fig. 268.

Lekar.

Bland lekar bör läraren företrädesvis välja dem, som barnen sjelfva känna till, eller de på orten brukliga. Här nedan meddelas uppgift på lekar, dem barnen med ganska ringa anvisning af läraren, snart nog blifva förtrogna med.

»Hök och Dufva.»

Med och utan bo, en eller flera hökar, den kullade blir hök, den kullande går fri.

»Jernhök.»

Den som fattar i jern är som i bo.

»Hånga katter.»

Liknande den förra. Bo öfver allt utom på marken.

»Jägare och Hund.»

Leken börjar utan bo, hundarna taga fast, blott jägaren kullar.

»Kura gömma.»

En kurar och säger: »Kura, kura gömma. Katten satt och sömma. Är det dager än!»
De öfriga gömma sig.

»Dunk.»

De gömda fria sig genom att först hinna fram till dunkmålet och dunka för sig, hvarvid de säga: »Dunk för mig, och gill' på det.»

Kapplöpning ledvis i front. Fig. 269.

Kapplöpning parvis. Fig. 270.

Kapplöpning ledvis i flank. Fig. 271.

Anm. V betyder vändpunkterna, M målet.

»Kappas om rummet.»

Uppställning i ring, de springande hälsa på hvarandra tre gånger då de mötas.

»Enkleken.» (»Sista paret ut.») Fig. 272. B.

Enklingen vänder sig ifrån paren då han ropar.

»Katt och råtta.»

Uppställning i ring med ringstöd såsom Fig. 272. A. Katten motas, rättan släppes igenom.

»Halta tokar.»

Den förlorar som sätter andra foten i marken, eller släpper höftfästet. Öfvas vaxelvis på olika ben.

»Drunkna.» (»Hoppa öfver ån.»)

Fritt språng. Bredden ökas.

Trekarl. (»Två, slå den tredje.»)

Uppställning i ring på två led. Den jagade ställer sig framföre, hvarefter den tredje skall fly undan.

»Blindbock.»

Två blindbockar, den ena jagande den andra, som derunder piper; båda förenade med ett snöre.

»Gubben.» (»Dansa Gubbe.») Fig. 272. A.

Den, som stöter ikull en »gubbe» eller släpper taget, uteslutes från ringen.

»Herre på täppan.»

Inom en omkrets. Den som satt hand eller fot utom kretsen är ute. Den som blir ensam inne är »Herre på täppan.»

»Storma öfver bom genom stege eller dörröppning.» Få stormande, många försvarare.

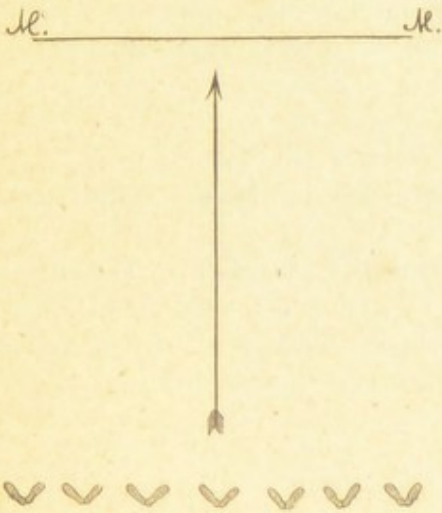


Fig. 269.

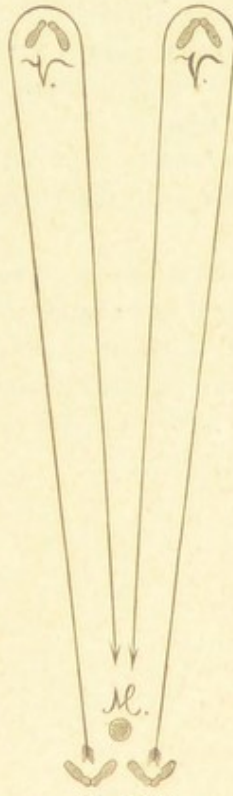


Fig. 270.

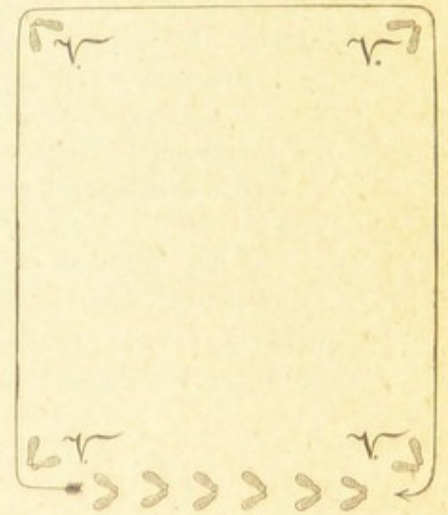
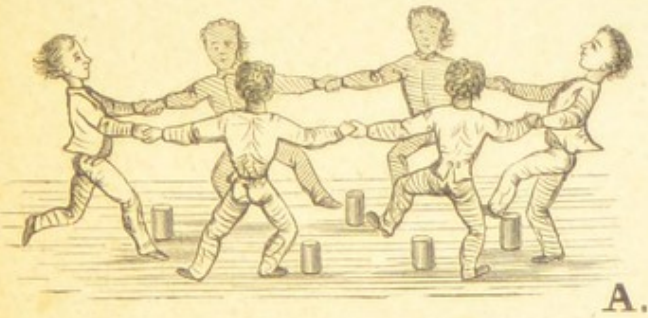
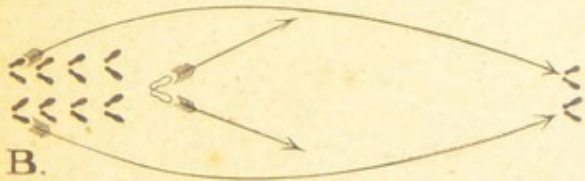


Fig. 271.



A.



B.

Fig. 272.



A.



B.

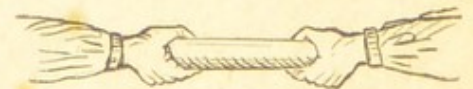


Fig. 273.

»Pinnkamp.» Fig. 273. B.

Den som fått båda pinnarne har vunnit.

»Ryckvick.» Fig. 273. A.

Liknar »Hoppa kråka.» Den förlorar som faller, reser sig upp, eller släpper repet.

»Slå trissa.» (*Kasta kurra,* »*Slå ruta,* »*Drifva.*») Red.: En trissa, omkring 6 tum i diameter. Hvarje deltagare har en större armbildad trissan motas. Partierna drifva hvarandra framåt och tillbaka, allt beroende på hvar de lyckas häjda trissan, och huru långt denna slås tillbaka.

»Hopa boll.» (*Kara boll.*)

Hvarje deltagare har en käpp. Uppställning i ring kring midtelgropen. Den som är ute söker att slå bollen till midtelhålet. Bollen slås ut igen af dem, som stå i ringen. Kan uteman före någon annan deltagare sätta sin käpp i grop, är dennas egare uteman.

»Dragkam» öfver gräns, parvis eller flera.

»Dragkamp.» Red.: Lång lina.

»Fyrband.» Red.: Sammanbundet rep. Alla drager åt hvar sitt håll.

»Räf och Gåskarl med gässlingar,» »Udden står och sofver,» »Bo för Bisen,» »Sälja fågel,» »Hoppa kråka,» m. fl.

Olika bollekar och kastlekar såsom: »Bäddra,» »Mota boll,» »Väggpärk,» »Fotboll,» »Långbo,» samt »Kasta varpa.» Dessa m. fl. återfinnas fullständigt beskrifna och med figurer förtydligade i »*Fria Lekar*», på offentligt uppdrag utarbetade af Kapten Törngren. De få redskap, som erfordras för dessa lekars öfvande, torde med ringa omkostnad kunna anskaffas.





