

Skol-gymnastik för rikets elementar-läroverk : jemte en kort skildring af disciplinens tillstånd vid flera af dessa läroverk / af Anton B. Santesson.

Contributors

Santesson, Anton B.

Publication/Creation

Stockholm : Adolf Bonnier, 1866.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/b7p7zxee>

License and attribution

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

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



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

SANTESSON, A. B.

Skolgymnastik
för

Rikets Elementar-Läroverk,
jente en kort skildring af
disciplinens tillstånd vid
flera af dess läroverk.

1866.

i

SANTESSON



22101452496

Med
K10501

Edgar F. Cyriax

SKOL-GYMNASTIK

FÖR

RIKETS ELEMENTAR-LÄROVERK

JEMTE

en kort skildring af disciplinens tillstånd
vid flera af dessa läroverk

af

ANTON B. SANTESSON,

Gymnastiklärare vid Nya Elementarskolan i Stockholm.

Andra tillökta upplagan med 34 figurer på en planche.

—w—e—s—o—

STOCKHOLM.

ADOLF BONNIER,

Kongl. Hof- och Universitets-Bokhandlare.

1866

Innehåll.

<i>Inledning</i>	Sid. 1.
<i>Skolgymnastik</i>	„ 48.
<i>Rörelse-Ordning</i>	„ 99.
<i>Lek och Kamp</i>	„ 121.
<i>Simning</i>	„ 129.
<i>Slutord</i>	„ 139.



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welM0mec
Call	
No.	QT

FÖRORD.

I konstens rike är det behaget som förer spiran, inom vetenskapens är det den nakna sanningen. Gymnastiksalen var också en gång ett konstens tempel, men det är längesen, och om vi nu kasta en blick derin, så finna vi att de ädla väsen, som fordom bodde i hemmet för ynglinga-idrotter, nu äro försvunna.

Gracerna kunde ej förlikas med pedanteri och sedan behaget flyktat ur gymnastiksalen föra styrkan och modet ett tynande lif; ty dessa trenne trifvas helst tillsammans.

Fördjupade i detaljmakeri hafva de "lärda gymnasterna" uppoftat behaget utan att finna sanningen; ty den vetenskapliga mantel, som de affekterat ikläda gymnastiken, har blifvit en täckmantel, under hvilken gymnastiken nedsjunkit till ett handtverk, medelst hvilket man föregifvit sig kunna forma växande ungdom ungefär som man gör bilder af deg eller lera. En sådan lära kan väl för någon tid väcka allmänhetens undran, men konstnärer och vetenskapsmän skola ej låta sig bedåras.

Vår åsigt är att gymnastiken bör framställas i all sin enkelhet, hvarken som konst eller vetenskap i ordets stränga bemärkelse, men drägten (metoden), i

hvilken densamma presenteras för ynglingaskaran skall icke förty utgöras af både behag och sanning.

Till vittnesbörd öfver denna åsigts antaglighet anför vi slutorden af den frejdade författaren Biskopp **C. A. Agardhs** omdöme öfver första upplagan af denna lärobok:

“I afseende på mitt berättigande att yttra mig i denna fråga, kan jag åberopa, att jag som ännu ung, jemte några andra få magistrar, som lika med mig voro intagna af de löften som denna gymnastik gaf i afseende på det yngre släktets utveckling i kraft och kroppslig sjelfständighet och färdige att understödja densamma, var sjelf en bland Lings äldsta lärjungar, och att jag således blifvit bekant med hans metod ifrån dess första uppträdande.

Det har varit för mig särdeles tillfredsställande att i hr Santessons gymnastik-undervisning vid Carlstads läroverk återfinna samma idéer uttryckte, samma ande lefva, samma rigtning till nationalitet och nordiskt lif utveckla sig, till hvilken jag sjelf varit vittne i den ovanliga mästartens egen skola. Jag tvekar således icke, isynnerhet som Lings närmaste lärjungar sägas icke vara betänkte på utgifvandet af ett sådant arbete, att på det högsta uppmana hr Santesson till utgifvandet deraf samt uttrycka min förhoppning, att det skall uppfylla sitt ändamål.“

Stockholm i October 1866.

Författaren.

I.

Inledning.

1. Gymnastikens förhållande till skolan.

Att vid en läroanstalt gynna och framhålla vissa ämnen på andras bekostnad kan aldrig vara till fromma för undervisningen i sin helhet. Så har likväl hittills varit förhållandet isynnerhet med sådana läroämnen som närmast afse att göra ungdomen hemmastadd i verkliga lifvet. Läran om naturen och den värld, i hvilken ungdomen skall lefva och verka, har nemligen först på senare tiden vunnit förtjent erkännande inom skolan, och sjelfva det läroämne, som ensamt af alla afser att vårda ungdomens hälsa och väcker uppmärksamheten på det egna jaget, står ännu så att säga utom skolan, enär hvarken betyg utfärdas öfver lärjungens färdighet i gymnastik, ej heller läraren i ämnet berättigas att deltaga uti läroverkets collegium.

Visserligen har Kongl. Skolstadgan af år 1859, § 102, medgifvit gymnastikläraren rätt att närvara vid collegii förhandlingar, då frågor förekomma, som

lagan af detta arbete påpekade författaren dessa båda omständigheter och föreslog 3:ne grader af löner för gymnastikläraren, af hvilken den högsta upptogs till 1,200 R:dr årligen. Detta förslag har sedermera antagits af Rikets Ständer, så att f. n. äro gymnastiklärarne vid de högre Elementarläroverken i besittning af nämnde lönebelopp. Att författaren icke begärde mera än 1,200 R:dr hade sin grund först derutinnan att gymnastiken var ännu vid sagde tid så föga känd och än mindre erkänd samt med hänsyn till den lilla lön som då gällde, hvilken var 150 R:dr.

I konseqvens med ofvannämnde förslag om skolmännens öfvertagande af gymnastiken vilja vi alltså med glädje anföra och instämma uti den motion som General C. M. Björnstjerna väckt vid innevarande Riksdag, deruti han föreslår gymnastiklärarens likställighet med adjunkten i afseende på löneförmåner vid skolan.

Vi påyrka alltså att gymnastiklärarne vid högre Elementarläroverk må erhålla samma löneförmåner som adjunkten, äfven om icke det förslag skulle antagas i afseende på valet af lärare, som vi här ofvan framställt. Dock vilja vi göra det tillägg att så aflönad gymnastiklärare ej samtidigt får innehafva vare sig militär- eller läkarebefattning utan vara skyldig att härifrån taga afsked för vinnande af kompetens vid skolan.

Så länge gymnastiken står som ett för skolans styrelse och dess lärare främmande ämne, är det naturligt att någon kontroll eller tillsyn utaf män af facket är behöflig och med hänsyn härtill föreslog författaren äfven uti förra upplagan af denna bok att

inspectioner borde anordnas. Äfven detta förslag har vunnit afseende i det att den för Kongl. gymnastiska central-institutet senast utfärdade stadgan föreskrifver gymnastik-inspektioner och sådana redan blifvit utöfvade, men huru dervid tillgått, hvilka brister eller förtjenster som dervid kommit i dagen, derom har hittills ej något annat försports än tidningarnes skildringar af de middagar och kalaser, som blifvit hållna för inspectors egen person. Emedan en sådan relation lätteligen kunde misstydas ända derhän att inspector "tagit öl för ärendet", hafva vi ansett nödvändigt att fästa uppmärksamheten på det hemlighetsfulla sätt, på hvilket inspecteringen hittills blifvit verkställd och påpeka nödvändigheten deraf, att den inspecterande må åläggas att icke blott till vederbörande myndighet inkomma med berättelse om sitt inspectorat, utan äfven att denna berättelse må införas uti Statens tidning, så att hvar och en för saken intresserad med lätthet må kunna granska såväl de ifrån de olika läroverken ådagalagda förhållanden som ock inspectors eget förfarande.

Det förnämsta skälet för gymnastikens upptagande vid skolan torde hafva varit dess inneboende sanitära egenskaper, hvilka man velat tillförsäkra ungdomen. Under denna förutsättning måste det sålunda vara i gymnastikens intresse och i hög grad förenligt med den trefnad vid och båtnad för skolan att sådana omständigheter ändras eller helt och hållet aflägsnas ifrån skolan, hvilka mer eller mindre motverka ungdomens hälsa och normala utveckling. Bland sådana insanitära saker vilja vi här blott påpeka följande:

De s. k. friminuterna, som ungdomen på senare tiden fått sig beviljade emellan 2:ne lärotimmar, böra icke blott till fulla utgå, utan hvarje lärjunge bör tillhållas att begagna dem så som förordningen åsyftar, d. v. s. ej tillåtas att under dessa minuter dröja i skolrum eller inom vägg, såvida ej regn faller.

De filantropiska åsigter, som i detta hänseende gjort sig gällande vid ett af Rikets Elementarläroverk, sålunda att skolans gymnastiksal upplåtes till lekstuga för ungdomen å alla friminuter, äro dåraktiga. Ungdomen upprifver nemligen härunder en massa damm som inandas i stället för den friska luft, som väl hvarje lärjunge som ännu kan släpa sig på egna ben till skolan, bör kunna tåla vid utan att dåna.

I afsende på skolbordens och sittplatsernas anordning anse vi alla, som f. n. begagnas, vara felaktiga och mer och mindre skadliga för ungdomens hälsa och utveckling. De bäst inrättade tro vi de efter amerikanskt mönster vara. (Se teckningen.)

Beträffande icke blott gymnastikrummets utan hela skolans rengöring och luftvexling, måste vi beklaga att den största liknöjdhet ännu råder häruti i det att den förra i allmänhet brukas blott 2:ne gånger om året, eller vid den tid då man väntar barnens föräldrar till examensvittnen. Bättre vore att dessa examensskurningar kommo midt i terminen, hvarigenom de blefvo ej blott till ögonfägnad. Att, under sådan liknöjdhet ifrån Rektorns sida öfver dessa skolans yttre förhållanden, den rysvärdaste anblick företes å skolans afträdesområde, faller af sig sjelf.

Det sorgligaste härvid har varit att om någon gymnastiklärare vågat påpeka Rektors uppmärksamhet om förbättring uti dessa skolans yttre förhållanden, så har detta ansetts som klander af styrelsen och den djerfve anmärkaren blifvit förföljd.

Af största vikt för gymnastikens nyttiga verksamhet vid läroverken är ej mindre den tid på dagen som densamma förekommer än huru länge hvarje gång och huru ofta uti veckan. Vår öfvertygelse uti detta fall är att gymnastiken bör öfvas en gång om dagen af hvarje skolgosse, om också undervisningen skulle inskränkas till en halftimma, under förutsättning att tillräckligt med redskap finnes, samt att särskilda timmar bestämmas för vapenöfningar, i hvilka de äldre gossarne ju dessutom böra deltaga. Timman närmast före middagen är den lämpligaste.

Alla dessa skolans yttre förhållanden hafva vi städse funnit att Rektorerna anse vara under sin värdighet att se upp med och föreslå derföre att de må ställas under gymnastiklärarens tillsyn såsom närmast hörande till sanitära omsorger. Af samma skäl anse vi att gymnastiksalen bör helt och hållet ställas under gymnastiklärarens och ej under Rektors uppsigt, och detta så mycket billigare, som gymnastikläraren redan förut af lag åligger, att ansvara för de redskap och saker som deri förefinnas.

2. Läraren.

Lef uti det goda du kan bilda, —
 hvarje ädel lefver helst deri.
 Stärk det svaga hjertat, böj det vilda,
 lär oss blott att menskor bli.

TEGNÉR.

En och annan pedagog torde le åt tilltaget att skildra lärarens personlighet i ett arbete, som afser så kroppsliga ting som gymnastik och en undervisning i ett rum som man vant sig vid att betrakta jemförligt med stallen. Vi hafva dock en anledning mera än herrar Scolares att behandla detta ämne, vi höra nemligen liksom de till skolan och liksom de umgås vi med den ädla, den växande ungdomen, men derutöfver hafva vi ett större antal lärjungar och — det viktigaste af allt — vi hafva tillfälle att studera ungdomen under omständigheter, som tillåta dess verkliga natur att framträda i motsats till den tvungna (skenheliga) ställning, som lärjungen i allmänhet intager vid skolbordet och till en viss grad tvingas in uti.

Det är en känd sak att nära nog hvarje meniska tror sig ega konsten att handleda och undervisa, blott emedan hon sjelf förstår en sak eller i grunden känner ett ämnes beskaffenhet. Detta är isynnerhet fallet med yngre lärare och dock hafva de sjelfva ännu så mycket att lära. Lärarekallet yttrar sig nemligen i 2:ne riktningar, i konsten att meddela och förmågan att disciplinera. Kunde dessa båda skiljas utan att söndra kallet, så skulle många

flera lärare vara på sin plats än som för närvarande är fallet. Mången är förmåga gifven att meddela, men icke så att disciplinera och likväl är den senare egenskapen viktigast, ty utan denna kan den förra endast i ringa mån blifva fruktbarande. Den förra egenskapen kan dessutom genom arbete och studier förvärfvas, då deremot den senare nästan uteslutande grundar sig på naturlig gåfva eller fallenhet.

I mån som läraren blir gammal, vet han att äfven det skärpta ögat kan misstaga sig, men han minnes derjemte huru ofta han sjelf öfversåg med ungdomens svagheter. Det är därför af vigt att läraren emellanåt och isynnerhet vid sin första bekantskap med en skola erinrar lärjungarne derom att de böra vara beredda på att äfven lida orätt någon gång, ty läraren är ju ej ofelbar och kan misstaga sig samt att ungdomen då måste tåla sig och hafva öfverseende med läraren liksom han så ofta hade det med lärjungen. Läraren, den sanna, begår orättvisa af bristande skärpa i förståndet, genom förvillande omständigheter, men aldrig af elakhet.

Vi kunna till ungdomens heder försäkra att vi uti fall, der vi af bristande insigt eller andra omständigheter måst vidkännas den sorgliga handlingen att orättvist behandla lärjunge, sällan blifvit hårdt bedömde af den misskände lärjungen. Vi förmoda att detta kommit sig deraf att lärjungen på vårt sätt i allmänhet varit öfvertygad om vår goda vilja. Vi uttala därför tryggt den satsen att orättvis handling af lärare är farlig för kallets anseende och disciplinen blott när elakhet eller illska ligger till grund därför. Härmed vilja vi egentligen säga att han i

sina handlingar och uti ordningens namn i tvifvelaktiga fall ej får vara för rädd eller skrupulös.

I afseende på sättet att rätta lärjungens fel bör läraren så vidt möjligt alltid ställa talet så att anmärkningen mera träffar felet eller dumheten sjelf än lärjungens person. Lärjungen finner då att felet är förhatligt, men ej hans person, åtminstone ej sedan den senare blifvit frigjord från det förra.

Efter gifven bestraffning bör läraren vara mycket angelägen att, så snart lämplig tid är gånngen för att ej handlingen må erhålla tycke af svaghet eller ombytthet, söka tillfälle till utdelande af beröm eller bevisande af välvilja öfver den tillrättaviste lärjungen. Ett sådant förfarande är ju sannt menskligt och dertill kommer att lärjungen sätter mycket värde derpå och att hans hjerta lifligt tilltalas deraf. Likaså bör läraren iakttaga den största vänlighet äfven emot lärjunge, som visat honom både ouppmärksamhet och missaktning, men ej hysa någon fruktan utan vexla med skarp tillrättavisning och öppet beröm, allt som anledning erbjuder sig. Detta sätt plägar uppmjuka äfven de hårdaste ynglingahjertan.

Genom längre bekantskap och umgänge med skolungdom händer lätteligen att läraren kommer att fästa sig vid densamma med vänskapens band. Härmed skall läraren dock vara mycket försigtig; ty så älskvärd ungdomen kan vara, så tål densamma dock ej för mycken välvilja och skall vid ett rikligt bevisande deraf genast begagna sig af tillfället att rycka disciplinens tömmar åt sig. Samma förhållande gäller uti familjen, hvarest i synnerhet mödrarne oförsigtigt och alltför tydligt visa barnen sin ohejdade, sin gräns-

lösa kärlek. Ett faktum är det alltså att barnen, uti både hemmet och i skolan, så snart de märka att föräldrar eller lärare ha behof af att älska dem, blifva otacksamma och till sist förakta den kärlek eller välvilja, som de tro sig kunna rå om under hvilka omständigheter som helst. Härvid kan man verkligen komma att tänka på ordspråket: "Bönder skall man göra rätt men icke godt." Sannt är det att de största och lyckligaste skolmän just egt förmågan att älska ungdomen utan att någon kunnat märka detta på ett ord, knappast på blicken, men deras handlingar hafva genom sin rättvisa och omtanka vittnat om innerlig kärlek. Så vill ungdomen hafva läraren och när allt kommer omkring, så torde den unga instinkten hafva rätt.

Nu händer det att en lärjunge ser behagligare ut och i verkligheten är mera älskvärd än flertalet, så att läraren ju kan blifva frestad att mera adressera sig till denne än till öfriga. Detta bör läraren dock med största vaksamhet afhålla sig ifrån. I öfrigt tro vi att läraren åtminstone den gamle och erfarne, just igenom sin skarpblick skådar älskvärdheten hos större delen af lärjungarne, ty han ser dem ända ned uti hjertat och detta är vid ifrågavarande ålder temligen allmänt godt och älskvärdt. Dessutom ser ju läraren talanger och fallenhet yppa sig der, hvarest ingen annan kan spåra dem och häri, uti "lärareögat", måste väl förklaringen sökas till möjligheten och egendomligheten hos den gamle läraren att kunna älska äfven den fula, den lata, den klemiga, den elaka, den drumliga, den dumma o. s. v. Lärarens blick är härvid att förlikna vid botanikerns, hvilken

betraktar den fula blomman med samma intresse som den vackra, och den illa luktande med samma beundran som den välluktande; ty han fäster sig vid samtliga deras beundransvärda sammansättning som hos dem alla vittnar om samma höga ursprung.

Vid behandling af massor af ungdom, ett förhållande som förekommer mera vid gymnastik än vid annan undervisning, måste isynnerhet vid disciplinen och oordningar samtliga lärjungarne betraktas som en organisation, en kropp. Härigenom kan det visserligen hända någon gång att den enskilda lärjungen erhåller en strängare bestraffning än han förtjent och under vanliga omständigheter skulle hafva tilldelats, men massan får icke demoraliseras eller vårdslösas af betänklighet och skrupler att göra individen en i alla fall endast skenbar orättvisa.

Vid ett uppror, en emöt eller folkorolighet uti verkliga lifvet, kan man ej begära att vederbörande med sina kulor och bajonetter skola söka upp endast de mest skyldige, utan i ordningens namn och sedan varning blifvit gifven måste man sända kulor i högen. Sättet är, om ock ej minutiöst eller i detalj rättvist, åtminstone — praktiskt.

Det förhållande, som nu för tiden oftast råder emellan lärare och lärjunge, är ej förtrolighetens. Flertalet lärare våga nemligen ej att släppa lärjungarne ända inpå sig af fruktan att ej kunna styra dem sedan de varit i tillfälle att se läraren på nära håll och sålunda äfven komma underfund med hans svagheter. I öfverensstämmelse härmed är det som skolläraryne i allmänhet uppdraga en gräns emellan sig och lärjungen, öfver hvilken densamma aldrig får

komma och denna gräns heter kyla och kallsinnighet. Sannt är det emellertid att lärjungarne oftast missbruka den godhet, som läraren visar genom att ej uppdraga denna afmätta gräns emellan sig och lärjungen, men då bör läraren kraftigt tillrättavisa honom och hafva medel dertill. Den lärare deremot, som icke har egen kraft härtill eller ock saknar medel ifrån styrelsens sida, har ingen annan ntväg än att söka begränsa och förskansa sin person så mycket som möjligt medelst lärarekallets gloria och förnämhet. I äldre tider hörde förtroligheten mera till det vanliga förhållandet emellan lärare och lärjunge, så att läraren kunde vara som en äldre bror till sina lärjungar, men vid första försök som dessa gjorde att glömma den aktning, som både ålder och kall fordrade, fingo de ögonblickligen näpst.

Ibland pedagogiska tecken, som den erfarne läraren påaktar, utgör den abnormala rodnaden å lärjungens kinder det vackraste och sannaste vittnesbördet som någonsin kan afläggas — så mäktig är rättskänslan uti unga bröst. Visserligen kan förlägenhetsrodnaden inställa sig äfven hos oskyldig lärjunge, men vanligtvis härrör densamma då af lärjungens sjukliga beskaffenhet. I hvilket fall som helst är blygsel eller förlägenhetsrodnad alltid en intressant företeelse å skolområdet och på det högsta förtjent af skolmannens och lärarens noggranna uppmärksamhet. För den likgiltige eller okunnige läraren är det blott sällan som detta norrsken i menniskoanlete visar sig, men för den skarpsynte lärarens frågande blick rodnar lärjungen så lätt, då något tynger på hans känsliga samvete.

En pedagogisk anekdot vilja vi här anföra: Under liniegymnastiken med 100 lärjungar samtidigt hände det vid en vändning att en lärjunge gjorde ställningssteget så sent och efter det allmänna att hans mening, att störa eller reta läraren, var uppenbar. Läraren stod i midten af salen och hörde väl att felet begicks i den längst bort stående afdelningen, men kunde omöjligen se den skyldige. Emellertid gick läraren bort i afdelningen och forskade med uppmärksam blick i derstående gossars anleten utan att säga något. I bland afdelningens 12 gossar märkte läraren genast att en af dem iakttog en för honom ovanligt "uppsträckt" hållning. Läraren var nu fullt öfvertygad att denne var den skyldige, ty annars skulle han hafva företett sin vanliga likgiltiga hållning. På lärarens fråga "hvarföre stör du ordningen?" erkände gossen genast sin förseelse jemte dess uppsåtliga natur.

Vi vilja med detta exempel blott erinra derom att läraren, då han önskar att utforska lärjungens inre, bör alltid göra sin första fråga med blicken och sin andra med rösten. Gemenligen svarar lärjungen på den första med erkännande i uppsyn och hållning och härifrån går då erkännandet så lätt öfver i ord.

All ungdom är lätt att leda och vi kunna säga angenäm, ty slägte går och slägte kommer och läraren står ju sålunda midt uti och omgifven af en ständig vår och märker ej huru vintern småningom inflätar sig i hans egna hår.

Dock finnes det en ålder, ynglingens emellan 17 och 20 år, om hvilken ofvansagda omdöme ej

så obetingadt kan uttalas. Hos qvinnan är den motsvarande åldern, slynåldern, rodnande och älskvärd. Hos mannen är slyngelåldern svårhandterlig. Allt jäser, allt är i revolution och lärareumgänget med mannen i denna ålder är lika mödosamt och stundom oangenämt som det med qvinnan är behagligt.

Läraren har rätt då han söker länge qvarhålla ynglingen inom barnakretsen, om dermed menas barnaskulden. Men att fångsla honom vid obetydligheter och qvåsa hans begär att våga en blick på det Stora är oförstånd. Läraren skall tidigt ställa det höga målet för ynglingens syn — Samhället — och säga honom att det är för dettas skull som tankarna utvecklas i hans själ och krafterna i hans kropp: som han manas att blifva en dugtig man. Till svar på en sådan framställning skall läraren få en blixtnöje i lärjungens öga.

Vi hafva vändt oss till gamla bepröfvade skollärare för vinnandet af upplysningar och råd uti sätttet att behandla ungdom; men alltid hafva vi fått till svar: svårt är att förfara häruti och ändå svårare att tala om sätttet som duger för hvarje tillfälle.

Icke heller finnes, oss veterligt, något skrifvet om det för skolmannen viktiga kapitlet om lärjunges behandling, och orsaken hvarföre lärarekallet och dess utöfvande är så svårt att bestämma till sitt väsende, torde vara, att detsamma är så subjektivt, att det undandrager sig definition, emedan dess rötter icke blott hafva sitt fäste uti förståndet, utan gå tillika ned uti känslans dunkla regioner.

3. Ordning och Tukt (Disciplin).

Vår tid vill ej veta af aga och tvång;
Nu får man ej tukta en pojke en gång.
Men detta behöfs dock så innerligt väl,
Om ej han skall blifva en lustarnes träl.

W. v. BRAUN.

“Hundar och pojkar skall man klå hvar och när helst man träffar dem; ty antingen hafva de nyss gjort något ondt eller ock gå de hafvande med förslag till sådant.” Så hörde vi en gång en gammaldags skolman utlåta sig i fråga om skolaga och yttrandet torde i ej så ringa mån beteckna disciplinärmetoden under senast förgångna halfsekel, hvilken mera afsåg att kufva än att förädla. Spåren efter denna metod hafva isynnerhet under de båda sista årtionden* nästan försvunnit och deröfver lärer väl ingen pedagog sätta sig att sörja; men dess värre är det, att den nya skolstadgan och dess tillämpning på tuktens område visat sig vara lika mycket efterlåten och öfverseende, som den föregående var sträng och obeveklig. Dessutom synes man vid stipulerandet af de nya bestraffningarna dels icke fäst at nog afseende vid den äldre skoldisciplinens utvecklingsstadium, dels ej heller vid dess gällande princip. Sålunda har den äldre skolagens karakter blifvit så begränsad och inskränkt, att densamma snarare kan anses vara utplånad än fortlefva i mildare gestalt, hvilket senare dock varit mera öfverensstämmande med utvecklingen af skolans öfriga förhållanden. Derjemte har genom bestraffningens absoluta förläggande i Rektors hand

lärarens myndighet blifvit tillintetgjord och han sjelf nedsatt till en simpel lexförhörare.

I afseende på den handgripliga bestraffningens lämplighet är vår erfarenhet, att densamma leder fortare och mera säkert till målet än hvarje annan metod vid behandlingen af flertalet lärjungar och inom en viss ålder. Emedlertid anse vi icke dessmindre stryksystemets afskaffande vara i öfverensstämmelse med nutidens lynne och anda, men tro derjemte att öfvergången borde hafva skett småningom, så att den nya skolstadgan endast hade borttagit handgriplig bestraffning i fråga om oförmåga i lexläsning eller brist på flit, men låtit densamma fortfarande såsom tillrättavisning för oskickligt uppförande och isynnerhet för uppstudsighet emot lärare.

Den sista tidens skolhistoria har att berätta om tillräckligt många uppträden, hvilka sannolikt varit en följd af den brådstörtade reformen af skolagan och hvilka tyvärr antyda att det ej står väl till med disciplinen i allmänhet inom rikets skolområde. Vi skola här skildra förhållandet vid några af de läroverk, vid hvilka vi sjelfve sett sakerna på nära håll. Vid högre elementarläroverket i en af rikets mindre stiftsstäder, hade gymnasii-andan dröjt kvar längre än vid flertalet af de öfriga skolorna. I den lilla staden funnos en mängd unga qvinnor, men mycket få unga män, hvarför kavaljerna till stadens dansnöjen alltid söktes ibland gymnasisterna, hvilka dock ej nöjde sig med dansen allena, utan eftersträfvade och praktiserade alla de olater, som beklagligen anses skola tillhöra den fullbildade kavaljeren. Att 16 à 14-åriga skolgossar förtärde

starka drycker, spelte kort och rökte tobak var rätt vanligt, och det var icke heller sällsynt, att de i sådana ärenden på stadens källare kunde sitta vägg om vägg med sina lärare och understundom hände det i fyllan och villan, att man tog miste om rum och kom in till hvarandra. Med ett sådant lefnadssätt bör man ej undra stort öfver, att det understundom hände skolans lärare den förargelsen att få fönstren till sina rum inslagna af skolgossar. Med få ord uttryckt, hade vi aldrig föreställt oss att dryckenskap, m. fl. af dess beslägtade laster kunnat vara så utbredda redan ibland skolungdom. Vid det läroverk, om hvilket vi tala, voro af 160 lärjungar, omkring 30 öfver 18 år och ibland dem fanns en och annan, som var alldeles förfallen och hvilkens hela uppsyn och beteende vittnade om det moraliska elände, som vi visserligen sett ibland studenter, men aldrig hade väntat att finna bland skolgossar.

I egenskap af gymnastiklärare var förf. utesluten ifrån kollegii öfverläggningar och kan sålunda ej bestämdt säga, om den dåliga anda och det verkliga sedeförderf, som rådde ibland omnämnda skolungdom, helt och hållet bör tillskrifvas kollegii försummelse eller liknöjdhet, men det hände en gång genom miss-tag, att vi blefvo inbjudna att öfvervara ett kollegii sammanträde, under hvilket bland andra ämnen äfven fråga väcktes om skolungdomens tobaksbruk, och hvarvid förf. med förvåning erfor kollegii beslut att skolgossarna icke alls skulle tillåtas röka cigarr eller tobak ute, men deremot kunde få lof att röka pipa å kammaren. Det var sålunda blott den yttre anständigheten, blott skenet som man äskade af ungdomen

och i detta beslut deltog minst 14 à 15 män, hvilka åtnjuta anseende för både lärdom och moralité. Hvad vi deremot icke kunde undvika att se, var det oordnade lefnadssätt, som lärarne sjelfva härstädes förde, och hvilket vi tro i hög grad lockade ungdomen till att följa exempel. En af lektorerna hade för sed att hvarje marknad dricka sig än mera rusig än i hvardagslag samt att då öfva sig i slagsmål mot handelsvestgötar, af hvilka han oftast blef så slagen, att han under flera dagar ej ville visa sig i skolan, ehuru han rätt ofta uppträdde derstädes i druckets tillstånd. När denne lektor inträdde i skolan med korta steg, så hviskade ungdomen sinsemellan: "Nu är han full." En af de andra lärarne, som var prest tillika, veta vi ej om han förekom full i skolan, men hans vandel utom var ingenting mindre än anständig. Enligt sammanstämmande berättelser skall förf:s företrädare, gymnastikläraren, som tillika var löjtnant i arméen, hafva utöfvat superi på sjelfva lärorummet och understundom varit så öfverlastad, att lärjungarne måste bära hem honom. Men det hade ock händt, att gossarne mött honom på gatan, dock ej mera upprymd än att han kunnat gå sjelf och då endast tryckt hatten ned öfver hans ansigte. Denne lärare hade aldrig gått igenom föreskrifven lärokurs vid Gymnastiska Central-Institutet, men i brist på mera kompetent medsökande eller måhända på grund af sin militära värdighet hade han blifvit antagen. Emedlertid har väl aldrig någon lärare vederfarits större missaktning eller medömkan från lärjungens sida än hvad denne gjorde till dess de starka dryc-

kerna plötsligen togo lifvet af honom — och gjorde slut på skandalen.

Med sådana lärare för ögonen var det ju helt naturligt, att denna ungdom skulle växa upp i det gränslösaste sjelfsvåld. Också erfor förf. vid sitt försök att återföra ordningen uti gymnastik den största ovilja. Åtgärden, som väckte missnöjet, var af läroämnets egen natur föreskrifven i det att yngre och småvuxna lärjungar, ehuru i läsning jemförliga med äldre och större fingo i gymnastik tillhöra lärjungar i de lägre skolklasserna. Uppstudsigheten häröfver antog snart karakteren af sammangaddning, som är så vanlig vid odisciplinerade läroanstalter. Följden blef relegation efter lottning. Nu började emedlertid tidningarne och en mängd i saken oerfarne personer att tadla åtgärden, hvadan Skolstyrelsen blef skrämmd till den grad, att ungdomens tilltag att å öppen gata och på ljusan dag med fana, sång och hurrarop följa den relegerade kamraten, aflopp utan anmärkning ifrån styrelsens sida, oaktadt ungdomen enligt lag och bud ej hade rätt att samlas eller tåga ut med fana och sång utan tillåtelse af rektor.

Från ett annat högre elementar-läroverk, beläget också i stiftsstad, vester ut i landet, kan förf. berätta som prof på sedligheten derstädes, huru lärjungarne icke skämdes att i lärares åsyn förtära bränvin å värdshusens bränvinsbord eller att infinna sig vid samma lättsinniga harplekarfröjder, hvarest läraren förut kommit tillstädes. Vid detta läroverk var isynnerhet kortspel i bruk och efter deltagares egen utsago förvärfvades redan i skolan spelskulder, som flera år tärde på den blefne studentens framtid. Den

person, som var rektor vid den tid, om hvilken vi tala, kände till detta förhållande och vi minnas särskildt, att han å öppen gata och på ljusan dag mötte flera af skolgossarne i drucket tillstånd; men denne rektor traktade efter kräkkan och ville ej stöta sig med ungdomens fäder, isynnerhet om de voro prester, hvadan öfverseendet alltjemt ökades medan oskicket tilltog. Under denne rektors efterträdare hände sig, att en af lärarne gaf en gymnasist en örfil, emedan den senare inne i lärorummet tilltalade honom, utan att taga mössan af hufvudet. Gymnasisterna samlades nu och sände en deputation till läraren, som underrättades att ibland ynglingarne fanns ett sällskap, som hade till uppgift att tillse visserligen att kamraterna iakttogo ett passande uppförande, men derjemte att icke lärarne tilläto sig förnärmelse eller förolämpning emot någon gymnasist. Läraren lemnades nu tillfälle att afbedja sin förbrytelse eller i annat fall att vänta det efterhåll, som detta sällskap kunde åstadkomma. Läraren körde ut deputationen och anmälde saken för rektor, men denne var kommen ifrån det läroverk, om hvars disciplinära förfall vi förut hafva talat, och svarade helt naivt, att ett sällskap bland ynglingarna med omnämnde uppgift måhända icke vore så oäfvat och att han ej ansåg skäl vara för handen att vidtaga någon åtgärd emot detsamma, ej heller att tillrättavisa "deputationen". Då emedlertid läroverkets kollegium var af annan tanka och dömde till offentlig varning med påföljd af relegation, om ytterligare minsta anmärkning under terminens lopp skulle förekomma emot ifrågavarande ynglingar, måste rektor

uttala denna dom, men visade icke dessmindre den stora både feghet och förgätenhet af embetspligt, att han, då ynglingarnes fäder vände sig till honom med begäran om upplysningar uti frågan, hänvisade dem till läraren, emot hvilken förseelsen var begången under förklaring att han sjelf ej hade det ringaste med saken att skaffa samt att han ej heller gillade de vidtagna åtgärderna. På detta sätt sökte denne rektor att förvärfva ungdomens tillgifvenhet, och det gick nu som alltid, att öfverseende med ungdomens sjelfsvåld förskaffar läraren gunst, men blott för en kort tid eller så länge som han ännu har någon eftergift att göra. Det dröjde nemligen icke länge, förr än herr rektorn ifrån dessa samma ynglingar, hvilkas gunst han förvärfvat på ett lika oädelt som oklokt sätt, erhöll bref med de skarpaste förebråelser och det gröfsta hån emot hans person, emedan han, som slutligen märkt att sjelfsvåldet räckte honom öfver hufvudet hade tagit sig för att förbjuda en af de tillställningar med dans och superi, som ynglingarna alltemellanåt företogo under hans rektorat, men å hvilka skandalen slutligen väckte bekymmer äfven hos sådana personer i samhället, hvilkas tycke och opinion gällde som lag för denne rektor.

Vi böra ej förbigå en händelse, som inträffade strax vid förf:s tillträde till gymnastiktjensten vid detta läroverk, emedan den blottar det stora elände, i hvilket skoldisciplinen befinner sig. Det var vid slutet af terminen, som jag inne i mitt rum får höra ljud af en marcherande trupp och vid en blick utåt gatan fann jag att 30 à 40 s. k. gymnasister kommo tågande arm i arm och gjorde halt utanför min bo-

stad, hvarefter en deputerad kom upp till mig och i ett långt föredrag sade mig att han och hans kamrater hade aktning för mig och hade derföre infunnit sig, för att fråga, om jag hade något emot, att de icke deltog i den af Rektor påbjudna afslutning i gymnastik, hvartill bland andra skäl för motviljan äfven uppgafs, att en och annan af gymnasisterna hade sin flamma bland åskådarne, för hvilken han skämdes att stå tillsammans med gossar i lägre klasser. Nyligen kommen till läroverket och i egenskap af "öfningslärare", i medvetande endast om skyldigheter, men inga rättigheter, vågade jag ej följa min första känsla att köra ut den oförskämde ynglingen, utan hänvisade honom och hans kamrater till rektor, som i det fallet kunde gifva befrielse, om han funne skäl. Härpå utlät sig då deputeranden: „Rektorn känna vi nog och fråga ej efter hans tycke, utan det var blott af aktning för läraren, som vi här infunnit oss.“ Jag meddelade mig med en af lärarne och frågade honom till råds. Denne lärare meddelade genast saken åt rektor, hvilken skyndade att göra följande tillsägelse: "Emedan flera af de äldre ynglingarne icke deltagit så mycket i gymnastiken som de yngre gossarne, så erhålla de förra tillåtelse att för denna termin afhålla sig ifrån deltagande uti gymnastikafslutningen."

Vi skola nu förflytta oss till ett läroverk i en af rikets större städer. Vid detta läroverk hade aldrig varit gymnasium, hvarför åtminstone jemförelsevis här städse varit god ordning. Häraf får man dock ej tro, att icke äfven här gjordes värdshusbesök af skolgossar, men den uppstudsighet

emot lärare, som vid gymnasium är så karakteristisk, fanns icke här. Emellertid kunna vi anföra prof på pedagogiska åsikter, sådana de uttalades och tillämpades vid detta läroverk och såsom betecknande för här rådande anda. Förf. hade märkt, att somliga lärjungar afhöllo sig lång tid ifrån gymnastikundervisningen utan att vara ifrån skolan i öfrigt. Efterfrågan gjordes hvad påföljden vore för försummad lärotimma, och svar afgafs att lärjungen kunde försumma 9 lärotimmar utan att försummelsen inverka på hans vitsord om uppförande. Detta skedde först vid tionde försummelsen. Efter denna regel kunde de lärjungar, som hade lust saklöst afhålla sig en hel månad ifrån gymnastikundervisningen, som blott upptog tvänne timmar i veckan. På förf:s hemställan blef, ehuru med mycken ovilja, beslutadt att i stället för 10 försummelse skulle 3 vara tillfyllest att inverka nedsättning af sedebetyg. Det bör icke förbises att här var fråga om sådan försummelse som begicks af lärjunge, som redan var anländ till skolan, men blott bevistade de lärotimmar, för hvilka hans tycke var mera böjdt. Då nu emellertid några af de äldre lärjungarne skulle afgå ifrån läroverket och i följd af försummelse hade gjort sig skyldiga till nedsatt sedebetyg, hade rektorn den åsigten, att afgående ynglingars mindre goda sedebetyg kastade skugga på honom sjelf, hvar dan han tillät sig den olagligheten att afgifva sedebetyg utan att infordra uppgift af gymnastikläraren, ehuru och just emedan han visste att denne hade anmärkningar att göra emot de afgåendes vandel. Alltså fingo ynglingarna vitsord om sig att hafva i

allo uppfört sig berömligt. Att ett sådant sätt icke skärper eller stadgar ynglingars begrepp om ordning och påpasslighet, bör icke vara svårt att inse, åtminstone för den som har aldri minsta kännedom om den unga och växande människans natur. Också inträffade ej långt efter denna händelse att afslutning i gymnastik skulle ega rum, men 30 à 40 af gossarne hade utan tillsägelse afhållit sig från att tillstädeskomma, så att det blef svårt att utföra de bestämda rörelserna med dessa oväntadt inträffade luckor och i förtrytelse häröfver gick förf. bort till rektor, som var närvarande och sade honom förhållandet samt yttrade sin mening att detta icke vittnade om god disciplin vid läroverket. Detta ansåg rektor och hans kolleger vara ett förskräckeligt tal, och man beslöt i kollegium att till dess protokoll skulle tagas: att förf. hade genom sitt ofvasagde yttrande begått förnärmelse mot rektor, att kollegium ogillade förf:s beteende och ansåg det samma förtjena näpst, i händelse rektor skulle finna sig föranlåten att anföra klagomål deröfver. Kollegium fällde denna dom eller detta omdöme öfver förf. utan att han blef kallad att försvara sig. Emedlertid aktade rektor sig att klaga. I öfrigt bar denne rektor sin befattning numera blott till namnet, medan tvänne af lärarne utöfvade makten. Rektorn förde mycket hög diet och å sjelfva embetsrummet bjöds starka drycker. Rektor var derjemte en mästare i kortspel och hans rykte vida bekant härutinnan. Hans sätt att uppträda inför skolungdomen var understundom väl mycket patriar-

kaliskt. Så hände sig att Rektor infann sig å gymnastiksalen under pågående lärotimma iklädd nattrock och tofflor. Huruvida han äfven gick i nattmössa minnas vi ej, men att han gick i bakrus var ej omöjligt. Ett par af de öfriga skolläraryne måste vi äfven göra en lätt teckning af, emedan vi tro att deras och jemlikars konturer icke äro nog kända eller bemötta med det förakt, som de förtjena. Den ena läraren, som tillika är prest, minnas vi särskildt, huru han ifrigast af alla arbetade emot ett väckt förslag, att det bruk, enligt hvilket s. k. oäkta barn utpekades i skolans katalog genom tomrum, skulle upphäfvas. Den andra läraren hade för sed vid undervisningen att tillvita lärjungarne saker, som tillhörde deras fäder. Sålunda kunde han säga till en gosse: "Din förb— Pottemagare, du kan ju ej din lexa". Fadren var krukmakare. Denne lärare har nyligen blifvit utnämnd till rektor vid ett af läroverken i södra delen af riket — förmodlingen på grund af pedagogisk förtjenst.

Vi kunde anföra många andra exempel, men anse de redan framställda tillräckligt bevisa, att ordning och tukt vid rikets skolverk befinner sig i ett förslappadt tillstånd, som icke blott i hög grad motverkar undervisningens meddelande, utan äfven i grund förstör utvecklingen af det växande släktets moraliska karaktär.

Innan vi afsluta detta kapitel och emedan vi förklarar de bestämmelser, som innehållas i nu gällande skolstadga otillräckliga och framförallt icke af beskaffenhet, att tillförsäkra läraren något skydd emot skymfligt bemötande, skola vi framställa de

straffbestämmelser, som vi anse böra tillhöra hvarje offentlig undervisningsanstalt, så framt den afser gossar, och särskildt med afseende på läroämnet gymnastik och vapenöfning.

Man har så ofta anfört, och vi tro med rätta, att skolan uppfyller sitt ändamål blott i mån, som hon lyckas att bilda för lifvet, d. ä. med andra ord, att ordna förhållanden inom skolområdet, med afseende på verkliga lifvet, så att, då lärjungen ifrån det förra inträder i det sednare, han ej derstädes må känna sig alldeles främmande, utan ungefär såsom om han endast hade blifvit flyttad till en högre klass. Emedlertid är icke denna grundsats följd vid bestämmandet af nu gällande skoltukt, i det att ingen enda bestämmelse erinrar om allmän lag, ej heller finner sin tillämpning i verkliga lifvet.

Kasta vi en blick på allmän lag och dess bestämmelser, så finna vi nemligen att böter och förlust af frihet (fängelse) äro de korrektiv, som mest användas. Vi lemna derhän, huruvida dessa bestraffningsmedel äro de lämpligaste, som kunna finnas, men vi tro att just emedan de finnas och tillämpas i verkliga lifvet, böra de ock i lindrigare form äfven förekomma vid upprätthållandet af tukt och ordning inom skolan, hvarföre vi föreslå följande uppställning:

Bestraffning vid alla elementarläroverk må ej utdelas handgriplig, utan endast i form af anmärkningar, hvilka vare tre: 1) Anmärkning, som hvarje lärare eger omedelbart ålägga lärjunge för felaktigt uppförande af lindrig art såsom ouppmärksamhet, opåpasslighet, försummelse eller slarf; 2) Anmärkning, som utdelas för felaktigt uppförande af gröfre art, och af sådan beskaffenhet

att annan person deraf lider skada, såsom slagsmål, skällsord, svordom, otidigt tal eller ohörsamhet emot lärare; 3) Anmärkning, som läraren utdelar för de svåraste förseelser, såsom olydnad, uppstudsighet och trots emot lärarens person, men som först måste prövas och till sin gällande kraft beslutas af kollegium.

Hvarje af dessa anmärkningar åtföljes af frihetens förlust sålunda att N:o 1 bestämmer en, N:o 2 två och N:o 3 tre timmars insättning i särskildt rum å skolan sedan undervisningen för dagen är slutad och under vaktmästarens uppsigt.

Skulle alla lärjungarne i en klass eller vid ett läroverk förklara sig lika skyldiga till begången förbrytelse anmäler läraren förhållandet och kollegium bestämmer antalet som skall bestraffas, medan lärjungarne åläggas, att genom omröstning sjelfva utse ledamöterna i nämnde antal.

Har lärjunge fått 3:ne anmärkningar af sista ordningen anses han hafva förverkat sin rätt att åtnjuta skolans undervisning. Har lärjungen fått 3:ne anmärkningar af 2:a ordningen uti samma termin, så gäller detta som en anmärkning af 3:e ordningen.

Genom sin anställning vid flera olika läroverk, har författaren haft tillfälle att jemföra de olika metoder, som användes å tuktsens område. Vid ett läroverk begagnades uteslutande handgriplig bestraffning, efter hvarje lärares godtfinnande, vid ett annat läroverk begagnades uteslutande anmärkningsväsendet, dock så, att handgriplighet, ehuru efter många omvägar, kunde komma i fråga och vid åter ett annat läroverk begagnades dessa båda bestraff-

ningssätt om hvarandra, så att hvarje lärare efter godtfinnande tillämpade ena eller andra sättet.

Författaren fann vid det förstnämnda läroverket tonen, sättet och andan bland lärjungarne något rå och ohyfsad, men tillika kraftig, öppen och mera rättfram; vid det andra i ordningen förekommo ynglingarne mycket polerade i sättet att vara, men sällan svarade någon lärjunge rättfram på af lärare gjord tillvitelse, utan på sidan om saken och på sned, med få ord syntes det advokatoriska sinnet i hög grad vara utbildadt bland denna ungdom. Här bör ock anmärkas, att denna skolungdom tillhörde mest för mogna och s. k. förnäma föräldrar. Ungdomen vid det sist omtalade läroverket var i sitt sätt att vara närmast att förlikna vid den först omtalade, men då vi här hade tillfälle att pröfva hvilken af de båda metoderna, som vore mest i ungdomens egen smak, så utföll densamma alltid till fördel för den handgripliga bestraffningen. Om läraren frågade den minderåriga gossen, ty blott till honom kunde ju en sådan fråga ställas, om han helst ville ha en anmärkning eller något annat, så svarade han alltid och utan betänkande: "något annat"!

Författaren har ofta varit i tillfälle att erfara, huru föräldrar varit okloka nog att visa ovilja och förföljelse emot lärare, som åstadkommit deras söner förargelse i bestraffningsväg; men har ock rätt ofta några år efter skolåldern fått mottaga bevis af de fordna lärjungarne, om deras ånger och erkännande vid mognare år och eftertanka. Vi vilja här anföra det sista af sådana bevis som vi mottagit skriftligt, ehuru vi naturligtvis utelemna brefskrifvarens namn

och tro att han i så fall ej ondgores öfver vårt tilltag att anföra hans meddelande; enär det endast sker af intresse för saken. Han skrifver:

Herr Santesson!

Då jag nu tar mig friheten göra mig påmind, skall jag be' få återgå till tiden för edert sista vistande i Carlstad såsom gymnastiklärare. En brytning uppstod då emellan eder och lärjungarne i de högre klasserna, hvilka visade sig uppstudsiga. Jag deltog äfven till en del härutinnan. Detta kännes nu så mycket mera svårt för mig, då jag besinnar den godhet, ni alltid visade mig. Om ni glömt det, har jag likvist ej gjort det.

I detta mitt erkännande ligger en bön om tillgift för min då visade trillska. Den kommer visserligen sent, men jag hoppas ej "för sent".

Eder ödmjuke tjenare.

Den 13 Juli 1865.

4. Gymnastikens förhållande till Hemmet.

Den sanningen är redan erkänd, att skolan genom sina litterära kurser kan bibringa ungdomen allehanda nyttiga kunskaper, utan att häraf ovilkorligen följer hjertats förädling eller ungdomens moraliska utveckling. Med denna senare kan nemligen föga uträttas uti skolan, om icke samverkan förefinnes med hemmet, om icke dess moraliska tillstånd är att

bygga uppå. Så är förhållandet äfven med den gymnastiska undervisningen. Vål kan densamma genom sina kurser inlära ungdomen åtskilliga kroppsliga färdigheter och måhända äfven hållning i någon mån, men om dess arbete icke får grunda sig på och stå i samband med ett måttligt och ordentligt lefnadssätt uti hemmet och framförallt ett efterföljansvärdt exempel derstädes, huru vill man då begära att gymnastiken skall kunna bevara krafterna för späda, ännu outvecklade telningar, som genom spel, nattvak, dryck-jom, tobak m. fl. olater, dagligen våldföra sin hälsa — allt uti föräldrars åsyn — föräldrar, som ej hafva ett enda nej åt sina barn förr än penningar tryta. Försakelsen var förr en sed uti Norden, snart är den en saga blott.

Öfver detta kapitel vore mycket att säga och mycket att klaga, men hemmet är ju ett fridlyst område och vi vilja ej vidare der intränga utan åtnöja oss med att påpeka de missbruk som äro allmänt kända och mest motverka gymnastikens nytta uti skolan. Till dessa missbruk uti hemmet räkna vi barns uppfödande med kaffe, deras bjudande eller åtkomst af tobak eller starka drycker, deltagande uti kortspel samt deras vana att gå sent till sängs och sent stiga upp. I synnerhet ovanan att stiga upp sent om morgonen (efter kl. 6) anse vi vara den största otjenst, som föräldrar genom öfverseende kunna bevisa sina barn. Vilja föräldrar vänta något verkligt godt af sina barns gymnastik uti skolan, må de då noga se till att måttlighet och något af försakelse iakttages i hemmet, så blir förhållandet emellan gymnastik och hemmet det rätta.

5. **Gymnastiksal och lekplats.***Byggnadssätt.*

Symmetri i byggnadssätt utgör en tydlig hänvisning på det rätta och sanna, framställd på det mest korrekta språk af alla, nemligen det matematiska, och måste om någonstads tillämpas vid uppförandet af lärosalar, i hvilka harmonien till så väsendtlig del bestämmer undervisningens gång. Det torde väl dessutom löna mödan att framhålla symmetrien för barnets öga, när man funnit lämpligt, att inlägga densamma i sjelfva cellfängelsets stil, för att der väcka sinnen, som äro färdiga att brista. Gymnastiksalen bör alltså till sitt yttre så tydligt som möjligt uttrycka (tala om) (vittna om) den liksidighet och egalisering, som lärjungarne skola söka i dess inre.

Ljus och luft i mängd samt tillgång på vatten äro vilkor, utan hvilka gymnastiken blifver af ganska ringa sanitär betydelse. Sålunda kunna fönstren, försedda med ventiler, knappast göras för stora eller för många i en gymnastiksal. Olycksfall såsom fotvrickning, sabelhugg m. fl., samt den mörka färg, hvilken ungdomen under hela vintern gemenligen bär under kläderna, äro 2:ne viktiga skäl för inrättandet af ett sidorum med en enkel duschapparat uti.

Höjden i ett gymnastikrum lyfter ungdomens hjerna ur småsinnet, medan den fyller dess lungor med luft, och bör, om den ej skall förlora denna sin

dubbla egenskap, aldrig tagas under 18 fot. Till 18 fots höjd höra 22 i bredd och 60 i längd. Till 20 fots höjd höra 32 i bredd och 80 i längd. Till 24 fots höjd höra 40 i bredd och 100 i längd. I afseende på luft och andra gymnastiska behof passar 18 fots höjd för 60 lärjungar, 20 för 100 och 24 för 200 lärjungar.

Fri plats för lek och kampöfning är en för gymnastiksalen så nödvändig omgifning, att gymnastikens sanitära uppgift kan anses förlorad utan densamma. Färdighet och hållning kunna visserligen förvärfvas genom öfningar inne i dammfylld gymnastiksal; men glans i ögat och färg på kinden vinner ynglingen säkrast på platsen utanför. Gymnastikplatsens minsta längd och bredd bör utgöra gymnastiksalens dubbla mått. Platsen ordnas i 2:ne lika stora delar, af hvilka den ena gruslägges, medan den andra besås med gräs.

Redskapens allmänna beskaffenhet.

Liksom det väl ordnade läroverkets undervisning låter ungdomen erfara samma saker, som förekomma längre fram i lifvet, ehuru då i allvarsammare drag, böra sjelfva de redskap, som gymnastiken begagnar till ynglingens prötning icke vara annat, än en bild af de hinder, som möta honom i verkliga lifvet, och kunna så framställda blifva en förberedelse till en mödosam lefnadsbana och undanrödja mången framtida förlägenhet. Äfven den i gymnastik oinvigde torde förstå, att lärjungen hellre och riktigare utför sina rörelser å redskap, hvilkas betydelse han fattar,

än å sådana, hvilkas syfte blott gymnaster ex professo kunna begripa och hvilka aldrig återfinnas utom lärorummet. Gamle Lings anordning af redskapen var också i allmänhet en härmning af natur och verklighet. Sålunda voro icke blott sjömannens och ryttares befodringsmedel, tåg och häst, representerade å gymnastiksalen, utan äfven skogens träd och gärdsgårdar samt spången öfver strömmar hade der sin motsvarighet uti klätterstänger, slingerstegar och balancerbräden. Sjelfva bergens otillgänglighet var efterbildad genom motsträfviga pinnstolpar. Alltså bör gymnastikredskapet hafva följande egenskaper:

Att utgöra en kopiering af något föremål i naturen och såmedelst genom sjelfva sin form påminna om människans rörelsesätt i verkliga lifvet.

Att genom sjelfva sin uppställning lemna lärjungen så ringa tillfälle som möjligt till fara *) och så rikt som möjligt till rörelseomvexling. Nyttan af det förra lärer ingen vilja bestrida. Till det senares rättfärdigande må erinras, att den bästa rörelse liksom det bästa födoämne hafva det gemensamt, att de blifva osmakliga och nära ej heller, om de bjudas för ofta.

Att till dimensionen vara pedagogiskt affattadt, det är: redskapet bör om möjligt innehålla instruktion

*) Alla redskap af vågrät riktning äro ytterst farliga om de fästas högre från marken än att lärjungen kan nå dem med handen; ty om fattningen förloras på ett vågrätt redskap, blir fallet i marken oundvikligt, hvilket deremot ej är händelsen med det lodräta, som kan återfattas flera gånger under sjelfva fallet. Lågt fästade äro deremot vågräta redskap de minst farliga af alla.

i och genom sjelfva sin konstruktion, så att gossar ej få tillfälle att göra sina rörelser oriktigt, om de ock hade lust dertill, och detta kan man alltid förutsätta. Så kan t. ex. slingring utföras ensidigt i den tvåfaldiga, men ej i den trefaldiga stegen, hvadan blott den senare kan sägas vara pedagogiskt begränsad.

Att vara symmetriskt sammansatt och såmedelst antyda undervisningens mål och utgöra ett stående memento till lärjungen, att söka sin liksidiga och harmoniska utveckling.

Redskapens tillskärning.

1. Springbommen är mest användbar, enkel, billig och minst farlig af alla redskap. Med undantag af slingring finnes ej någon bunden rörelse, som ej kan utföras med stöd af springbommen. Springbommen utgöres vanligen af en 8 alnar lång trästock, så tillyxad, att densamma vid tvär genomskärning bildar en oval med 4 tums basis. Springbommen, som med smala kanten uppåt hvilar vågrätt på 2:ne stöd Stolpar, bör kunna höjas 4 alnar ofvan och sänkas ända ned till marken. En fullständig springbom kostar omkring 15 r:dr. Finnas takpelare i gymnastiksalen, så erbjuda dessa de naturligaste fästpunkterna för springbommen, annars bör dess ena ända fästas i en af rummets väggar och den andra i en bastant, på korsfot fristående stöd Stolpe. Då springbommen är fästad endast medelst inskärning i stöd Stolparne samt med lösa jernsplintar, kan den när som helst borttagas.

2. Spring- eller pinnstolpen utgöres af en fyrkantig, lodrätt ställd trästock med en tjocklek af 6 tum i hvarje sida samt en höjd lika med rummets. Å ena sidan, utmed hela stocken, infällas tvärpinnar, så att hvarje af dem bildar kors med stocken. Infällningen skäres tillika så, att pinnen ej kan falla ur, om ock spiken lossnar. Hvarje pinne göres 3 kvarter lång samt fyrkantig med $1\frac{1}{2}$ tum i hvarje sida eller så, att största lärjungen ej fullt kan omfatta honom medelst tumme och långfinger. Emellan hvarje pinne bör lemnas ett afstånd af 6 à 7 tum och emellan hvarje springstolpe sinsemellan af en aln. Springstolpen fästes lodrätt i tak och golf medelst träkrans och bör med sin baksida fogas ända intill väggen. Springstolpen kostar 10 R:dr.

3. Klätterstången fästes lodrätt i gymnastikrummets golf och tak, och i det förra medelst träkrans af $1\frac{1}{2}$ tums höjd, i hvilken stångens nedre ända löst inpassas. Utmed taket samt 8 tum nedom detsamma anbringas en 2 tum tjock och 7 tum bred plank, hvilken genomborras, för att i det afpassade hålet mottaga stångens öfra ända. Klätterstångens längd bör vara 2 tum mindre än rummets höjd, så att stången, nedtill rymligt omsluten af träkransen och upptill ledigt infattad i hålet, när som helst kan lyftas ur sina fästen och åter der insättas. Stångens tjocklek bör vara så ringa som möjligt. För att vinna denna egenskap och ändå kunna bära 4 à 5 lärjungar på en gång, bör stången ej vara tillyxad, utan utgöras af blott och bart afbarkadt ungt barrträd. Sådana afbarkade och slätgjorda unga träd kallas i somliga orter slanor och kosta färdiggjorda 4 R:dr

stycket. Emellan hvarje stång bör lemnas 5 quarters afstånd. Klätterstångorna böra ställas i en eller 2:ne rader, allt som rummets beskaffenhet bjuder. I senare fallet, bör afståndet de båda raderna emellan äfven utgöra 5 quarter. Klätterstångens afstånd ifrån rummets vägg bör aldrig vara mindre än en aln och ej större än 3:ne.

4. Långlinan fästes med sin öfra ända i gymnastikrummets tak medelst jernkrok, hvilken bör skrufvas i bjelke, så att linan kan bära lika många lärjungar, som hon rymmer. Linans längd bör vara lika med rummets höjd, medan dess tjocklek nätt och jemnt kan omfattas af de största lärjungarne medelst grepp af tumme och pekfinger. Linans nedre ända lemnas fri, hvarigenom läget blir lodrätt. Långlinorna ordnas efter samma grund som stängerna, hvad afstånd och ställning sinsemellan angår, men böra, upphängda å 2:ne rader, med den yttersta vara minst 3:ne alnar från väggen, så mycket hellre, som något utrymme dock ej borttages af dem, ty de kunna ju för tillfället uppfästas med sin nedre ända. Långlinan med krok och uppsättning kostar 10 R:dr.

5. Slingerstegen, hvars utseende liknar en tvär parallel sammanbindning af 3:ne vanliga husgerådsstegar, bör sålunda innehålla 3:ne hufvudafdelningar, infattade af 4 ledstänger eller sidostycken, hvilka genomborras och sammanbindas af träpinnar. De senares antal bestämmes af stegens längd samt af deras inbördes afstånd. Emellan hvarje sidestycke bör afståndet vara lika med största lärjungens axelbredd och emellan hvarje tvärpinne lika med lärjungens rymd ifrån armbågen till lillfingrets spets. Tvärpin-

narna böra ej vara gröfre än, att största lärjungen kan omfatta dem helt och hållet med tummen och långfingret. Sidstyckena böra ej vara gröfre, än som behöfves för hållbarhet och genomborrning af tvärpinnarne. Stegen, hvars längd bör utgöra 16 à 18 fot, fästes medelst yglor och krokar af jern. De förra anbringas i hvarje sidstyckes öfra ända, medan de senare inskrufvas i den bjelke, som skall uppbära det hela. Utan teckning torde stegens upphängning lättast kunna fattas genom hänvisning på en vanlig gunga, ty dess sätt att hänga är just det, som stegen behöfver. De lodräta stödstolpar, af hvilka gungan betjenar sig, äro dock ej nödvändiga för stegen i det att dennes uppbärande bjelkar gerna kunna utspringa vågrätt ifrån sjelfva rummets mur, hvarigenom, om stegens nedra ända föres intill och fästes, vid muren, den fördel vinnes, att utrymmet ej besväras. Stegens öfra ända bör aldrig fästas närmare, än en aln och ej längre än 3:ne ifrån muren. Är stegen uppburen af lodräta stödstolpar, böra desamma förses med tvärpinnar, alldeles som springstolpar, så att hvarje lärjunge, som slingrar uppför stegen, ej behöfver gå samma väg tillbaka och hindra efterkommande, utan begagnar stödstolpen till nedgång. Uppbäres stegen åter af vågräta stödstolpar böra, för nyssnämnda ändamål, 2:ne springstolpar anbringas midt under dem och fogas med sin baksida ända intill muren. Stegens kanter böra afrundas. Stegen kostar 20 R:dr.

De slingerstegar som hittills brukats, innehålla endast 2:ne hufvudafdelningar, och dessa af mindre än vanlig axelbredd. Sådana stegar böra snarare

hänföras till ortopediska än gymnastiska redskap, och hvarhelst de användas, kunna sådana kroppsfel som sned rygg, vinglika axlar och platta bröst misstänkas att i någon mån hafva sin upprinnelse från slingerstegens tvång. Skall stegen äfven för en framtid komma att tillhöra gymnastiksalen, bör den alltså innehålla 3:ne afdelningar och hvardera till ett utrymme af vanlig axelbredd. Numera begagnas vågräta stegar. Se pl. IV.

Utom de ofvan anförda begagnas mindre väsendtliga redskap, nemligen: hästen, båglinan, kortlinor, master, plinter, madrasser, häfplankor, språngställ, wippmast, balancerbräden, spännstolpar och springstaf. Af alla dessa kunna blott de trenne förstnämnda anses vara af något gagn och likväl endast som detaljredskap för det högre elementarläroverkets äldsta lärjungar. I afseende på dessa redskaps tillskäring bör hästen till form och dimension bildas efter den lefvande, synnerligen efter hans ställning under drikande. Hästen bör stoppas å rygg och sidor samt beklädas med en lätt sadel utan träbommar. Hästen kostar omkring 50 R:dr.

Båglinan är af samma beskaffenhet som långlinan, men är fast med båda ändarne i taket, en å hvardera ändpunkten af gymnastikrummet, så att densamma, öfverlemnad åt sig sjelf, bildar båge, hvars djupaste punkt faller 4 fot nära golfvet. Då båglinan ej begagnas, bör den uppfästas å någon af rummets väggar. Båglinans kostnad beräknas efter långlinans.

Kortlinor begagnas blott parvis och böra till antalet vara minst 12 par. Kortlinan är tjock som ett långfinger samt å nedre ändan försedd med knut.

Kortlinans längd bör lämpas efter rummets höjd, så att dess nedre ända hänger 12 fot från golvet. Imellan hvarje par bör vara 2 fots afstånd. Äfvenså bör 2 fot vara imellan båda linorna i samma par. Kortlinan fästes i taket medelst krok och kostar 1 R:dr.

Redskapens antal.

Med hänsyn till tidens anda, som har brådtom och afser massan, torde sättet, att låta mängden af lärjungar göra intet, medan några få begagna befintliga redskap, vara föråldradt och den reform i gymnastiksalaras inredning oundviklig, att åtminstone halfva antalet af de samlade lärjungarne må kunna samtidigt intaga hvar sin plats å redskap. Dessutom är det just den rika tillgången på redskap, som skall göra dem till hvad de böra vara, nemligen bisak. Med denna anordning af redskap bör alltid halfva antalet lärjungar röra sig på en gång, medan den andra hälften hemtar andan. Om deremot gymnastiken företages i fria luften, bör redskapens antal fördubblas, så att ett redskap eller plats derå beräknas för hvarje lärjunge. Härigenom kunna lärjungarne ute röra sig alla på en gång, hvarefter marsch anträdes kring appareljen, till dess hjertat får sin normala takt, då nästa rörelse företages o. s. v. Uti fria luften böra redskapen ställas i qvadrat, med undantag för springbommarna, hvilka på ett afstånd af 10 à 12 alnar böra omgifva hela appareljen. Gymnastikal, afsedd för 60 lärjungar (lägre elementar-läroverk) behöfver 12 långlinor, 12 klätterstänger, 12 springstolpar och

3:ne 16 fots springbommar. Gymnastiksal för 100 lärjungar behöfver 18 långlinor, 18 klätterstänger, 18 springstolpar, 4 springbommar och 3:ne stegar. Gymnastiksal för 200 lärjungar (högre elementarläroverk) behöfver 24 långlinor, 24 klätterstänger, 24 springstolpar, 8 springbommar, 6 stegar, 2:ne hästar, 2:ne båglinor samt 12 par kortlinor.

Ann. Uti Nya Elementarskolan i Stockholm både gymnastiksalen blifvit inredd på det mest vidunderliga sätt och då idéen härtill var utgången från hr H. Ling trodde mången att exemplet vore värdt att följa. På det att ej någon för framtiden häraf må förvillas vilja vi nämna att Direktionen för nämnda skola har på författarens framställning alldeles upphäft den af hr H. Ling gjorda inredningen och i dess ställe antagit den metod, som författaren här ofvan framställt.

6. Afslutning. (Fest.)

Vid hvarje undervisning påträffar den uppmärksamme läraren drag af vackert tanke- och handlings-sätt midt ibland lärjungarnes många fel, och vid sidan af förtret och besvär erfar han stunder af innerlig tillfredsställelse. Anledning till de senare förekommer hvarje gång en lärjunge blir vunnen för det rätta, det vackra och det sanna, hvilka trenne oftast äro liktydiga.

Under loppet af ett läroskifte och i ett läroämne, som handlar om helsa och fägring, växa helt visst blommor, som fröjda lärarens både blick och hjerta. Att taga vara på och binda dessa tillsammans i krans och sålunda vid läroskiftets slut frambära dem för

föräldrar och anhöriga till den ungdom, hvars kraft och karaktär gymnastikläraren bidrager att fostra, detta är hans pligt. Om läraren sjelf i följd af sin ålder ej mer kan glädja sig åt dessa små tillrustningar, som tillhöra en afslutning i gymnastik, må han dock ej förakta eller undertrycka den oskyldiga känsla, som ungdomen erfar vid sådana tillfällen, — denna förhoppnings- och aningsfulla lifsyftring, som är så egendomlig för våren i hela naturen. Det torde vara allmänt erkänt, att den högtidlighet, hvarmed skolornas litterära eller musikaliska ämnen avslutas, inverkar djupt på ungdomens känsliga sinne, väcker mången ädel tanke och nedlägger rika frön till framtida sträfvan. Hvarföre skulle icke då gymnastiken, som är så rik på estetiskt innehåll, kunna för någon gång bortlägga det trumpna lärdomsnitet och vid läroskiftets slut framställas i högtidsdrägt?

Det nöje, som ifrågavarande afslutningar säkerligen medföra både för ungdomen och dess anhöriga, är dock af ringa betydelse i jämförelse med det verkliga gagn, som af dem kan hemtas. Men för det senares ernående måste gymnastikafslutningar så ordnas att samtliga lärjungar eller massan af dem först må visa prof på den hvardagliga gången af undervisningen, på det att härigenom må beredas tillfälle till offentlig kontroll utom hvad, som vinnes genom vederbörande inspectering. Sedan hufvudantalet af skolans ungdom sålunda visat kroppsrörelsernas skolära uppsättning och användning, böra ur hela antalet utvalde ynglingar, som visat sig hafva särskildt tycke och anlag för gymnastik, lemnas tillfälle att framställa kroppsrörelsernas tillämpning och använd-

ning i verkliga lifvet. I dessa prof bör läraren vara mån om att behaget och modet träda i första rummet och styrkan först i det andra. Att kamp och täflan böra intaga en framstående plats inom afslutningens tillämplande område faller af sig sjelf. Emedan afslutningarna vanligen ske

“Hvar gång som våren kommer i skönhet
och skrifver ängen, skrifver dalen full
Med sina dikter, vaggande i vinden,”

bör läraren ej försumma det tillfälle som då erbjuder sig att gifva gymnastiksalen den värlika klädsel och pregel, som så väl öfverensstämma med dess uppgift och syfte. Med blommor och grönt skall ungdomen sjelf kläda rummet, dock under lärarens ledning, så att smak och behag må bilda draperiet uti formkunskapens lärosal.

Vi hafva nämnt blommor och vår i förening med gymnastik, men detta utgör blott den oskyldiga drägt, i hvilken gymnastikfesten bör klädas. Det är först i förening med en annan konst, med musiken, som gymnastikens festliga karaktär vinner sin fulländning, och sången är ju de ungas språk.

Vi hafva så ofta haft den mödosamma och nästan tråkiga uppgiften att uppställa reglementen, behandlingar och lexor för den skolära gymnastiken, så att åtrån, att en gång framställa gymnastiken med leende anlete och med händerna fulla af “glädjens blomster“, färdiga att regna öfver barnen, må förlåtas oss. Vi vilja då anföra ett förslag till gymnastikfesters anordning uti hufvudstaden, hvilket redan varit allmänheten delgifvet genom tidningspressen:

1:o. Festtåg ifrån Carl XIII:s torg till Ladugårdsgärdet i följande ordning: a) skarpskyttekårens musik; b) småflickor från samtliga folkskolorna, till ett antal af omkring 1,000; c) lärarinnor och lärare i nämnda skolor; d) smågossar ur samtliga folkskolorna, till ett antal af omkring 2000; e) lärarinnor och lärare från gymnastiska centralinstitutet; f) sångare ifrån samtliga skolorna, folksångföreningen och skarpskyttarnes sångförening; g) hedersgäster och täfplingsdomare; h) unga qvinnor och skolflickor utom folkskolorna samt qvinliga lärjungar ifrån Stockholms båda seminarier; i) elementarskolornas äldre beväpnade ungdom, till ett antal af omkring 200; k) lärarepersonal ur samtliga elementarskolorna; l) smågossar ur elementarskolorna, till ett antal af omkring 1000; m) öfverstyrelsen öfver Stockholms folkskolor; n) styrelsen öfver elementarskolorna; o) handverksskolor med lärarepersonal; p) handelsskolor med lärarepersonal; q) föräldrar och målsmän som önska plats i tåget; r) skarpskyttekåren. Tåget skulle sålunda komma att utgöras af omkring 6,000 personer.

2:o. Hela processionens omslutning af gymnastikappareljen å gärdet samt några fristående rörelser gemensamt och samtidigt utförda.

3:o. Sång ifrån appareljens tak af samtliga sångare och sångerskor.

4:o. Gymnastik af samtliga småflickor.

5:o. Exercis och manöver af samtliga skolornas gossar.

6:o. Instrumentalmusik ifrån gymnastikappareljen.

7:o. Gymnastik af samtliga skolornas gossar.

8:o. Deklamering af något fosterländskt skaldestycke.

9:o. Täflan i brottning, näfkamp, kapplöpning och fäktning mellan ynglingar från samtliga skolorna.

10:o. Föredrag öfver festens betydelse.

11:o. Hvila och måltid å de för hvarje korporation ikring appareljen bestämda kampementen.

12:o. Exercis och manöver af skarpskyttekåren.

13:o. — — — —

14:o. Hemmarsch i förutnämnd ordning.

Denna detaljering af festen och dithörande tillrustning kunna synas barnsliga; men de äro icke heller ämnade att granskas med mannens öga utan de böra om möjligt ses med barnets, ty för ungdomen och det växande slägtet äro de egentligen anordnade, men derigenom att vi äldre någon gång deltaga uti och anordna de ungas nöjen kommer så oförmärkt något "allvar att läggas uti leken". Slutligen tro vi, att det folk- och festlif, som skarpskyttekåren för egen del synes hafva eftersträfvat, lättast skall vinnas i förening med skolorna och deras anhöriga och att folkväpningen skall få ett varaktigt lif genom denna så beredda vevverkan samt att tonen i det hela skall erhålla den finhet och rena karaktär, som tillhör en samling af olika åldrar, ty därför utgör kvinnans närvaro en borgen.

7. Gymnastikföreningar.

Tidens anda och lynne synas sjelfva uppsamla beslägtade ämnen till enhet och styrka: förening är dagens lösen. Genom sammanslutning vakna krafter till medvetande och hvarje sak eller intresse, som ej förstår detta, som ej uppskattar denna lag för sitt bestånd, skall blott allt för snart erfara sin undergång.

Betrakta vi gymnastikens ståndpunkt i detta hänseende, så finna vi att förhållandet åtminstone i Sverige icke är tillfredsställande. Samtliga gymnastiklärare meddela sig icke med hvarandra, ej en gång med gymnastiska centralinstitutet, utan hvar och en tänker och handlar för sig, ofta framställande saken på ett väsendtligen olika sätt och utan all gemensamhet; och dock innebör i gymnastiken sjelf så mycken harmoni.

Icke dess mindre veta vi och hvarje gymnastiklärare med oss att öfverallt, hvarest gymnastiken rätt tolkas, der vinnas ock talrika anhängare, hvilka, hänförde af de glimtar af konst som gymnastiken — denna lära om skönhet och sanning i sjelfva materien — rätt ofta uppenbarar för sina tillgifne, gerna skulle önska att få tillhöra dess förbund.

Inseende behovet af gemensamhet och samverkan hafva gymnastikmän uti Stockholm bildat den första gymnastikföreningen här uti landet och emedan de grunder, på hvilka den tillkommit och f. n. verkar, kunna tjena andra föreningar till föresyn, vilja vi här anföra de viktigaste:

Föreningens mål är att befrämja gymnastikens utveckling i Lings anda och motarbeta de fördomar som ännu råda emot densamma.

Föreningen firar sin högtidsdag en gång om året, i Maj eller Juni, genom festlig anordning af öfningsarna och i närvaro af inbjudna vänner till gymnastisk uppfostran och hälsovård.

Föreningen håller en af hufvudstadens gymnastiksalar öppen hvarje helgfri afton kl. 7, å hvilken timma hvarje ledamot eger rätt att öfva sig i kroppsrörelser (taga motion) med stöd af de redskap som äro att tillgå. Med undantag för upplysning och uppässning erlägges ej någon afgift.

Under halfva tiden af ifrågavarande timmån utöfvas rörelserna efter hvarje ledamots eget tycke, medan desamma under timmans senare hälft ledas af en bland Styrelsens ledamöter eller af Styrelsen utsedd anförare. Uti dessa sistnämnda mera bundna öfningar är naturligtvis ingen förbunden att deltaga, men deras syfte är att visa lämpligaste sättet att gå till väga vid danandet af kroppslig färdighet och med undvikande af all fara.

Den närvarande styrelseledamoten eller anföraren har till uppgift att lemna råd och upplysning i allt hvad till saken hör, är ansvarig för ordningen inom salen och eger rätt att vänta hörsamhet af de närvarande.

Till vinnande af inträde i Föreningen fordras att den sökande är benägen för kroppsrörelse och i öfrigt vill medverka till föreningens mål.

II.

Skolgymnastik.

Liksom ljuset brytes i flera färger, så har äfven bildningen flera riktningar och endast den, som odlat icke blott förstånd och hjerta utan äfven sitt kroppsliga väsen, kan sägas innehafva den bildning, som tillhör en ädel människa.

När samhället ålägger sina yngsta medlemmar, att skiljas ifrån den fria naturen, för att inpassas vid skolbordet, gå onekligen åtskilliga fördelar förlorade för deras fysiska lif och "glädjens blomster" börja tyna vid denna första fläkt ifrån livvets kalla allvar. Det tillhör då samhället att tillse, hvilka dessa fördelar voro och om någon af dem kan bibehållas eller om ersättning kan beredas. Låtom oss fördenskull observera barnet under dess vistande i fria naturen och vi skola snart finna att dess största oförmåga är den att vara stilla samt att dess förnämsta och käraste sysselsättning är kroppsrörelse, och om vi uppmärksamt betrakta den senare skola vi äfven upptäcka att denna gemenligen grupperar sig i trenne slag, nemligen uti klätter-, språng- och balansöfningar, allt som lämpliga föremål eller tillfälliga redskap erbjuda sig för verkställandet. Detta är då en tydlig naturens fingervisning för uppfostraren att taga vara uppå och flytta in dessa öfningar uti skolan samt med bibehållande af deras praktiska syfte och hela natur-

friska lifsyttring, gifva dem gymnastisk hyfsning (metod) jemte erforderlig fysiologisk ordning och sammanställning. Med tillökning af några få böjningar af bålen, hvilkas verkan är beräknad för de krafter som genom förutnämnde rörelser ej nog tagas i anspråk samt i förening med fria rörelser, kan skolgymnastiken anses vara färdig.

Detta förråd af rörelser, med hvilka vi nu betecknat skolgymnastiken torde synas enkelt och tarfligt. Verkliga förhållandet är också att skolgymnastiken är mycket enkel, om man betraktar densamma rörelser i deras urformer och detta betraktelsesätt är ju nödvändigt för att vinna någon klar uppfattning af gymnastiken i sin helhet. Vid närmare granskning af dessa urformer finna vi emedlertid att dessa liksom grunddragen i andra vetenskaper låta skilja eller dela sig uti en stor mängd arter, hvilka åter hvar för sig ega en ofantlig rikedom af detaljsaker, så att någon fattigdom visst icke behöfver befaras vid gymnastikens tillämpning, men väl tveksamhet och villrådighet vid bestämmandet af dess rätta nyancering. Det är alltså af största vigt att gymnastiken utöfvas under ledning af en lärare som icke blott besitter den korporala hurtigheten, utan i ordets strängaste bemärkelse innehar pedagogiskt förstånd och hygieniska kunskaper.

Så länge den unga människan rör sig uti den fria naturen på egen hand har hon visserligen förman af rörelsen och måhända en större sådan än af den i gymnastiksalen, men rörelsen i det fria är dock nästan omedveten. Det är först i gymnastiksalen som kroppsöfningen antager en bestämd form och tillika

bestämmt syfte. Här blir då fråga om hvad skolgymnastiken är och till svar kan då följande definition göras:

Skolgymnastiken är en lära om bestämda kroppsrörelser, hvilka hafva sin grund i människans natur samt afse att öka hennes hälsa, kraft och sjelfbeherskning och tillika att göra människan förtrogen med rörelseförhållanden och färdigheter i verkliga lifvet såväl i skog och mark som i salongen. Att medfödda anlag bestämma gränsen för mensklig utveckling och att bristande öfning hindrar anlagen att framträda samt att gymnastiken, börjad i sina urformer och fortskridande steg för steg, lärer ungdomen att känna sin kraft och att utan fara företaga de svåraste rörelser, äro sanningar, hvarpå Ling fästat uppmärksamhet.

Hvarje bestämd kroppsrörelse förutsätter emellertid en bestämd punkt, hvarifrån den skall gå samt en bestämd ställning, hvari den skall utföras. Den förra benämnes utgångspunkt, den senare utgångsställning och emedan lärjungen kan välja utgångspunkt för sin rörelse antingen blott inom sig sjelf eller ifrån och på grund af ett yttre stöd indelas skolgymnastik i fria och bundna rörelser, af hvilka de förra ske utan, men de senare med stöd af person eller redskap.

1. Fria rörelser.

Fria rörelser bestå uti böjning, sträckning, vridning och häfning af den öfvandes egna kroppsdelar. En ställning, som passar till utgång för samtliga dessa

rörelser, bör, om någon reda skall vinnas, vara noga bestämd och har derföre blifvit kallad grundställning.

Ifrån grundställningen utgå åtskilliga steg, som angifva de olika riktningar, i hvilka rörelserna sedermera skola förekomma och derföre erhållit benämning af grundsteg.

Grundställning intages vid hvarje uppställning till gymnastik med följande bestämmelser: upprätt och högburet hufvud, höghvälfdt bröst, lindrigt bakåthållen mage, fritt hängande armar, lätt slutna fingrar, slutna ben och hälar, raka knän samt utåtvända fotspetsar i rät vinkel sinsemellan. Till denna ställning hör slutligen en stadig och lefvande blick. Se pl. VII.

Grundsteget utgöres af 2:ne slag, det lilla och stora, af hvilka det förra tages i 5 och det senare i 4 olika riktningar. I anseende till rymden omfattar det lilla steget 2:ne fotlängder, medan det stora innehåller 3:ne sådana, räknadt ifrån häl till häl.

Det lilla grundstegets riktningar äro: rätt fram, framutåt enligt fotspetsens anvisning och läge uti grundställningen, rätt utåt (åt sidan), bakutåt och rätt bakåt. Se pl. 10.

Det stora grundstegets riktningar äro: rätt fram, framutåt, bakutåt och rätt bakåt. Se pl. 11.

Dessa grundsteg äro radierna i den cirkel, hvaraf hela den fristående gymnastiken omslutes och kunna sålunda med skäl räknas till de fria rörelsernas alfabet; hvarföre ock lärjungen, om han öfvat dem så att känslan allena är i stånd att bestämma deras riktighet, kan sägas vara orienterad på det fria gymnastiska området.

De fria rörelserna hafva, enligt benämningen af de kroppsdelar, medelst hvilka de utföras, indelats uti:

a. Hufvudrörelser.

Hufvudets rörelser äro böjning, sträckning och vridning. Böjning och sträckning utföres i samtliga af lilla grundsteget angifna riktningar, men vridning endast rätt utåt, och åter framåt. Anmanings- eller kommando-orden äro: böj! sträck! vrid! Böjning och vridning utföras i angifven riktning, så vidt den öfvande förmår utan att han i öfrigt ändrar kroppsställning. Sträckning är blott ett återtagande af grundställningen på samma väg som rörelsen utgått.

Utgångsställningen för hufvudrörelser äro grundställningen och höftfäste, m. m.

Fel: att ryggen deltagar i böjningen.

b. Bålrörelser:

Bålrörelser utgöras af böjning, sträckning och vridning. Bålens böjning och sträckning förekommer uti alla de af lilla grundsteget bestämda riktningar. Vridning utföres endast rätt utåt (till sidan) och åter framåt. Böjning och vridning kunna också förenas, så att böjningen utföres i samtliga riktningar, först sedan bålen blifvit satt uti vridställning. Böjning och vridning utföras i angifven riktning så djupt och vidt den öfvande förmår, utan att hållningen i öfrigt förloras. Således blifver hufvudet i sin ställning till bålen oförändradt.

Tillsägelseord äro: framåt, framutåt, utåt, bakutåt och bakåt — böj! Uppåt — sträck! Utåt (åt venster), Utåt (åt höger) — vrid! Framåt — vrid!

Ann. Skall böjningen framåt göras mera omfattande, så att alla leder, ofvanom beckenet, som möjligtvis kunna, skola medverka, tillsäges: hufvud — nedåt! Framåt — böj!

Utgångsställningar äro: grundställning, höftfäste, armhäfning utuppåt och hufvudfäste. Se pl. 7 och 8.

Fel: att knäna böjas, att hufvudet ändrar ställning till bålen och fälles bakåt vid bålen böjning i denna riktning, att armar och öron ej föras i samma gemensamma och räta linie, att höfterna helt och hållet medfölja vid vridningen af bålen i stället att hållas qvar.

c. Armrörelser.

Armrörelser utföras dels endast genom axels led, dels medelst densamma i förening med både arm- och handleder. I förra fallet benämnes rörelserna häfning, i det senare böjning och sträckning.

Armhäfningar utföras i riktningarna framuppåt, framutuppåt och utuppåt.

Vid framuppåt föras armarna i riktningen rätt fram lindrigt sträckta ända upp till öronen i linie med dem och sträckas der så mycket som möjligt. Under hela rörelsen behålles axelbredd emellan händerna, hvilkas insidor dessutom vändas mot hvarandra. Lärjungens hållning oförändrad i öfrigt.

Vid framutuppåt föras armarna i fotspetsens riktning upp till öronen och stanna i linie med dem. I öfrigt som vid förra häfningen.

Vid utuppåt föras armarna rätt åt sidan upp och intill öronen, hvarest de stanna i linie med dem. Händerna föras med insidan nedåt vänd till dess axellinien uppnås, hvarefter de vända sina insidor mot hvarandra. I öfrigt äro bestämmelserna som vid föregående häfningar.

Tillsägelseord äro: armar framuppåt — framutuppåt — utuppåt — häf! Nedåt — häf!

Armböjning äro af 2:ne slag, nemligen uppåt och framför. Till den förra böjas armarna så att armbågen kommer nära till bålen medan underarmarna få en lodrät ställning med händerna knutna och knogarna vända mot axeln. Till den senare böjas armarna så att armbågarna komma i höjd och linie med axlarna, händerna utsträckta, fingrarna tillsammans och tummarna berörande bröstet. Vid båda rörelserna böjas armarna med all den kraft som lärjungen kan bestå. Ifrån armböjning uppåt göres sträckning framåt, framutåt, utåt, uppåt, och nedåt. Ifrån armböjning framför göres endast sträckning utåt.

Vid sträckning uppåt stanna armarne i linie med öronen. Vid sträckning framåt i höjd med axlarna. Uti båda riktningarna iakttages att händerna äro vända med sina insidor mot hvarandra samt att afståndet dem emellan är lika med axlarnas bredd.

Vid sträckning utåt stanna armarne i linie och höjd med axlarna samt med händernas insidor nedåt vända, men då utåtsträckning göres ifrån armarnes framförböjning få händer och armar gå bakom axlarnas linie så långt de förmå, utan att bälens hållning i öfrigt förloras.

Vid sträckning framutåt följes fotspetsarnes riktning och händerna stanna i höjd med axlarna och med insidorna vända mot hvarandra.

Vid sträckning nedåt sättas armarna åter i grundställningen utan att armbågarna skiljas ifrån lifvet. Se pl. 1.

Armböjningen och sträckningen kunna äfven för-
enas med fotflyttningar. Härtill säges:

Armböjning och sträckning under fotflyttning i
lilla grundsteget — ställ!

Vid första fotflyttningen (venstra foten) rätt fram,
böjas armarna uppåt och sträckas framåt vid fotens
återflyttning. Vid andra flyttningen böjas armarna
åter uppåt och sträckas framutåt vid fotens återflytt-
ning. Vid tredje flyttningen (utåt) böjas armarna
framför och sträckas utåt vid fotens återflyttning.
Vid fjerde flyttningen (bakutåt) böjas armarne åter
uppåt och sträckas uppåt vid fotens återflyttning.
Vid femte flyttningen (bakåt) böjas armarne ännu en
gång uppåt och sträckas nedåt till sidorna vid fotens
återflyttning, hvarefter armrörelserna repeteras under
högra fotens flyttning.

Armarna kunna äfven sträckas skiftesvis dels i
samma plan och dels i olika. Till det förra säges:
1) Höger arm uppåt — sträck! 2) Armar byt
om — sträck! Se pl. 2.

Till det senare säges: 1) Venster arm uppåt
— höger arm utåt — sträck! 2. Armar byt om
— sträck!

Skall lärjungen intaga en fastare ställning säges:
Höfter — fäst!

Härvid uppföras båda händerna raskt till höf-
terna och omsluta dem så att tummen kommer
bakom och de öfriga fingrarna framom samt handens
insida hvilande mot höftbenets öfre kant. Armbågen
i samma plan som axlarna. Se pl. 4.

Skola händerna taga fäste på hufvudet säges:
Hufvud — fäst!

Händerna upplyftas och möta hvarandra med fingerspetsarna på nacken. Armbågarna bäras i samma plan med axlarna, händerna och fingrarna sträckta och de senare äfven slutna. Se pl. 8.

Fel: att kroppen lutar i den riktning rörelsen sker, att axlarna höjas och sammantryckas, att armbågarna skiljas från sidorna vid böjning uppåt, att armarna ej sträckas fullkomligt, att händerna skiljas för mycket, att fingrarna skiljas åt och i synnerhet tummen aflägsnar sig.

d. Benrörelser.

Benrörelser utgöras af häfning, böjning, sträckning, sammanslutning och flyttning eller steg.

Den enklaste benrörelsen är att häfva eller lyfta sin egen kropp uppåt på tåpetsarna. Härtill säges:

1. På tå — häf!

2. Nedåt — sänk!

Lärjungen flyttar kroppstyngden något framåt och häfver sig på tåpetsen så högt han förmår, utan att jemnvigten förloras och utan att knäna böjas.

Vid 2:dra tillsägelseordet sänker lärjungen hälarne långsamt mot marken och intager grundställningen, utan att vackla.

Fel: att hälarne skiljas åt, att knäna böjas och kroppen vacklar.

För att sätta jemnvigten på prof samt för att fixera höfterna bör lärjungen öfvas att sluta sina fötter tillsammans. Härtill säges:

1. Fötter — slut!

2. Fötter — ut!

Vid första tillsägelseordet lyftas tårna något från marken och båda fötterna vridas på hälarne inåt så att de komma att beröra hvarandra ifrån häl till tå.

Vid andra tillsägelseordet lyftas tårna åter och fötterna vridas hastigt i grundställningen.

Emedan somliga kroppsrörelser fordra en större bas än den, som lärjungen innehar uti grundställningen och kroppens bas just förstoras genom fötternas större afstånd ifrån hvarandra, bör lärjungen öfva fotflyttningar uti både lilla och stora grundsteget. Till det förra säges:

Fotflyttning i lilla grundsteget — ställ!

Lärjungen flyttar venstra foten rätt fram, i ansigtets riktning utan att i öfrigt förändra dess ställning, och sätter honom 2:ne fotlängder ifrån sin förra plats samt öfverflyttar kroppstyngden på båda benen. Härefter flyttas venster fot tillbaka till den högra och fortsätter sin flyttning och återflyttning, enligt samma bestämmelser uti alla de öfriga riktningarna, som pl. 10 utvisar. Då venstra foten slutat sin flyttning vidtager den högra. Till en början räknar läraren takten, men sedermera böra lärjungarna sjelfva öfvas att bestämma den rätta, som vinnes om flyttningen för båda fötterna och i samtliga riktningar jemnt fördelas på en tid af 20 sekunder.

Till det senare säges:

Fotflyttning i stora grundsteget — ställ!

Lärjungen flyttar venstra foten rätt fram, i ansigtets riktning utan att i öfrigt förändra dess ställning och sätter honom 3:ne fotlängder ifrån sin förra plats. Härvid böjes det främre knäet så starkt att dess främre yta stannar lodrätt öfver fotspetsen medan bålen lutar fram så starkt att axelleden kommer i lodrätt plan med knäet, hvarigenom fotspets, knä och axelled sålunda inpassas i samma lodräta plan. Hela

lärjungens längd ifrån hjessan till bakre hälen bör inpassas uti en rät linie, som faller så att den bildar halfrät vinkel med markens yta. Det bakre knäet, som genom kraftig sträckning befordrar utfallet, hålles fortfarande väl sträckt medan dess fot slutar väl till marken alldeles som om han kunde gripa tag deri. Ansigte och bröst behålla sin riktning. Härefter flyttas venster fot tillbaka till den högra och fortsätter sin flyttning och återflyttning enligt samma bestämmelser uti öfriga de riktningar, som pl. 11 utvisar. Härvid iakttages dock att hufvudet eller ansigtet vrides uti främre fotspetsens riktning då foten flyttas framutåt eller bakutåt. Tidsåtgången för samtliga fotflyttningar i stora grundsteget är 20 sekunder. Fotflyttningar i stora grundsteget kunna äfven förenas med armböjning och sträckning. En sådan sammansättning finnes beskrifven i förf:s "vapenöfningar för Rikets Elementarläroverk."

Fel vid stora grundstegets utförande äro: att lärjungen ej sätter foten noggrannt i den ifrågavarande riktningen, att han ej sluter den bakre foten väl till marken samt att han höjer beckenet vid utfallet och sålunda bryter den räta linie, som bör vara från hjessan ända ned till bakre fotens häl.

För att vänja lärjungen att förflytta kroppstyngden ifrån båda benen öfver till ettdera säges:

Fotflyttning i lilla grundsteget med knäböjning — ställ!

För hvarje gång ena foten flyttas från den andra böjas båda knäna, så att det bakre kommer i rät vinkel och det främre i halfrät medan bålen föres lodrätt öfver det bakre benet. Hälarna lyftas ej

från marken. Vid fotens flyttning utåt böra båda knäna böjas lika mycket (i rät vinkel) och kroppstyngden hvila midtöfver båda benen. Efter hvarje knäböjning rätas knäna och kroppstyngden flyttas åter midt öfver båda benen innan foten återflyttas intill den qvarstående.

Fel vid dessa rörelser äro: att bålen lutar åt sidan eller bakåt i stället att hvila lodrätt öfver bakre benet, att det bakre knäet böjes framåt i stället för utåt.

Såsom förberedande rörelse till hoppning bör lärjungen öfvas att böja båda knäna samt att upplyfta hälarna, så att hela kroppstyngden uppbäres och hvilar på tåbalkarna. Härtill säges:

1. Knäna — böj!
2. Uppåt — sträck!

Vid 1:sta tillsägelseordet böjas knäna långsamt, tills de bilda rät vinkel. Härunder bibehålles kroppen lodrät och lifvet stadigt samt kroppstyngden framflyttad öfver fotbalken; då räta vinkeln i knäleden är nära att uppnås brukar knäböjningen att försvåras, hvarföre hälarna just i detta ögonblick böra lyftas ifrån marken, så att lärjungen kommer att hvila med hela sin kroppstyngd på tåbalkarna. Hälarna stödjäs mot hvarandra och knäna föras utåt, så att deras insidor vid högsta böjningen äro lodrätt öfver fötternas utsidor. Se pl. 3.

Vid 2:dra tillsägelseordet uträtas knäna långsamt, utan att den lodräta ställningen förloras.

Utgångsställningar äro: grundställning, höftfäste, hufvudfäste och uppåhåfda armar.

Fel: att hälarne äro för litet lyftade från marken och knäna för litet utböjda, att hakan skjutes fram, eller sätet tillbaka, hvarigenom kroppen blir framlutande samt att armarne, då de äro sträckta, ej hållas lodrätt i plan med öronen.

Såsom jemnvigtsrörelse bör lärjungen öfvas att bära sin kropp på ettdera benen medan det andra är lyftadt från marken. Härtill säges:

Enkel knäböjning och sträckning — ställ!

Lärjungen lyfter venstra knäet rätt framåt och böjer det så att rät vinkel uppstår i dess led och tillika emellan låret och bålen, hvarefter knäet sakta sträckes i ansigtets riktning och hela benet i denna uträtade ställning föres på sin förra plats uti grundställningen. Denna böjning och sträckning af knäet kan utföras i alla lilla grundstegets riktningar och finnes närmare beskrifven i författarens "gymnastik för unga qvinnor och skolflickor". Se pl. 5.

I sammanhang med nyssbeskrifne rörelse bör lärjungen öfvas att föra hela benet utsträckt i alla lilla grundstegets riktningar. Härtill säges:

Benhäfning — ställ!

Venstra benet föres alldeles rätt fram i ansigtets riktning och så högt den öfvande förmår, utan att förlora hållningen i öfrigt. Rörelsen sker medelst höftleden allena. Benet föres åter i grundställningen för att genomgå samtliga lilla grundstegets riktningar. Äfven denna rörelse är utförligare beskrifven uti författarens "gymnastik för unga qvinnor och skolflickor."

Till fria rörelser räknas äfven vändningar, marscher, löpande och hoppning.

Skall vändning göras åt venster eller höger säges:

Venster (höger) — om!

Höger (venster) fot lyftes från marken under det kroppstyngden öfverflyttas på venstra (högra) fotens klack, på hvilken kroppen vändes $\frac{1}{4}$ cirkel åt venster (höger), hvarefter högra (venstra) foten återtager sin förra ställning till venstra (högra) med ett kort ställningssteg.

Skall helomvändning göras åt venster eller höger säges:

Helt venster (höger) — om!

Höger (venster) fot framflyttas $\frac{1}{4}$ aln och något inåt; kroppstyngden fördelas lika öfver båda hälarna, på hvilka kroppen vändes $\frac{1}{2}$ cirkel åt venster (höger), hvarefter högra (venstra) foten återtager sin förra ställning till venstra (högra) med ett kort ställningssteg. Vändningarne böra ske med rak hals och rygg så att hållningen ej förloras.

Fel: att de öfvande ej samtidigt avsluta ställningssteget, att armarna skiljas från kroppen, att bälgen vacklar, att knäna böjas eller foten lyftes mer än behöfligt.

Gång- och marschöfningar äro utförligt beskrifna i författarens "Vapenöfningar för Rikets Elementarläroverk", hvarföre vi här boltt hänvisa till nämnde afhandling.

Löpande är en af de kraftigaste och tillika den mest naturliga ibland fria rörelser. Detta oaktadt har denna öfning nästan alldeles försvunnit ur svenska gymnastiken och detta i mån som denna senare blifvit mera vetenskaplig.

Dessa öfningar fordra emedlertid stort utrymme och emedan de tillika uppröra mycket damma böra

de helst förläggas till vår och höst eller den tid då öfningarna kunna flyttas ut i det fria.

Bestämmelserna för löpande äro: upprätt och något bakåtlutadt hufvud, framhvälfdt bröst, lediga knän och vrister utåtförda fotspetsar samt slutligen lediga armar. Liksom vid gång böra armarna äfven vid löpande ackompanjera benen, ehuru det senare ackompannementet bör vara mycket starkare än det förra. Löpandet bör börja långsamt och småningom ökas till häftigt lopp, hvarefter rörelsen åter afsaktas till dess vanlig marsch-takt slutligen iakttages. Sker löpandet afdelningsvis böra lärjungarna röra sig med samma fot och takt så vidt möjligt. Afståndet bibehålles bättre härigenom och truppens sammanhållning blir sålunda större.

Författaren har alltid brukat att om vår- och hösttiden låta en eller par afdelningar med sina rotmästare i spetsen göra språnghvarf å skolans gymnastikgård. En sådan rot har då sprungit ute å gården medan den öfriga ungdomen gymnastiserat inne i salen en eller tvenne rörelser, hvarefter omnämnde rot åter kommit in och deltagit i den rörelsenummer, som varit i fråga. Författaren har städse sett goda resultat af detta förfaringssätt. Här är fråga om den tidigaste våren och senaste hösten då öfningarne ännu icke allmänt kunnat hållas ute.

Hoppning är en rätt egendomlig kroppsrörelse och afviker ifrån alla andra i det hänseende att densamma om ock blott för ett ögoblick försätter den öfvande utom allt stöd, sväfvande i luften.

Vi hafva redan beskrifvit knäböjningen såsom förberedande språngöfning och dervid bestämt den-

samma såsom hufvudsak. Vi anse nemligen, det sätt, som hittills varit brukligt, att först göra tåhäfning och sedan knäböjning, såsom föröfning till hoppning, vara onaturligt och opraktiskt. Om man betraktar hopp-rörelser i verkligheten skall man nemligen finna att rörelsen alltid börjar med knäböjning, hvilken i sitt starkaste moment förenar sig med och tager till hjälp tåhäfning eller med andra ord knäna böjas så starkt att hälarne ovilkorligt lyftas ifrån marken. I denna ställning är muskulaturen färdig till språng. I sammanhang härmed böra vi äfven påpeka en annan oriktighet vid hittills brukade undervisnings-sätt uti hoppning. Man har nemligen af den i ögon fallande fördelen, som mjuka knän måste innebära emot den stöt, som hoppning annars skulle tillskynda den öfvande, låtit förleda sig att öfverdrifva densamma. Så har hr H. Ling under loppet af flera år brukat tillhålla lärjungarna att stanna uti nedsprånget med rätvinkligt böjda knän. Detta vore rätt om lärjungen endast som inledning eller för att få riktig föreställning och begrepp om rörelsens form och natur så öfvades, men att allt jemnt låta honom fortfara att stanna i ett rörelsemoment, som af naturen icke är ämnadt att stanna uti, är onaturligt och såiunda både oskönt och opraktiskt. Föfattarens har också den bestämda erfarenheten af denna metod att densamma dödar ynglingens spänstighet just i de delar der den mest behöfves. Vi anse alltså att lärjungen visserligen bör tillhållas att i knäböjningen stanna uti nedsprånget, men ej längre och ej oftare än att han fått tydlig föreställning om rörelsens natur och lärt sig att

hålla jemnvigten på den punkt, å hvilken nedsprånget göres samt vunnit sådant välde öfver sin kropp att han förut kan beräkna huru densamma stannar. I öfrigt bör lärjungen äfven under denna tid, då rörelsen utöfvas som skolöfning (alfabet) och ej tillämpas, ej längre hållas i knäböjningen än till rörelsens form är uppnådd. I annat fall förqväfvas hans anlag för hoppning och följdén blir att han lemnar platsen för nedsprånget med krokiga knän. Läraren bör uppmana lärjungen, så snart som rörelsen tillämpas eller praktiskt utöfvas och dermed får icke dröjas länge, att visserligen böja sina knän efter nedsprånget, men ögonblickligen svigta upp i rak ställning. Derigenom bibehålla knäna sin ledighet och spänstighet och knäböjningens syftémål, att afleda stötens våldsämhet, vinnes säkrast.

En annan författare, Professor Hartelius, har i sin "Linie-gymnastik" påyrkat, i afseende på nedsprånget uti djupsprång, att lärjungen redan i luften skall böja sina knän och vrister för att bättre kunna motstå och afleda stöten vid uppnåendet af marken.

Vi dela icke prof. Hartelii åsigt häruti, utan påyrka tvärtom att lärjungen i ett djupsprång liksom i allmänhet då han befinner sig i luften efter språng bör hålla sina knän och vrister lindrigt sträckta för att bättre blifva i stånd att afböja stöten mot marken, vid nedsprånget. Vi tro nemligen att knäböjningen härutinnan förhåller sig som den mekaniska fjedern. Fjederns motståndskraft och spänstighet är störst i det raka tillståndet och om han böjes och ej ögonblickligen åter får räta ut sig, så springer han antingen alldeles i sender eller slappas han mer och

mer till dess att han slutligen ej mera förmår räta ut sig. Kasta vi en blick i djurverlden och på de arter, i hvilkas rörelselif hoppning företredesvis ingår, så skola vi finna att de samtliga vid språng bära sina extremiteter uträtade i luften och aldrig stanna i knäböjningen sedan de uppnått marken. Vi tro alltså att hoppningen ur både anatomisk och mekanisk synpunkt bör utföras med raka knän, så länge den öfvande befinner sig i luften och aldrig stanna i knäböjningen, då rörelsen är tillämplig och ej blott förberedande.

I anseende till rum och riktning sker hoppning i höjd, längd eller djup och består af ansatts, fotflytning och nedsprång. Sattsen är antingen samlad eller delad och tages i förra fallet jemnfota, i senare med skiljda fötter. Delad satts användes vanligen vid fria språng och samlad vid bundna. Nedsprånget sker alltid på tår samt med mjuka knän, hvilka dock aldrig böjas mera än i rät vinkel. Anlopp till hoppning vexlar emellan 10 och 24 fot. De vanliga felen vid hoppning äro: att nedsprånget göres på en fot i stället för på båda, att punkten för nedsprånget ej beräknas, utan lärjungen kommer ned på ett ungefär, att han förlorar jemnvigten och tager emot stöten, utan att böja knäna.

Till förberedande öfning för hoppning säges:

1. Knäna — böj!
2. Uppåt — sträck!

Vid första tillsägelseordet böjas knäna så hastigt som möjligt och så djupt (i rät vinkel) att hälarne tillika lyftas från marken så att lärjungen kommer att hvila på tårna,

Vid andra tillsägelsen sträckas knäna så hastigt som möjligt och samtidigt dermed sänkas hälarne i marken.

Till rörelsens repeterande säges:

Ett! Tu!

Då nu lärjungen utför dessa rörelser med säkerhet tillsäges han att vid räkningen, Tu! göra knästräckningen så häftig att hans kropp spritter upp uti luften, eller med andra ord lärjungen får försöka att hoppa. Han bör erinras derom att knäna vid hoppningens höjd böra rätas, men åter böjas så fort tårna känna marken. Lärjungen stannar i knäböjningen på tår till dess läraren räknar: Tre! då ställning göres. Rörelsen upprepas på räkneorden:

Ett! Tu! Tre!

Läraren bör vara noggrann i sitt räknesätt, så att detta kommer att öfverensstämma med den takt, som naturligen tillhör hoppningen.

Såsom inledning till hoppning med anlopp samt för nedsprång i allmänhet säges:

1. Venster (höger) fot — fram!

2. I höjd framåt — spring!

Vid första tillsägelsen flyttas venstra (högra) foten tvenne gånger sin längd rätt framåt och kroppstyngden öfverflyttas på densamma. Vid andra tillsägelsen tager bakre foten fart från marken och jemnar sig vid språngets höjd (knähöjd ungefär) med den främre foten, hvilken, straxt efter den bakre, gjort afsprång. Knäna rätas lindrigt och nedsprånget sker framåt till en rymd af anloppsstegets längd. Sedan någon vana vunnits häruti säges:

Ett (två, tre o. s. v.) stegs anlopp — spring!

Läraren bör förut nämna hvilken fot som skall börja anloppet samt angifva hvilken flygelman som skall angifva rättningen eller språngets längd. För dessa öfningar ordnas lärjungarna lämpligast medelst luckbetäckning. Att hoppningen vexlar med vändningar under språnget, både halft och helt om, faller af sig sjelf.

Vi kunna ej afsluta kapitlet om fria rörelser, utan att nämna några ord om gymnastikens tillämpning i samlifvet, i societeten, i salongen. Vi hafva nemligen med förvåning sett huru både yngre och äldre gossar röjt den största tafatthet när tillfället fört dem i samqväm, hvarest omständigheterna fordrat en mera högtidlig och allvarsam sinnesstämning än i gossens hvardagslag. Det har smärtat oss att se huru gossar, som gymnastiserat, dock ej kunnat göra ett anständigt inträde i ett sällskap, i en festlig folksamling, utan att förråda en uppsyn och ett sätt, som mera liknar delinqventens eller den råa vildens än den hyfsade ynglingens. Vi erinra alltså herrar gymnastiklärare, att öfva lärjungarne, isynnerhet åldern 10—13 år, uti grundrörelserna för välvillighetsbetygelse eller helsning. Grundrörelserna härför äro helt enkelt:

1. Lärjungarne kallas fram en och en i sender framför läraren och tillsägas att göra en lindrig ryggböjning framåt uti grundställningen, öfverlemnande armarne åt sin egen tyngd, hvarefter ryggen åter rätas upp i grundställningen, utan särskild tillsägelse.

2. Lärjungen öfvas derefter att förena ryggböjningen med 1 steg åt venster med venstra foten, hvarefter den högra foten sättes intill och derefter med högra foten åt höger efterföljd af den venstra.

3. Lärjungen öfvas slutligen att förena ryggböjningen med 2 steg framåt och sedan med 2 steg bakåt. Den venstra foten börjar rörelsen och ryggböjningen bör sluta och upprättningen ske just som den andra foten sättes intill den sist flyttade.

2. Bundna rörelser. (Apparelj-gymnastik).

Hvarje vetenskap eller konst har sitt alfabet, sin skola, hvarje skola sina beting, sina redskap eller instrument och hvarje instrument sina särskilda grepp.

Gymnastiken betjenar sig af flera redskap, men isynnerhet af ett, som man kunde kalla dess factotum och detta är bommen.

Å detta enkla redskap skola vi beskrifva de gymnastiska greppen, upprätta den gymnastiska skolan eller med andra ord uppställa de ordnade kroppsöfningarnas alfabet.

Vi kunna för tydlighets skull beteckna greppen med bokstäfver:

a. Lärjungens första behandling af redskapet är mera en undersökning af detsammes stöd- och bärkraft än ett fullkomligt anlitage deraf. Lärjungen ställer sig på armlängd ifrån bommen, med ryggen vänd deremot och med uppåtsträckta armar, hvar efter ryggen böjes till dess händerna träffa bommen och taga stöd deraf. Detta sätt att anlita redskapet kallas spänngrepp eller -stöd. Se pl. I.

b. Lärjungen vill ytterligare pröfva redskaps pålitlighet och fattar med båda händerna uti och häfver sig med armkraft upp till detsamma, dock

försigtigtvis med fötterna redo i händelse den nya vännen skulle svika. Detta stödsätt kallas häfgrepp eller -stöd. Se pl. II.

c. Liksom uti 2:dra greppet fattar lärjungen redskapet med båda händerna, men i stället att häfva sig med armkraften allena tager han nu tillika ansatts med fötterna emot marken och häfver sig uppå redskapet, hvilande på raka armar. Detta kallas hoppgrepp eller -stöd. Se. pl. III.

d. Lärjungen har nu fattat fullt förtroende för den nya bekantskapen och omfattar redskapet med alla fyra ledamöterna. Detta sätt kallas klättergrepp eller -stöd. Se pl. IV.

e. Då lärjungen uti de föregående greppen behandlat redskapet antingen med händerna allena eller ock med både händer och fötter tillsammans bestiger han nu bommen med fötterna allena och håller sig kvar genom att afväga och rätt fördela kroppstyngden. Detta kallas väggrepp eller -stöd. Se pl. V.

Enligt dessa här ofvan framställda grepp, som man kunde kalla den bundna gymnastikens typer, stammar, ur- eller slägtformer och ifrån hvilka 100:tals detalj- eller artformer härledas, indelas de bundna rörelserna lämpligast uti: spänning, häfning, klättring, hoppning och vägning.

Anm. Skillnaden emellan fria och bundna rörelser, i hänseende till kraftanvändning, är att de förra i allmänhet fordra en mera medveten kraft för sitt riktiga utförande medan de senare just med stöd af redskapet underlätta den öfvandes bemödande att använda sin kraft och äfven i någon mån tvinga honom dertill.

En väsendtlig skillnad emellan de ifrågavarande rörelselagen är dessutom den att nervströmningen eller nervlednin-

gen blir mera verksam och mera utåtgående vid bundna rörelser än vid fria, i hvilka senare den icke har något yttre föremål att riktas emot, utan stannar inom den öfvande sjelf.

För den lefnadsålder, i hvilken kraften visserligen finnes, men ännu är rå och otyglad, kan därför af de fria rörelserna icke dragas den nytta som af de bundna. I de förra blir rörelsen blott så att säga tecknad, i de senare deremot tvingar redskapet till verkligt utförande. Så, t. ex., vet lärjungen vid en äntring att om han icke håller sig fast vid redskapet, så faller han i marken, men för lättja under rörelse utan redskap riskerar han blott lärarens onåd. De gymnastikbehandlingar, i hvilka fria rörelser ingå som väsentligt innehåll och ej blott som inledning och detta utan att redskap saknas samt i åldern före 16:de året, måste sålunda anses mindre lyckligt uppställda. För den aldra spädaste åldern blifva fria rörelser åter de lämpligaste, emedan här endast är fråga om att sätta tanken i förbindelse, i correspondance med det kroppsliga eller om försök att teckna rörelserna. För slyngelåldern behöfves något fastare.

Spännrörelser.

Urform: Lärjungen intager grundställning med uppåtsträckta armar, med ryggen vänd emot och på armlängd (eller half armlängd om lärjungen är svag eller nybörjare) ifrån redskapet, emot hvilket han stöder sina handleder eller fingerspetsar, sedan han genom ryggens böjning bakåt uppnått detsamma. Knäna få endast lindrigt böjas och deras sträckande muskler endast af nödtvång gifva efter vid en större grad af böjning uti ryggraden och fötterna ej rubbas ur sin ställning. Sedan denna ställning sålunda är uppnådd börjar egentligen rörelsen derigenom att lärjungen, på grund af det stöd, som hans händer få af redskapet och det som, fötterna redan förut

egde af marken, försätter kroppens längdlinie i stark båge eller rättare ytterligare spänner den redan bildade bågen. Rörelsen i nu beskrifne ställning benämnes ryggspänning. Se pl. I.

Artform: 1) Spännböjande tåhäfning. 2) Spännböjande dubbel-armböjning och sträckning. 3) Spännböjande handgång. 4) Spännböjande benhäfning. 5) Spännböjande knäböjning och sträckning.

Anm. Vi anföra blott de viktigaste artformerna, lemnande åt läraren sjelf att utgrunda de ifrån urformen mera aflägsna.

Uti förstnämnda rörelseart utför lärjungen tåhäfning så godt han förmår, utan att avvika ifrån bestämmelserna för spänningens urform.

Vid andra rörelsearten böjas båda armarna, så att hufvudet närmar sig till redskapet, hvarefter kroppens hela längdlinie åter spännes uti båge med upphväldt bröst medan armarna uträtas.

Vid handgången flyttas händerna vaxelvis grad för grad så djupt den öfvande förmår, utan att avvika från urformens bestämmelser, d. ä. raka knän och mot marken slutna fötter.

Uti fjerde rörelsearten häfves benet i riktningen framåt och så högt lärjungen förmår, utan att urformen förändras. Häfningen verkställes medelst höftleden.

Till femte rörelsearten böjes och sträcket knäet i riktningen framåt enligt de bestämmelser, som gälla för denna såsom fri rörelse samt under iakttagande af den bundna rörelsens urform.

Tidsmått: 5 och 15 sekunder. Alla spännrörelser utföras långsamt.

Betydelse: I alla spännrörelser utgör kroppens längdlinie sjelfva bågen, som skall spännas medan händer och fötter bilda bågsträngens båda bindpunkter.

Gamle Ling använde spännrörelser flitigt redan långt innan han kommit till någon visshet om deras betydelse. Ling, som var begåfvad med ett uppmärksamt öga, hade nemligen iakttagit huru vissa släkten inom djurverlden, efter långvarig hvila i sammankrympt läge, instinktmässigt sätta sig i sådan ställning att ryggraden uttänjes och derigenom synas vakna till nytt lif och spänstighet. Man erinre sig huskatten, hunden, m. fl. Dessa Lings iakttagelser hafva sedan vunnit fysiologisk bekräftelse och spännrörelser anses numera utöfva ett hälsosamt inflytande på ryggmärgen och äro sålunda af värde för det växande släktet, i en tid då ryggmärgslidanden förekomma allt mera talrikt. Om lärjungan ställer sig med sidan vänd emot redskapet och sålunda försätter sig uti sidspänning, så verkar rörelsen i denna ställning extenderande på ena och exprimerande på den andra lungan. Spännrörelser i allmänhet verka icke blott på ryggmärgen och bakre delarne utan äfven på intercostalmusklerna och fylla dem med blod just vid eftergifningen eller upphörandet af spänningen. Endast mycket starka lärjungar uthärda spänningens artformer och läraren bör aldrig hålla någon längre än i 15 sekunder i spännböjande ställning och dessutom låta hvar och en vara obetingadt att resa upp sig när han så önskar.

Redskap: Springstolpar, springbommar, stegar (fastsittande) eller i nödfall en af rummets väggar.

Fel: att fötterna ej hvila stadigt på marken, att hufvudet ej bäres med öronen i armlinien, att knäna böjas för mycket, att armarna ej sträckas ordentligt samt att bågen ej spännes nog.

Såsom en underafdelning till spännrörelserna kan man hänföra böjning sträckning och hållning af bålen. Böj- och hållnings-rörelserna skilja sig från spännrörelserna hufvudsakligen deri att de förra alltid hafva ändpunkten af kroppens längdlinie fri medan dess nedre punkt ensam eller i förening med dess medlersta äro fästade å redskapet då deremot spännrörelserna fordra fäste för både öfre och nedre ändpunkten af kroppens längdlinie.

Artform: 1) Stående ryggböjning med fotfäste å redskap. 2) Stående sidböjning med fotfäste å redskap. 3) Sittande sidböjning med fot- och bäckenfäste å redskap eller ock det förra å och genom annan person. 4) Framliggande hållning.

Till stående ryggböjning ställer lärjungen sig med ansigtet emot och på armlängd ifrån redskapet, å hvilket han hakar sig fast med ena fotens häl eller vrist, allt efter redskapets beskaffenhet, och på ungefär knähöjd ifrån marken. Sedan nu armarna blifvit uppsträckte eller höftfäste intagits börjar ryggböjningen bakåt och fortskrider så långt som lärjungen med måttlig ansträngning förmår och utan att afvikelser från urformens bestämmelser ega rum. Sedan böjningen afstannat vidtager sträckningen uppåt till dess utgångsställningen är återvunnen.

Stående sidböjning utföras efter samma grunder, som nyss blifvit anförda och med de förändringar, som dess olika riktning till redskapet måste kräfva.

Vid sittande ryggböjning måste lärjungen hafva fäste för båda fötterna och beckenet, hvilket senares stöd- eller fästpunkt dessutom bör vara minst en fot högre beläget än de förras. Lärjungen sätter sig tvärsöfver redskapet och låter en medlärjunge gå mellan sina båda ben och med händerna omfatta och föra deras vrister intill sina höfter, hvarigenom fäste och stadga vinnes i utgångsställningen, som intages med höft- eller hufvudfäste eller med uppåtsträckta armar. Härefter börjar bakåtböjningen, som fortgår långsamt så djupt lärjungen utan allvarsamt besvär tåler vid. Genom långsam sträckning uppåt återvinnes utgångsställningen. Den böjande lärjungen måste hålla sina knän väl sträckta.

Till framliggande hållning lägger lärjungen sig framstupa öfver redskapet, så att han af detsamma får stöd just på midten af lårets längdlinie medan nedre delen af benen och fötterna helt och hållet hvila mot marken eller redskapet och smalbenen derjemte omfattas af medlärjunge och hållas fast vid marken eller redskapet. Sedan lärjungen erhållit tillräckligt stöd och fäste lyfter han upp sin bål, som är fri och utöfver redskapet, och bär densamma i båge bakåt så mycket han förmår. Armarna hållas i sträckning uppåt, uti hufvud- eller höftfäste.

Tidsmått: Böjrörelserna utföras långsamt och få aldrig uthållas längre än 10 sekunder.

Betydelse: Böjrörelserna verka lifligare på blodomloppet än spännrörelserna, men kunna annars i afseende på ryggmärgen tillräknas samma fysiologiska betydelse som de senare. Hvad särskildt den muskulära verksamheten angår så, förekommer densamma

i mycket större mångfald och styrka hos böjrörelserna. I synnerhet är detta fallet med underlifvets muskler såsom rectus abdominis, abdominis ex- och internus m. fl. Böjrörelserna befordra en stadig hållning uti bålen under gående.

Redskap: Springbommar, springstolpar, stegar, plinter och i nödfall skolbänkar. Sittande ryggböjning kan endast utföras å springbom eller plint. Framliggande hållning utföres å plint, men kan äfven verkställas med tillhjälp af springbommen, hvilken i så fall bör sänkas nedtill och ligga på sjelfva marken.

Fel: Att sträckningen sker för häftigt, att knäna böjas isynnerhet vid sittande ryggböjning, att böjningen sker bakåt eller framåt vid sidböjning.

Häfrörelser.

Urform: Häfrörelser låna stöd ifrån redskapet allena och anlita detsamma endast med öfre extremiteterna, hvilka helt och hållet uppbära kroppen och tillika, genom sin förkortning medelst böjning, närma densamma till händernas fästpunkt. Urformen till dessa rörelser intager lärjungen genom att omfatta redskapet med en hand på hvardera sidan samt hand intill hand, ansigtet midt under redskapet eller midt deremot om detsamma är lodrätt, armarne nästan uträtade. Härefter häfver lärjungen sig genom armböjning så högt han förmår eller så att ansigtet kommer i höjd med händerna och utan att hållningen i öfrigt förändras. Med undantag af armarne bör nemligen hela lärjungens kropp hänga

åtminstone till utseendet passiv eller såsom uti grundställningen. Vid begagnande af vågräta redskap måste lärjungen böja sitt hufvud starkt emot ryggen så att ansigtet kan komma midt under och intill redskapet. Bröstat bör hvälfvas upp under sjelfva häfningen. Urformen för häfrörelser benämnes jemnhäfning. Se pl. II.

Artform: 1) Mothäfning. 2) Frånhäfning. 3) Snedhäfning. 4) Häfgång med enkla grepp. 5) Häfgång med dubbla grepp. 6) Häfgång under vändningar. 7) Häfgång i 2 redskap. 8) Häfhängande armsträckning. 9) Häfhängande knästräckning.

Till mot-, från- och snedhäfning lämpa sig endast vågrätt redskap, hvilket till dem samtliga omfattas med axelbredd emellan händerna. Till mot- och frånhäfning omfattas redskapet endast på ena sidan, i den förra med händernas insida och i den senare med deras utsida vänd emot ansigtet, som föres på ena sidan om och midtemot redskapet.

Till snedhäfning omfattas redskapet på ömse sidor medan hufvudet föres på ena sidan om redskapet, med örat vändt deremot. Innehar venster hand det främsta greppet, så skall hufvudet föras på venstra sidan om redskapet.

Till häfgång med enkla grepp förflyttar lärjungen sig i någon af ofvanbeskrifna häfställningar, genom att ömsa grepp med ena handen efter den andra i riktning åt venster, höger eller bakåt. Uti jemn- och snedhäfning böra händerna passera, men uti mot- och frånhäfning endast aflösa hvarandra, d. ä. förflyttningen uti sistnämnda ställningar bör ske med hand efter, men aldrig förbi hand.

Till häfgång med dubbla grepp flyttar lärjungan båda händerna samtidigt och utan att förändra deras inbördes afstånd. Flyttningens rymd bestämes af lärjungens förmåga att derunder iakttaga passiv hållning uti kroppens nedre hälft.

Häfgång under vändning utföres ifrån frånhäfning derigenom, att lärjungan försätter sin kropp i flera helomvändningar, åt venster eller höger, efter hvarandra och derunder helt obetydligt uträtar armarne vid händernas förflyttning, hvilken sker hand efter hand, så att lärjungan hänger på den ena handen medan den andra söker nytt grepp. För att komma ut med det sista vilkoret att förflytta sig med starkt böjda armar, måste lärjungan böja hufvudet åt ena axeln hvar gång detsamma skall öfverföras till annan sida af redskapet. Genom denna rörelse kommer lärjungan hvarannan gång uti mot- och hvarannan uti frånhäfning.

Tidsmått: Häfningen såsom sjelfständig rörelse utföres i allmänhet långsamt. Häfgången deremot utföres i allmänhet hastigt, åtminstone är detta fallet med sjelfva händernas förflyttning.

Betydelse: Häfrörelsernas öfning utgör en förberedelse till alla klätterrörelser och dessutom till hoppning med stöd. Kan lärjungan ännu icke häfva sig upp till redskapet med egna armars kraft, så är all bunden hoppning för tidig för honom och äfvenså all lodrät äntring. Endast klifning, slingring och vågrät äntring äro då tillämpliga.

Häfrörelserna taga i verksamhet intercostalmuskulerna och flertalet af dem som besörja lufthemtningen. Dessa rörelser äro sålunda af den största

vigt inom skolgymnastiken genom sin uppgift att ständigt hålla lärjungarnes andningsredskap uti tjenstbart skick.

Redskap: Häfplankor, stegar, springbommar, stänger, lång-, båg- och kortlinor m. fl.

Fel: Att bröstet sjunker samman, att armarne ej nog böjas uti häfgång, innan händerna flyttas, att kroppen och benen isynnerhet ej föras nog stilla samt att de senare skiljas åt och sprattla.

Klätterrörelser.

A. *Äntring.*

Urform: Det enklaste sättet att börja en klättring är att välja ett vågrätt redskap, hvilket omfattas af båda händerna och derjemte af båda benen, så att lärjungen hänger fast vid redskapet. Händerna fatta som till häfning och af benen lägges först det ena snedt öfver redskapet, berörande det samma med vaden och hälen, hvarefter det andra lägges snedt öfver det förstnämnda, så att de båda benen omsluta redskapet eller hafva det emellan sin öfre del eller låren. Sedan nu lärjungen visar sig kunna hänga stadigt och säkert uti denna ställning, får han börja att flytta händerna som vid häfgång och derjemte släpa benen efter sig, ett ryck för hvarje gång som båda händerna ömsat grepp. Sedan lärjungen i denna ställning lärt att släpa sig fram, öfvas han att lägga ena benet snedt öfver redskapet som förut, medan det andra sluter till redskapet på dess nedre sida. Se pl. IV.

Artform: 1) Vågäntring. 2) Slagäntring. 3) Lodäntring. 4) Äntring i 2 redskap. 5) Äntring med vändning. 6) Stupäntring (krängning). 7) Ryggäntring. 8) Halfäntring. 9) Sprängäntring.

Till vågäntring flyttas händerna som vid häfgång uti jemnhäfhängande grepp, medan knäna vinklas upp emot bålen, för att, sedan fötterna vunnit nytt fäste, kraftigt uträtas och såmedelst befrämja fortkomsten uti rörelsen.

Till slagäntring omfattas redskapet med händerna på samma sätt som vid föregående art, men blott det ena benet omsluter redskapet genom fasthakning af knävecket, som böjes deröfver uti rät vinkel, medan det andra föres utåt sträckt och parallelt med det öfverböjda underbenet. Då högra benet är böjdt öfver redskapet, bör venstra handen hafva närmaste greppet. Rörelsen börjar dermed, att benen byta ställning med hvarandra, medan händerna behålla sitt grepp orubbadt. Benen liksom kastas uti sin nya ställning, hvaraf ock rörelsen fått sitt namn slagäntring.

Då nu lärjungen visat sig kunna göra ordentliga slag med benen, får han börja att förflytta sig derjemte med händerna, så att nedre handen eller den som är närmast kroppen flyttas som vid häfgång för hvarje slag af benen. Se pl. IV. a.

Till lodäntring flyttas händerna som vid häfgång, medan benen, som omfattat redskapet, så att den ena vristen och den andra hälen omsluter det samma, vinklas upp emot bålen, taga nytt fäste och befordra genom sin kraftiga sträckning rörelsens fortskridande uppåt. Se pl. IV. b.

Till äntring på två redskap omfattar lärjungen med sina händer hvardera af t. ex. 2:ne stänger, hvilka ej få hafva större afstånd emellan sig än omkring 2 fot. På hvardera stången anlägges derefter vristerna så att fotspetsen kommer utom och knäet inom stången, och i denna ställning fortgår rörelsen uppåt enligt grunder för klättring i allmänhet, d. ä. att knäna vinklas upp emot bålen för att taga nytt fäste och gifva ny fart. Se pl. IV. c.

Till äntring med vändning intager lärjungen samma benställning som vid slagäntring, medan handställningen blir som i frånhäfning. Om högra benet är böjdt öfver redskapet, böra händerna anläggas på det senares högra sida, så att venster hand får öfre greppet. Härefter lösgöres högra benet och lärjungen svänger kroppen åt venster, så att benen komma i den riktning, der hufvudet nyss förut var och högra benet fasthållas åter medan det venstra outhörligt föres sträckt och med sin svängning medverkar till rörelsens roterande fart. Efter första slaget flyttas händerna på samma sida om redskapet som förut, men strax ofvanom den punkt, som omslutes af det bundna benet och med högra handgreppet närmast, hvarefter äntringen fortgår, så att lärjungen i hvarje slag beskriver en halfcirkel, hvars medelpunkt utgöres af händerna, medan periferien utpekas af det fria, sträckta benets fotspets. Se pl. IV. d.

Till stupäntring (krängning) fattar lärjungen redskapet med händerna som till lodäntring, ställer sig med kroppen på sidan om redskapet och häfver sig på armarna medan kroppen vändes om, så att benen

komma uppåt och omfatta redskapet som till lod-äntring. I denna upp- och nedvända ställning fortgår äntringen uppåt efter samma grunder som för klättring i allmänhet. Se pl. IV. e.

Till ryggäntring, som svårligen låter utföra sig å andra än vågräta redskap, vänder lärjungen ryggen till redskapet och omfattar detsamma med en hand å hvardera sidan, hvarefter först den ena foten hakas fast med fotspets och vrist snedt öfver redskapet och sedan från andra sidan af redskapet den andra foten på samma sätt. Den sist anlagda vristen kommer att hvila på smalbenet till den först anlagda. Sedan lärjungen sålunda vant sig vid att hänga fast uti denna ställning, fortgår äntringen genom flyttning af hand efter hand medan fötterna släpas efter och lärjungens hufvud och rygg befinna sig midt under redskapet. Se pl. IV. f.

Till halfäntring beröres redskapet (stången), förutom händerna endast af ena benet, hvilket anlägges som vid vanlig lodäntring, medan det andra föres lindrigt sträckt åt sidan. Se pl. IV. g.

Till språngäntring tager lärjungen plats på en upphöjning, några fot ofvan marken samt 6 å 10 fot ifrån redskapet (långlinor). Härifrån tager lärjungen sigte på en lina och med ett språng kastar han sig på densamma och börjar ögonblickligen att äntra uppåt utan afseende på om redskapet kringäntras eller ej, endast äntringen går med fart och säkerhet. Genom lärjungens språng kommer linan uti stark svängning, hvilken gifver en otrolig fart åt rörelsen, om lärjungen förstår sig på att rätt begagna densamma och detta lär han sig snart genom någon

öfning. Språngäntring är en af de vackraste och djerfvaste rörelser bland hela den stora samlingen af klätterrörelser. Se pl. IV. h.

B. *Slingring.*

Greppet till slingerrörelser intages på en af stegens pinnar, alltid med händerna i kors och tillika så att den ena handen är vänd med insidan och den andra med utsidan åt ansigtet, derjemte bör greppet tagas ofvanom hufvudet och i den afdelning af stegen, som är näst intill den, i hvilken lärjungen sitter. Lärjungen får sålunda luta sig åt sidan. Vidare hvilar bäckenet eller sätet på en af stegens pinnar, medan fötterna stöda mot en annan inom en och samma af stegens afdelningar. De båda sistnämnda pinnarna äro näst intill hvarandra, men händernas och beckenets stödpinne hafva alltid en emellan sig, som ej begagnas för tillfället. Detta är det enklaste greppet till slingring och i detta utföres snedslingring. Se pl. IV. i.

Artform: 1. Snedslingring. 2. Vågslingring. 3. Lodslingring. 4. Stupslingring. 5. Dubbelslingring.

Till snedslingring, hvars grepp redan är beskrifvet, slingrar lärjungen snedt antingen uppåt eller nedåt och ifrån stegens ena afdelning inuti den närmaste varande, utan att öfverhoppa någon afdelning. Riktningen, uti hvilken rörelsen går, är midtemellan den vågräta och lodräta. Uti snedslingring

hafva händerna alltid 2 pinnar högre fäste än beckenet. Se pl. IV. i.

Uti vågslingring slingrar lärjungen rakt åt sidan utan att hvarken höja eller sänka sig. Händerna hafva sitt fäste blott en pinne högre än beckenet, men deremot ända bort uti stegens tredje afdelning från och med den, uti hvilken beckenet har plats, således med öfverhoppande af en af stegens lodräta afdelningar. Se pl. IV. k.

Till lodslingring slingrar lärjungen i lodrät riktning och rör sig alltid blott inom en och samma lodräta afdelning af stegen. Händerna hafva sitt fäste tvenne pinnar ofvan beckenet. Se pl. IV. l.

Till stupslingring slingrar lärjungen med hufvudet nedåt vändt. Annars enligt samma bestämmelser som anfördes för snedslingring. Se pl. IV. m.

Till dubbelslingring eller korslingring slingra tvänne lärjungar tillsammans, så att de korsas hvarandra hvartannat slingertag. Annars utföres rörelsen såsom snedslingring och bör ega rum i lodrät stege med trenne lodräta afdelningar. De båda lärjungarna sätta sig näst intill hvarandra och med ansigte mot ansigte. Härigenom blir en af stegens trenne lodräta afdelningar tom och åt densamma slingra de båda, hvarefter sedan båda en efter annan uppnått densamma, slingringen går åt motsatta sidan. Se pl. IV. n.

C. *Klifning.*

Greppet till klifning intages med fäste för alla 4 extremiteterna och rörelsen utföres i lodrät rikt-

ning genom hand- och fotflyttning antingen vaxelvis eller samtidigt.

Artform: 1. Vaxelklifning. 2. Samklifning.

Till vaxelklifning anläggas venster hand och höger fot å hvar sin af springstolpens pinnar. Den förre i höjd med axeln; den senare en pinne ofvan marken. Härefter anläggas höger hand och venster fot på hvar sin pinne. Den förre närmast ofvan den pinne, å hvilken venster hand hvilar och den senare likaledes å den pinne, som är närmast ofvan den, å hvilken höger fot hvilar. På detta sätt fortgår klifningen, så att venster hand och höger fot röra sig samtidigt och höger hand och venster fot likaledes. Flyttningen för både hand och fot sker alltid en pinne ofvanom den, å hvilken grepp eller fäste redan finnes. Sålunda komma aldrig båda händerna att hålla uti samma pinne, ej heller båda fötterna att stå på en och samma. Se pl. IV. o.

Till samklifning anläggas deremot båda händerna på samma pinne och i höjd med lärjungens axlar. Äfvenså tages fäste för båda fötterna på samma pinne och denna så nära händernas grepp, att rät vinkel uppstår uti knäleden. Härefter börja händerna att samtidigt flytta sig upp till närmast högre pinne genom ett hastigt grepp. Just som händerna vunnit sitt nya grepp flyttas äfven fötterna, båda på en gång, genom svigthoppning till närmast högre pinne. Se pl. IV. p.

Tidsmått: Alla klätterrörelser utföras i allmänhet hastigt.

Betydelse: Ur fysiologisk synpunkt måste alla klätterrörelser, såsom innehållande häfning uti sig,

utöfva inflytande på andedräftsorganerna, men dessa rörelsers förnämsta inverkan är dock på matsmältningsorganerna, och detta är isynnerhet fallet med slingring, som genom sina vridningar af underlifvet lifligt tilltalar dess inelfvor.

Ur praktisk synpunkt äro klätterrörelserna af största vigt. För arbetaren, handtverkaren, sjömannen och krigaren är färdighet i klättring alltid en god egenskap och äfven för medborgaren i allmänhet är klättring ett godt fortkomstmedel uti skog och mark och någon gång det enda räddningsmedlet för eldfara och andra olycksfall. Klättringen utgör slutligen ungdomens största förtjusning och barnets första äregirighet — den att kunna höja sig något litet ofvan marken.

Anm. Man har å senare tider yrkat på lodräta äntringars borttagande ur gymnastiken, under förmening att väckelse till onani skulle framkallas genom dem.

Rätta förhållandet härmed anser förf. vara att sådana muskler, som genom sin verksamhets riktning tilltala könssinnet, visserligen tagas i anspråk vid äntring, men tror ej att detta kan vara giltig anledning att förbjuda ungdomen i sin helhet dessa rörelser, och om så vore fallet, blefve gymnastiken utfattig på rörelser. Det förhåller sig med ridning på lefvande häst alldeles på samma sätt, blott att retningen här är ännu starkare. Likväl lärer väl ingen vilja förbjuda ungdomen ridning för det att ett och annat illa uppfostradt eller af naturen svagt barn genom sittning å hästryggen väckes till onani. Hvad åter sjelfva könsdelens vidröring

å redskapet under äntring angår, så är detta endast ett origtigt anläggningssätt; ty skrefvet (ossa pubis) både kan och bör hållas några tum ifrån redskapet under sjelfva äntringen. I de få fall, då gymnastiklärare påyrkat stängers och linors borttagande af ofvannämnde skäl, torde begäret att väcka enfaldiges uppmärksamhet hafva utgjort förnämsta bevekelsegrunden. I öfrigt skall den olycklige sjuklingen, om också stänger och linor togos bort ifrån gymnastiken, dock ej komma i förlägenhet för redskap till sin onaturlighet.

För egen del vilja vi föreslå att barnet i sin tidigaste ålder afhållas ifrån såväl ridning som ock ifrån äntring å lodräta redskap. Äntringen å vågräta bör deremot öfvas flitigt. Först sedan lärjungen börjar blifva något herre öfver sin kropp, kunna äfven lodräta klättringar utan fara vidtaga.

Redskap: För äntring: Stänger, långlinor, båglinor, springbommar. För slingring blott stegar. För klifning springstolpar och stegar.

Fel: Vid lodäntring att händerna släpas vid nedgåendet i stället att ordentligt flyttas, att knäna ej fullt och kraftigt utsträckas. Vid vågäntring att det fria knäet ej sträckes, att hufvudet far hit och dit i stället att hålla sig med ansigtet midt under redskapet.

Vid äntring med vändning att det fria benet ej föres sträckt och ej medverkar till rörelsens fart.

Vid slingringar att rörelsen mera utföres medelst kraft och ansträngning än genom smidighet.

Vid klifning att händer och fötter flyttas samtidigt i stället för vexelsidigt.

Hopprörelser.

Urform: Hoppning å redskap nöjer sig ej med ett stöd, utan fordrar tvenne för sitt utförande. Det första tages från marken genom ansatts emot densamma af båda fötterna på en gång. Det andra stödet tages med båda händerna å redskapet med axelbredd emellan hvarandra. Ansattsen som är samlad tages på armlängd ifrån redskapet, hvarefter lärjungen häfver sig upp på detsamma, hvilande på raka armar. Se pl. III.

Artform: **A.** Längdsprång, som åter indelas uti:
 1. Grensprång. 2. Snedsprång. 3. Sidsprång. 4. Sidvändsprång. 5. Vändsprång. 6. Sidgrensprång.
B. Tvärsprång, som indelas uti: 7. Jemnsprång (harsprång). 8. Sidsprång (jägarsprång). 9. Vändsprång. 10. Grensprång (ryttaresprång). 11. Sidgrensprång (narrsprång). **C.** Tvärlängdsprång, som indelas uti:
 12. Sidsprång (grindsprång). 13. Slingersprång.
D. 14. Fria grensprång på redskap. **E.** 15. Bocksprång *).

A. *Längdsprång.*

Alla längdsprång utföras på eller öfver redskapets längdyta med tvåhandsanslag och jemnfota ansatts.

*) Det finnes ännu en art af hoppning som brukas i folklivet och der fått namn af »Kråkhoppning», men emedan densamma mera syftar åt det komiska än det praktiska och estetiska, hafva vi blott på detta sätt velat anföra denna öfning.

Till grensprång föres ett af lärjungens ben på hvardera sidan om redskapet, som skall öfverhoppas eller tjena till nedsprång. Se pl. III. a.

Till snedsprång föras benen liksom vid grensprång, men just som lärjungen hunnit midt öfver redskapet, kastas det ena benet öfver redskapet till den motsatta sidan, så att nedsprånget sker på marken, på ena sidan om och bredvid redskapet. Se pl. III. b.

Sidsprång utföres i likhet med snedsprång deri, att endast händerna beröra redskapet och språnget afslutas på marken. Efter gjord ansatts föras båda benen, slutna, på ena sidan om redskapet och derefter öfver detsamma till dess andra sida, hvarest nedsprånget sker, sedan handen, tillhörande den sida, på hvilken benen befinna sig och som lösgjordes vid benens öfverföring, återtagit sin anläggnings- eller stödpunkt. Se pl. III. c.

Sidvändsprång utföres i likhet med sidsprång till dess att lärjungen kommit midt öfver redskapet, då kroppstyngden öfverflyttas på den arm, åt hvars sida språnget sker, och vändning göres på och omkring densamma, så att nedsprånget sker uti en motsatt front till den, som följer på sidsprång. Se pl. III. d.

Vändsprång är icke annat än grensprång i omvänd ställning. Sålunda vänder lärjungen sig helt om just som ansattsen är gjord och gör nedsprånget på eller öfver redskapet uti en front motsatts till den efter vanligt grensprång. Se pl. III. e.

Sidgrensprång är lika med sidsprång till dess lärjungen kommer midtöfver redskapet, då benen

skiljas åt och nedsprånget sker grensle på redskapet. Sidgrensprånget slutar sålunda som vanligt grensprång, men då det senare redan i begynnelsen tager redskapet med ett ben på vardera sidan, så föras uti sidgrensprånget benen slutna på endast ena sidan af redskapet och öppna sig till grenställning först emot slutet af språnget eller midt öfver redskapet. Se pl. III f.

B. *Tvårsprång.*

Tvårsprång utföres på eller öfver redskapets tväryta med tvåhandsanslag och jemnfota ansatts.

Till jemnsprång (harsprång) föras benen slutna, men böjas starkt i knäna, så att fötterna kunna emellan båda händerna föras tvärt öfver och på andra sidan om redskapet, hvarest de uträtas i luften, för att åter böjas, då fötterna träffa marken. Händerna föras som i urformen.

Till inledning af harsprånget bör lärjungen först öfvas att stanna på sjelfva redskapet, så att just som fötterna fått fäste, frigöras händerna och lärjungen ställer sig upprätt å redskapet. Se pl. III. g.

Sedan lärjungen med färdighet och kraft kan utföra detta ståsprång, så att han i ett ögonblick med fulländad hållning och utan att vackla, kan springa upp och stå på redskapet, är han färdig att företaga harsprånget. Kroppstyngden hvilar lika på båda armarna.

Till sidsprång (jägaesprång) föras händerna som i urformen, men efter gjord ansatts föras benen slutna öfver och på andra sidan om redskapet, hvar-

est nedsprång göres. Den arm, åt hvars sida språnget sker, upplyftes och lemnar benen fri passage. På den andra armen bäres kroppstyngden. Lärjungen bör i detta språng vända magen åt redskapet samt föra sin kropp lindrigt uträtad och horisontelt. Se pl. III. h.

Till vändsprång rör lärjungen sig alldeles som till jägarsprånget, men just som redskapet skall passeras, vänder han sig så, att ryggen i stället för magen kommer emot redskapet, hvarigenom lärjungen nästan kommer i en sittande ställning samt får en motsatt front uti nedsprånget, till den som eger rum vid jägarsprånget. Se pl. III. i.

Till grensprång (ryttaresprång) göres anlopp emot redskapets tvärsida, å hvilken händerna äfven göra anslag, men efter gjord ansatts flyttar lärjungen kroppstyngden på den ena armen och kastar benen åt den motsatta sidan, hvarest de midt öfver redskapets längdyta, delas i grenställning och uti nedsprånget, som sker på redskapet, omsluta detsamma. Ryttaresprånget är lika med jägarsprånget till dess att lärjungen kommit midt öfver redskapet. Skilnaden emellan dem båda är att lärjungen i det förra springer på, men i det senare öfver redskapet. Se pl. III. k.

Sidgrensprång (narrsprång) är lika med vändsprånget till dess lärjungen kommit midt öfver redskapet, då han, i stället att springa öfver, delar benen i grenställning och sätter sig å detsamma. Se pl. III. l.

C. *Tvärlängdsprång.*

Tvärlängdsprång utföras i skrå riktning på eller öfver redskapets tväryta med enhandsanslag och delad ansatts.

Till sidsprång (grindsprång) ställer lärjungen sig ej som vid andra språng i front emot redskapet, utan med sidan vänd deremot, hvarefter anlopp, delad ansatts och anslag med den till redskapet närmast varande handen följa, och språnget utföres med det ena benet efter det andra öfver redskapet. Att kroppstygnden härunder hvilat på den arm, som gjort anslaget, faller af sig sjelf. För säkerhets skull göres emedlertid vändning på och åt denna arm, så att lärjungen kommer ned på andra sidan af redskapet med samma sida emot detsamma som å redskapets andra sida. Det ben, som är närmast redskapet anför rörelsen. Se pl. III. m.

Slingersprånget är blott en serie af flera grindsprång. Lärjungen ställer sig ända invid redskapet och lägger en hand på detsamma, hvarefter han med delad ansatts springer öfver till den andra sidan, dock utan att som vid grindsprånget vända sig om. Just som lärjungen kommer ned på andra sidan om redskapet, gör han ny ansatts och nytt språng och rörelsen fortgår längs utmed redskapet, öfver och omkring hvilket lärjungen smidigt slingrar sig, ombytande hand för hvarje språng. Se pl. III. n.

D. *Fria grensprång på redskap.*

Fria grensprång utföras i skrå riktning på redskapets tväryta utan anslag och med delad ansatts.

Lärjungen ställer sig med sidan vänd emot redskaps tväryta. Det ben som är närmast redskapet anför rörelser. Se pl. III. o.

E. *Bocksprång.*

Till bocksprång uppställas lärjungarna på ett led, hvarefter kommenderas:

1. Afdelning till — tre!

Verkställes derigenom, att högra flygelmannen säger ett, den dernäststående två, den dernäst tre, den dernäst ett o. s. v. Hvar och en behåller numret i minnet.

2. Höger — om!

3. 2:dra, 3:dje till höger ryck ut — marsch!

Andra och tredje man göra halft höger om och marschera fram i denna riktning till dess de komma i jemnhöjd och linie med första man, som stått stilla efter 2:dra kommando-ordet.

4. 1:sta och 2:dra höger —, 3:dje venster — om!

5. 1:sta tillbaka — marsch!

Första män marschera 8 steg rätt tillbaka och göra halt.

Under tiden böja andra män hufvudet, sätta fram ena foten och hafva händerna redo att taga för sig i händelse af fall. Äfven samtidigt härmed taga tredje man ett steg tillbaka och göra sig i ordning att taga emot första män uti nedsprånget. Ordningen, i hvilken de öfvande stå, är sålunda: 1, 2, 3 = hoppare, stöd och mottagare.

6. 1:sta — spring!

Första män göra nu anlopp och hoppa öfver andra mäns hufvud med ett ben på hvardera sidan om detsamma. Anslaget göres med båda händerna på den ståendes axlar och ansattsens tages jemnfota.

I samma ögonblick som första män kommit öfver, springa andra män bakåt och intaga den plats, som första män lemnade och samtidigt härmed ställa sig tredje män uti andra mäns nyss innehafda plats, medan första män ställa sig som mottagare å den af tredje män förut innehafda platsen. Alltså är nummerordningen nu: 2, 3, 1, eller 2 = hoppare, 3 = stöd och 1 = mottagare.

7. 2:dra — spring!

Andra män göra nu anlopp och hoppa öfver tredje män, hvarefter de sistnämnda ögonblickligen intaga anloppsplatsen, medan första män ställa sig som stöd och andra som mottagare, hvarigenom ordningen nu blifver: 3, 1, 2 eller 3 = hoppare, 1 = stöd och 2 = mottagare.

8. 3:dje — Spring!

Tredje män göra nu äfven anlopp och hoppa öfver första män, hvarefter ordningen åter blifver = 1, 2, 3.

Härefter räknar läraren blott Ett! Två! Tre!

Då hoppningen skall upphöra, kommenderas: Midt-åt! Härvid skynda alla lärjungarna upp uti ett led, i den ordning, som innehades innan utryckningen kommenderades.

På detta sätt blifver bocksprånget en ordnad öfning, utan att förlora det lif, som i egenskap af folklek tillhör detsamma. Ingen af deltagarne är sysslolös och emedan alla byta förrättning efter

hvarje hoppning, måste den största uppmärksamhet och spänning ega rum.

Anm. Skall bocksprånget i ofvannämnde ordning ega rum, bör läraren alltid genomgå rörelsen med 3 och 3 i sänder, innan hela afdelningen får försöka rörelsen eller ock endast låta mera försigkomne lärjungar utföra densamma. Dock kunna vi försäkra, att ungdomen, sedan densamma någon tid sett och öfvat detta språng, utför rörelsen rätt tillfredsställande. Isynnerhet lämpar sig bocksprånget ute å skolgården såsom vår- och höst-öfning.

Tidsmått: Alla hoppörelser utföras hastigt.

Betydelse: Att hoppörelser mera än alla andra påskynda verksamheten i hjerta och lungor är en längesedan bekräftad erfarenhet, men kunna, i anseende till sin mångfaldiga och rikt sammansatta kraftanvändning, ej närmare fysiologiskt bestämmas. Beträffande hoppörelsernas muskulära inverkan, så är det hufvudsakligen de muskler, som äro fästade på beckenet och benen, som anlitas vid sjelfva rörelsen för öfrigt deltaga nästan alla vilkorliga muskler något vid hoppörelsen, nemligen i och för upprätthållandet af den så hårdt pröfvade jemnvigten. Ur praktisk synpunkt måste hoppörelsernas inlärande vara ungdomen till rätt mycket gagn icke blott uti skog och mark, utan äfven i salongen uti dansen, i hvilken de utgöra ett väsentligt element.

Hoppörelser äro de mest ansträngande och våldsamma inom gymnastiken, ehuru ansträngningen mildras derigenom, att densamma är så ögonblicklig och ej uthållig. För sitt rätta utförande fordra hoppörelserna mera beräkning och ögonmått än öfriga rörelser.

Redskap: Springbomar, springstolpar, plinter, hästar och lärjungarna sjelfva.

Fel: Att hållningen vårdslösas under både anloppet och nedsprånget, att ansattsen ej tages nog kraftigt, att kroppstyngden ej väl uppbäres af armarna samt att nedsprånget sker utan hejd och besinning.

Vågrörelser.

Urform: Lärjungen beträder redskapet med ena foten, som med hela sin längdlinie betäcker redskaps längdlinie. Den andra foten föres något bakåt, medan knäet är lindrigt sträckt. Deremot bör det andra knäet vara lindrigt böjdt. Armarna bäras med något framsträckta händer och bålen lutar framåt med hufvud och blick uppburna. Då nu bålen lutar framåt och ena benet sträcker bakåt, båda hvilande på det andra benet, uppkommer en ställning, som liknar vågen, hvarföre rörelserna också fått sitt namn derefter. Bålen och bakre benet bilda nemligen axeln, medan andra benet utgör stativet till vågen, som skall väga. Urformen för vågrörelsen benämnes jemnvägning. Se pl. V.

Artform: 1. Snedvägning. 2. Jemnvägande gång. 3. Snedvägande gång. 4. Jemnvägande nigning. 5. Snedvägande nigning. 6. Vändningar i vågställning. 7. Jemnvägande gång bakåt.

Till snedvägning beträdes redskapet med ena foten snedt öfver detsamma. Ställningen i öfrigt som hos jemnvägning.

Till jemnväggande gång förhåller sig lärjungen som vid vanlig gång, men dröjer längre på hvart steg och kastar armarna än åt ena, än åt den andra sidan i mån som jemnvigten fordrar.

Snedväggande gång tillgår äfven på nyssbeskrifna sätt, ehuru i snedväggningens fotställning.

Till nigning böjer lärjungen det knä, på hvilket han hvilar, så djupt han förmår, utan att förlora jemnvigten. I öfrigt i den fotställning, som tillhör hvardera af de båda, jemnväggning och snedväggning.

Till vändningar i våggställning förhåller sig lärjungen som vid vändningar i allmänhet, endast att han här har svårare att iakttaga och bevara jemnvigten.

Vid gång bakåt måste lärjungen förflytta sig med ledning af känseln helt och hållet och sålunda försigtigt känna sig för med foten.

Tidsmått: Alla våggörelser utföras långsamt, ehuru mycket hastiga rörelser understundom blifva nödtvungna för återvinnandet af jemnvigten.

Betydelse: Våggörelser egna sig mera än alla andra att ordna det kroppsliga elementet under viljan och bära derföre med rätta namn efter sjelfva gymnastikens syftemål (jemnvigtöfningar). Att skärpa känseln, att förbereda säker naturenlig gång, att vara estetiskt bildande och att rätta sig sjelfva äro redan egenskaper, som förtjena att minnas. Ur fysiologisk synpunkt böra våggörelserna tillerkännas hedersrummet i den gymnastiska behandlingen. Våggörelser hafva nemligen förmåga att egalisera hela musculaturen (stämma till harmoni), men sjelfva denna har-

moniska stämning förutsätter den lifligaste verksamhet i menniskonaturens förnämsta organ, hjeruan. Vågrörelser böra sålunda flitigt användas i skolgymnastik såsom preservativ mot de mycket gängse svindelartade svagheterna. Vågrörelsernas praktiska nytta fattas bäst, om man tänker sig spången öfver ström eller bäck och den färdighet, som fordras vid dess begagnande.

Hvad vågrörelsernas muskulära verkan angår, har erfarenheten visat densamma vara ökad omfång isynnerhet uti de muskler som bilda vaden — en omständighet, som mycket talar för dessa rörelserns användning för nutidens smalbenta ungdom.

Redskap: Vågbräden (balancerbräden), vågmaster (vippmaster), vågstolpar, springbommar och i nödfall skolbänkar. Redskapet bör ej vara så högt från marken att lärjungen kan träffas af dess kant i händelse han skulle halka och komma med ett ben på hvardera sidan.

Fel: Att fötterna föras utan känsla, att öfre extremiteterna ej komma öfverens med de nedre i omvexling af läge, att hufvudet lutas och blicken fästes på fötterna i stället för redskapets ändpunkt, att bröstet sjunker samman samt att brådska och oro träda i stället för besinning och lugn.

Gymnastiskt sammanhang.

I afseende på det gymnastiska sammanhanget emellan de bundna rörelserna torde följande böra anmärkas: Inom spännrörelserna äro artformerna upp-

räknade i den ordning, som de äro svåra att utföra och naturligen böra aflösa och utgå af hvarandra. Bland böjrörelserna bör sidböjningen föregå och förbereda till de öfriga. Uti häfrörelserna är sammanhanget ungefär i denna ordning: jemnhäfning, snedhäfning, mot- och frånhäfning, häfgång med enkla grepp, häfgång i 2:ne redskap, häfhängande armsträckning, häfgång under vändning, häfhängande knästräckning och häfgång med dubbla grepp.

Inom änterrörelserna är ordningen: Vågäntring, slagäntring, lodäntring, äntring i 2:ne redskap, språngäntring, halfäntring, äntring med vändning, stupäntring och ryggäntring. Inom slingerrörelserna är ordningen: Snedslingring, lodslingring, vågslingring, dubbelslingring och stupslingring. Klifrörelserna äro uppställda i sin naturliga ordning.

Inom hopprörelserna torde följande sammanställning vara den rätta i afseende på exekutiv svårighet och beroende af hvarandra: Grensprång å längdyta, jägaresprång, ryttaresprång, harsprång, bocksprång, grindsprång, snedsprång, sid-, sidvänd- och vändsprång, slingersprång och fria grensprång. Inom vågrörelserna äro rörelserna uppställda i den ordning som de gymnastiskt bero af hvarandra.

III.

Rörelse-Ordning.

Vexling utgör lifvets gåta och är lösen i hela naturen. Sjelfva den oorganiska verlden är stadd i en ständig, ehuru småningom försiggående omsättning. De fasta och till utseendet orubbliga stenbergen undergräfvast af värme, köld och väte, störta ned uti dällderna, söndersmulas, förvittra och ersätta åt jorden det mineraliska näringsämne, som regnskurar och strömmar dagligen afhända densamma under sitt flöde till hafvet. Vexlingen är icke heller hänvisad eller inskränkt inom vissa områden, utan varubytet försiggår gemensamt emellan samtliga naturens riken i det att den mineraliska materia, som spelar en så vigtig roll i växt- och djurlifvets föreskrifna ordning, stiger ifrån jorden upp i växten, hvarifrån det upphämtas af djuret för att återigen efter gjord förbrukning nedstiga till jorden och påbörja ett nytt kretslopp. Naturens vexling består likväl icke blott i utbyte af ämne utan äfven i skiftning till alstrens form. När krafterna inom djur- och växtverlden af ålder eller abnorma förhållanden icke längre förmå att ombesörja vexling uti ämne, så uppstår vexling i form och döden eller upplösningen inställer sig.

Hela denna märkvärdiga process, som blifvit kallad kretsloppet uti naturen och hvilken alla verdens chemister och naturlärde så mångfaldigt och vidlyftigt deducerat och commenterat, sammanfattas bäst uti de enkla och heliga orden: "af jord är du kommen, till jord skall du åter varda!"

Med tanken fästad på den lifliga vexling, som sålunda eger rum icke blott utom oss i hela vår omgifning utan äfven inom vår egen organism, hvar-est sjelfva benknotorna inom några få dagar förändra substans, synes oss häri ligga en tydlig anvisning till ett klokt förfaringssätt vid uppställningen af rörelser, som åsyfta utvecklingen af den unga människans goda anlag.

Vid uppställandet af den gymnastiska behandlingen är alltså vexling och ombyte af rörelse den första och viktigaste omsorg, som läraren har att iakttaga och vi måste accentuera detta så mycket starkare som en annan åsigt råder vid det Kongl. Gymn. Central-institutet, hvarest Lings egen son beklagligen råkat i ett stereotypiskt föreställningssätt och söker att göra gällande s. k. constanta behandlingar, d. ä. oföränderliga, stillastående; men framförallt i gymnastik borde ju rörelse och minst stillastående ega rum. Vi hafva dessutom på nära håll haft tillfälle att se, till hvilken oriktighet de "constant" behandlingarna kunna leda. Hr H. Ling hade nemligen under loppet af 2 à 3 år ledt undervisningen uti Nya Elementarskolan i Stockholm på sitt constanta manér. De stackars ynglingarna hade sålunda i flera år idislat 4 à 5 rörelser, hvilkas enformighet i grunden förstört den liflighet till lynnet, som annars är ung-

domens karaktär på samma gång nästan all kroppslig rörelsefärdighet utom den mångpluggade lexan hade blifvit tillintetgjord. Om sanningen häraf hade förf., som öfvertog denna skola efter hr Ling, tillfälle att öfvertyga sig derigenom att ungdomen fick sig förelagd en rörelseform, som, ehuru lika naturlig som lätt att utföra, dock, emedan den ej ingått i den constanta lexan, satte hela skaran i den största förlägenhet. Frågan gällde att hoppa ned ifrån en alns hög ställning, hvilken man nådde genom löpning uppåt en sluttande brädplan. Man hade visserligen hoppat hvarje dag i 3:ne år, men ständigt i en och samma form, hvarföre nu den största tafatthet yppade sig och litet hvar af ynglingarna vrickade sina fötter och mången var nära deran att bryta benen af sig. Ungdomen hade stelnat i de constanta rörelseformerna.

Hr Hjalmar Ling innehar en framstående plats å det gymnastiska området och har framför allt lyckan att vara son af en namnkunnig och hugstor fader; men starkare än dessa båda skäl är sanningens udd och med denna hafva vi ansett oss böra bekämpa villfarelser, som vore mindre farliga för saken, om de hystes af hvarje annan person än den ifrågavarande. Kan hr Hjalmar Ling gendrifva våra påståenden och bevisa att vi hafva orätt, så skola vi erkänna vår tacksamhet härför, men till dess påyrka vi att den "constant" behandlingen må såsom onaturlig bannlysas ifrån gymnastiksalen och anse att hvarje lärare, som ordnar kroppsrörelserna med uteslutande afseende på ungdomens kroppsliga natur, har endast till hälften fattat sitt ämne, och då han, om ock med vetenskaplig pretention, betraktar ungdomen som köttklumpar alle-

nast, förtjenar han sjelf att förliknas vid en vetenskaplig handtverkare. Hr Hjalmar Ling synes hafva alldeles förgätit att det finns en ande äfven i barnet och hans constanta förfaringssätt vore alldeles förträffligt, om det blott vore fråga om att forma och dana materia, men en gymnastiklärare, som glömmer själen för kroppens skull, begår ändå större fel än det förbiseende af kroppen för själens skull, som man gemenligen förebrår skolmännen och uppfostraren i allmänhet.

Vi hafva påyrkat vexling och omsättning i den serie af rörelser, på hvilken ungdomen skall bjudas; men vi hafva icke dermed sagt att densamma får tillgå hurusomhelst, på måfå eller af nyck.

I detta hänseende skola här några allmänna bestämmelser framställas.

Den af flera rörelser sammansatta behandlingen eller rörelseordningen bör, liksom den enskilda rörelsen omfattar 3:ne skiften, af hvilka det första är lindrigt, det medlersta starkast och det sista åter lindrigt, upptaga 3:ne rörelsegrupper, af hvilka den första består af lätta, den medlersta af starkare och den sista åter af lätta rörelser.

Utgående ifrån den grundsats att först använda sådana rörelser som tilltala det organ, förmedest hvilket förnimmelse af den yttre verlden först är möjlig och af hvares välbefinnande all rörelsemöjlighet beror, hafva spännrörelser, som försätta den öfvandes ryggrad i stark båge och såmedelst kunna förmodas utöfva något inflytande på ryggmärgen, blifvit ställda först i behandlingen.

Dernäst har det organ, hvarigenom den öfvandes första och viktigaste näringsmedel upphemtas — luft-pumpen — ansetts förtjena uppmärksamhet, hvarföre häfrörelser (den öfvandes kropp lyftes på armarna) utförda med samma krafter, som ombesörja eller åtminstone hafva del i andedrägten, utgöra n: 2 i rörelsebehandlingen.

Sedan de båda föregående rörelserna mera afsett den öfvandes kroppsliga omhölje, har det ansetts vara riktigt att i behandlingens 3:e nummer sätta sådana rörelser, hvilkas natur mera är egnad att väcka lärjungens andliga väsen, att stämma hans lynne till allvar och värdighet och härtill torde rörelser med hals och hufvud vara lämpligast (hufvud-böjningar och vridningar).

Genom utförandet af föregående rörelser kan man antaga att lärjungens kraft blifvit något exciterad eller förberedd och sålunda tåla vid något större ansträngning, hvarföre den rörelsestam, som företrädesvis tager i anspråk ökad verksamhet i hjerta och lungor, tvingar lärjungen till både beräkning och beslutsamhet, som alstrar mod i hans lynne och med få ord är den mest ansträngande af alla, nemligen hoppning, fått sin plats midtuti behandlingen.

Ehuru de ofvannämnda rörelserna väl och i någon mån utöfva inflytande på lärjungens matsmältningsorganer, hafva dock klätterrörelser (slingring, äntring och klifning) ansetts företrädesvis hafva denna egenskap samt, emedan dessa rörelser i ansträngning

komma hoppning närmast, fått plats i behandlingen medlersta skifte.

Då nu alla förut anförda rörelsegrupper mera afse att vårda eller verka på ett visst organ eller parti uti lärjungens kroppskonstitution bör emot slutet af behandlingen användas sådana rörelser, hvilkas natur är att egalisera på det att lärjungen ej för tvärt må öfvergå ifrån rörelse till hvila. Sådana egaliserande rörelser äro alla vägningar (balansrörelser).

I sista numren af behandlingen, rörelseordningen, böra sådana rörelser sättas, genom hvilkas utförande lärjungen tvingas att arbeta mest med de krafter, de muskler, som uppbära hans hufvud och rygg — krafter, hvilka väl behöfva att öfvas och stärkas hos de unga, som äro ämnade att genomgå en mödosam lefnadsbana; ty det är en gammal erfarenhet att så länge människan förmår riktigt uppbära hufvud och rygg, så har hon icke heller dukat under hvarken i fysiskt eller moraliskt hänseende. Det är med bekymmer och motgångar som med andra bördor: de bäras lättast i rak position. Till de sist omtalade rörelserna höra framliggande hållning (ryggböjning bakåt i framliggande ställning), sittande och stående ryggböjningar o. s. v.

Vi hafva i ett föregående arbete, "Folkskolans gymnastik och vapenförning", påpekat de gymnastiska rörelsernas psykologiska betydelse och emedan densamma är af största vigt och intresse för det pedagogiska målet vilja vi här upprepa våra i detta hänseende gjorda iakttagelser, i förhoppning att kom-

mande författare skola vidare bearbeta detta vetenskapliga uppslag.

I afseende på kroppsrörelsernas olika sätt att tilltala gymnasticerande ungdom synas ryggböjningar stämma lynnet till ödmjukhet och eftergifvenhet och kunde i denna sin egenskap möjligen utveckla slaviska anlag, men emedan de alltid åtföljes af och sluta med sträckning, återupprättning (reaction), så är detta icke att befara. Emedlertid kunna dessa rörelser med all rätt sägas erinra om och underhålla den böjlighet, som tillhör samhällig höflighet — en egenskap, som nutidens ungdom lider brist uppå. Genom den fina afvägning, noggranna uppmärksamhet och stora känslighet, som måste ega rum uti vågrörelser (balanseringar) framkallas och befrämjas anlagen för lugn, besinning, försigtighet, beherrskning och såsom resultat häraf behag. Ibland alla gymnastikens praktiska rörelser torde balanseringar vara de mest intelligenta och förädlande och tillika de som endast utöfvas af människan och det i kroppslig utveckling henne närmast stående apdjuret. Balanseringar kunde kallas gymnastikens förståndsöfningar. Häf- och klätterrörelserna äro af mera animalisk natur och kunna båda anses som representanter af kraften. De förra synas mana människolynnet till fasthet, stadga och styrka. Klifning och äntring kunna, genom den bestämda takt och ordning, i hvilken alla extremiteterna hjälpas åt att förflytta kroppen och befördra densamma till ett visst mål, sägas uppfostra barnets lynne till ihärdighet, medan slingring danar detsamma till fintlighet och förslagenhet. Hopprörelser intaga genom sin ögonblickliga natur ett utmärkt rum i ungdomens

gymnastiska behandling, sedd ifrån psykologisk synpunkt. Den tveksamhet, hvori läsande ungdom så lätt råkar och som vanligen öfvergår i tankspriddhet, råkar aldrig så illa ut som just i hopprörelserna och om det någonsin får anses möjligt att i gymnastiksalen kunna förvärfva beräkning, beslutsamhet och mod, så är detta hopprörelsernas förtjenst.

Hufvudets och halsens gymnastiska rörelser äro af disciplinär natur och genom sin långsamma, lugna och högtidliga rörelsetakt, stämma de den öfvandes inre väsen till allvar och värdighet. Slutligen kunna de fria rörelserna anses representera hyfsning och behag, de bundna hälsa och kraft, medan vapenföringen alstrar mod och intelligens. Samtliga utgörande ett värderikt bidrag till mensklig uppfostrån.

Såsom exempel på rörelseuppställning vilja vi här anföra den ordningsföljd, som förf. uppsatt för nya Elementarskolan i Stockholm:

Etthundrasextio lärjungar gymnasticera samtidigt i samma gymnastiksal en half timme hvarje dag. Redskapen äro så talrika att antingen ett sådant eller plats derå finnes för hvarannan lärjunge. Hvarje rörelse utföres samtidigt af samtliga närvarande lärjungar, så att alla klättra på en gång, alla hoppa på en gång, alla balansera på en gång o. s. v. Vid hvarje rot (underafdelning) stå 2:ne rotmästare, en på hvardera flygeln. Den yngre skall ersätta den äldre då denne är frånvarande. Rotmästarne åtnjuta särskild undervisning en halftimme dagligen, hvarunder gymnastik och fäktning öfvas i sammanhang med hvarandra. En öfverrotmästare finnes dessutom, hvars

uppgift det är att föreslå rotmästare och se till att alla, som hafva någon förtroendepost, göra sin skyldighet. En räknemästare går ikring med sin anteckningsbok och är ansvarig för uppteckningen af frånvarande. En rustmästare har uppsigten med allt som hör till redskapen och är ansvarig för att allt som skall begagnas är framhemtadt samt åter kommer på sin plats. Redskapen bestå i 5 vågräta stegar, som kunna fällas ända ned till marken, 5 vågräta springbommar som äfven äro att fälla ända ned till marken, 24 smala klätterstänger, 24 klätterlinor, 10 språnghinor, 10 platser för djupsprång o. s. v.

Hela massan af de 160 gossarna är delad i rotar (afdelningar med 12 à 15 lärjungar uti), hvilka äro uppställda hvar för sig i flankordning och på ömse sidor af gymnastiksalens långväggar, så att hvarje rot har ett mellanrum af omkring 12 fot. Alla rotarna stå med sin spets vänd åt rummets långsida och med ändan (queuen) ända intill väggen. Läraren tager plats i rummets medelgång och börjar undervisningen med några fria rörelser, hvar efter kommenderas:

Till ryggspänning — ställ!

Rotarne, som äro uppställda på 2:ne led, utföra nu rörelsen ledvis, efter rotmästarens kommando. För hvarje dag uti veckan återkommer ryggspänning, men ständigt i ny artform, så att om, t. ex., spännböjande 2 armböjning förekommer om måndagen, så öfvas spännböjande handgång om tisdagen, spännböjande benhäfning om onsdagen o. s. v., men på följande vecka börjar samma ordning igen.

Efter spännrörelser kommenderas:

Till häfgång — ställ!

Härvid händer det att somliga rotar begagna lodräta medan andra endast hafva vågräta redskap, men samtliga rotarna utföra dock häfgång. I öfrigt förhålles med häfgång liksom vid föregående rörelse i det att en ny art öfvas för hvarje dag uti veckan. Efter häfrörelsen kommenderar läraren en fristående hufvudvridning och omedelbart derpå:

Till klättring — ställ!

Alla rotarna klättra härvid, ehuru somliga å lodräta och andra å vågräta redskap. Ordningen, i hvilken hvar och en lärjunge utöfvar klätterhvarfvet, är denna: måndagen äntring å lodrät klätterstång, tisdagen klifning på led öfver vågrät stege, onsdagen slagäntring å springbom, torsdagen slingring i vågrät stege, fredagen äntring å lodrät långlina och lördagen slängklifning öfver vågrät stege.

Efter klätterhvarfvet kommenderas:

Till hoppning — ställ!

Härvid företages hoppning af alla rotarna. De olika artformer af hopprörelser, som förekomma under veckans lopp, och i hvilka hvarje gosse deltagar, äro: måndagen jägaresprång öfver springbom, tisdagen djupsprång ifrån afsattsens uti gymnastiksalens fönster, onsdagen grindsprång öfver springbom, torsdagen hoppning öfver språnglina, fredagen harsprång öfver springbom och lördagen stormlöpning (bågupplöpning) på sluttande brädplan (stora plinten).

Efter hoppvarfvet kommenderas:

Till vägning — ställ!

Härvid intaga alla rotarna vågställning, d. ä. balansera, somliga å de nära till marken fällda springbommarna, andra ofvanpå kanten af de till marken fällda vågräta stegarna. Äfven i balansrörelserna öfvas olika artform eller ock förekommer rörelsen å olika redskap för hvarje dag i veckan.

Till sista rörelsen kommenderas:

Till ryggböjning — ställ!

Alla rotarna sätta sig i den för dagen bestämda ställningen och utföra ryggböjningen. Artformer, som i denna rörelse förekomma under veckans lopp, äro: sittande ryggböjning å springbom eller å steg samt med stöd för fötterna af kamrater, stående ryggböjning med ena foten fästad å springbom eller steg samt framliggande hållning öfver å marken fäld springbom eller å stegen.

Efter hvarje slutad rörelse kommenderas ej: Gif — akt! hvarken af lärare eller rotmästare, men rotarna rätta sig efter 1:sta roten, så att då den samma avslutar den pågående rörelsen, afstanna äfven öfriga rotar och ordna sig på rotmästarens tecken skyndsamt samt iakttaga hållning och tystnad. Sedan läraren låtit den inträdda stillheten och tystnaden fortfara några sekunder kommenderas, nästa rörelse såsom ofvan är beskrifvet.

Emellan de nu beskrifne egentliga rörelserna förekomma gymnastiska lekar och kampöfningar 2:ne dagar i veckan. Ibland lekar öfvas vanligen pyramidbyggnad emellan stänger eller linor rotvis och redskapsbetäckning af hela massan. Ibland kampöfningar äro stötkamp med stång, armbrytning, brottning, fingerkrok, liggande knäkrok, näfkamp med

hanskar, tornering och kontrafäktning de, som mest öfvas.

Utom nu beskrifne rörelseordning, i hvilken alla skolans lärjungar deltaga med undantag af de sjuka, förekomma 2:ne undervisningstimmar uti veckan, hvilka användas om vintren till fäktning, omvexlande med gymnastik, och om vår och höst till exercis och manöver för lärjungar, som äro fyllda 15 år. Förut är nämndt att samtliga rotmästare hafva sin särskilda halftimma om dagen då undervisningen vexlar mellan fäktning och gymnastik. I den gymnastik, som utöfvas dels å rotmästarnes halftimme, dels ock å förutnämnda 2:ne timmar i veckan förekomma äfven öfningar å redskap, som mera tillhöra detaljens område, t. ex. häst, korrtlinor, madrasser, m. m.

Af det ofvananförda synes att den gymnastikmetod, som följes vid Nya Elementarskolan, skiljer sig ifrån den gamla och vid andra skolor ännu gällande förnämligast deruti att lärjungarna enligt den förra gymnasticera hvarje dag, att samma slag af rörelse utöfvas af samtliga lärjungar på en gång (alla klättra samtidigt, alla hoppa samtidigt o. s. v.), att ett redskap eller plats derå finnes för hvarannan lärjunge, hvarigenom det blir möjligt för halfva antalet af samtliga lärjungarna att röra sig på en gång medan andra hälften hemtar anden samt att rörlig behandling eller ständig vexling eger rum i rörelseuppsättningen.

Beträffande resultatet af denna metod vill förf. icke yttra sig om trenne af rörelserna, hvilka hafva ett mera sanitärt och disciplinärt syfte än ett prak-

tiskt och sålunda äro svårare att kontrollera. De öfriga rörelserna deremot afse att bibringa lärjungen ett gagneligt och passande rörelsesätt i verkliga lifvet, att lära honom praktiska färdigheter och kunna sålunda lätteligen kontrolleras. Till rörelser af detta senare slaget höra häfgång (armgång), klättring (äntring, slingring och klifning), hoppning och vägning (balansering). I afseende på tillgodogörandet af dessa sistnämnda rörelser har det visat sig att af samtliga 260 lärjungar, som tillhöra gymnastiken, finnes numera efter 2:ne års undervisning ingen som icke lärt sig att taga sig fram med armarna allena (häfgång) ifrån ena till andra ändan af springbommen eller stegen, ingen som ej kan hinna taket uti lodrät klättring, ingen som icke kan hoppa öfver en springbom, som är fälld på höfthöjd nära marken och slutligen ingen som ej förstår att balansera sig fram ifrån ena till andra ändan af springbommen eller öfver kanten af stegen.

Dessa fakta äro af skolans rektor bevitnade och erkända *). Då nu förhållandet vid rikets öfriga

*) Skolans rektor besöker gymnastiken nästan regelmässigt en gång i veckan och synes med uppmärksamhet följa ungdomens utveckling äfven på detta område. En gång har gymnastiken haft besök af orföranden i direktionen för Gymnastiska Centralinstitutet, general-direktör Huss. Härunder gjorde gymnastikläraren sig all möda att förklara de förekommande rörelsernas betydelse såsom gymnastikmännen hafva uppfattat densamma; men då hr Huss tog afsked yttrade han: »I min skoltid hade vi alls ingen gymnastik och vi voro lika friska och starka för det.» Härtill genmälde gymnastikläraren: »Det var måhända vid samma tid som man berättar att folket dog lika mycket om det fanns läkare

skolor är att nästan ingen gosse under 15 år kan utföra en häfgång, att balansrörelserna äro alldeles okända, att hoppning öfver bom är inskränkt och utöfvad endast af de äldre gossarna samt att blott halfva antalet af ungdomen besitter färdighet att medelst klättring uppnå taket af gymnastiksalen, så synes att den nya metoden eger ett afgjordt företräde för den hittills följda. Vi vilja derföre ännu en gång upprepa dess grundsatser, som äro: gymnastik en gång om dagen, om ock blott en half timma, ett redskap eller plats derå för hvarannan lärjunge inom hus och för hvarje utom hus, samma slags rörelse öfver hela laget, så att ej t. ex. klättring och hoppning förekomma samtidigt uti gymnastiksalen, utan då hoppning förekommer skola alla lärjungarna hoppa om och i olika arter och då klättring förekommer skola de alla klättra o. s. v., och slutligen ständigt vexling i rörelseuppställningen.

Vid Nya Elementarskolan erhålla lärjungarna betyg äfven i gymnastik och efter följande bestämmelser:

eller icke.» Vid ett sådant yttrande af hr Huss är det förlåtligt om man beklagar att han någonsin blef satt till målsman för en sak som han så litet förstår eller ock rent af hatar. En man som hr Huss, hvilken hela sitt lif sysselsatt sig med plåster och burkar, har icke heller haft tillfälle att förvärfva sig det konstsinne, som borde vara en oeftergiflig fordran af en ordförande för svenska gymnastiken och man måste lika mycket förvånas öfver som beklaga att 2:ne medicamentsläkare hrr Huss och Abelin kommit in uti direktionen för svenska gymnastiken med förbigående af sådana frejdade konstnärer som hrr Molin, Qvarnström, m. fl.

Högsta betygssiffran är 9 och tilldelas endast de ynglingar, som äro rotmästare. Siffrorna 8—6 erhållas af lärjungar, som genom flitig gymnastik kommit upp i fäktafdelningen. Siffrorna 5—3 af lärjungar, som deltagit i exereis och manöver. Siffrorna 2—1 af mindre gossar och sådana, som för sjuklighets skull blott deltaga i vissa rörelser.

Sedan vi nu anført dels de grundsatser, som vi anse böra gälla vid uppställandet af rörelsebehandling för skolungdom, dels ock exempelvis Nya Elementarskolans n. v. rörelseschema, tillåta vi oss att äfven anføra prof på gymnastikmännens åsigter öfver detta ämne från den tid, som förf. tjenstgjorde vid Kongl. Gymnastiska Centralinstitutet.

Dessa behandlingar äro märkvärdiga, emedan de förråda den största okunnighet i rörelselära och principiöshet uti uppställningen, oaktadt de äro uppsatta af svenska skolgymnastikens båda äldste lärare, hrr H. Ling och A. Osbeck, och oaktadt uppställningen skedde vid en tid, som svenska gymnastikens målsmän uttalade det största förakt för den utländska gymnastiken, hvilken förmenades vara den svenska så underlägsen i vetenskaplighet. Vi öfverlemna nu åt erfarne gymnastiklärare att sjelfva döma. Den första behandlingen är skrifven af hr H. Ling och den andra af hr A. Osbeck. Att förf. anser sig hafva rätt att publicera ifrågavarande opus kommer sig deraf att han under tjenstgöring vid ofvansagde institut varit anbefalld att följa nämnde behandling vid sin undervisning.

För Jakobs skola. Behandling af H. Ling.

Armsträckning uppåt, utåt, framåt, och nedåt, ryggböjning framåt och bakåt med höftfäste. Vridningar med höftfäste, häfningar på tå med knäböjning.

1 : s t a R o t e n .

1. Fria språng.
2. Äntring på master.
3. Tåhalsittande perpendiculär nigning.
4. Häfning å häfplanka.
5. Äntring på lodlinor.
6. Hoppning på häst (echappé mellan bommar).

2 : d r a R o t e n .

1. Volteäntring å slaglina.
2. Fria språng.
3. Slingring i stege.
4. Äntring å stänger.

3 : d j e R o t e n .

1. Äntring i stänger.
2. Slingring i stegen.
3. Äntring i lodlinor.
4. Volteäntring å vippmasten.

4 : d e R o t e n .

1. Äntring i lodlinor.
2. Äntring i stänger.
3. Slingring i stegen.
4. Vändningar.

För Clara skola. Behandling af Major A. Osbeck.

1 : s t a R o t e n .

1. Slingring i stegen.
2. Slagäntring å båglinan.
3. Volteäntring å springbommen.
4. Äntring i lodlinorna och förflyttning.
5. Äntring på masterna.
6. Grensprång på hästen.
7. Armgång på häfplankan.
8. Höjdsprång öfver snöre.
9. Sidsprång öfver springbommen.
10. Stupäntring (krängning i lodlinorna).

För de öfriga rotarna äro rörelserna lika med första rotens med blott den skilnad att numren äro omkastade.

Granska vi nu hr H. Lings behandling för 3:dje och 4:de rotarna, så finna vi att alla rörelserna bestå i klättring.

Betrakta vi vidare hr A. Osbecks behandling, så synes att densamma innehåller endast 2:ne slags rörelser, nemligen klättring och hoppning, af hvilka den förra förekommer ända till 6 gånger.

Det stora lättsinne eller den grofva okunnighet, under hvilkas inflytande dessa behandlingar blifvit skrifna, förringas ej deraf att en längre tid förflutit sedan dess, ty båda personerna i fråga voro fullmogna män och hade redan flera år varit i statens tjänst. Vi behöfva dessutom ej gå långt tillbaka i tiden för att finna, med hvilket lättsinne gymnastiken behandlas så snart vederbörandes beqvämlighets- eller

vinstbegär är i fråga, och följande nyligen timade tilldragelse visar detta:

Rectorn i Nicolai lägre Elementarskola uti Stockholm hade åtskilliga gånger begärt af hr H. Ling att nämnde skola måtte få en lämpligare gymnastiktimme än den hittills åtnjutna. Skolans gossar åtonemligen middag kl. 3—4 e. m. och gymnasticerade omedelbart derpå kl. 4. I egenskap af öfverlärare för skolgymnastiken vid Gymn. Centralinstitutet svarade hr H. Ling att rectorns begäran ej kunde vinna afseende bland annat emedan vaktmästaren på institutet borde äfven hafva någon hvilotid. Ej belåten härmed hörde rectorn sig om efter gymnastik utom institutet, men då detta blef bekant skyndade hr H. Ling att efterkomma rectorns önskan.

Huru vill man nu förklara ett sådant förhållande eller hvad skall man tro då man hör hr Ling tala om angelägenheten af gymnastikrörelsernas rätta ordning, af vissa muskelgruppers större behof af påverkan än andra, m. m. vackert tal om vetenskaplig gymnastik? Ty sjelfva mannen af Folket, handtverkaren, arbetaren eller bonden, vet att rörelse är skadlig straxt på maten och afhåller sig derifrån så framt han ej tvingas, men Professorn i pedagogisk gymnastik och dietlära aktar ej för rof att låta skolbarn begagna metodisk kroppsrörelse omedelbart på intagen middagsmåltid. En professor i gymnastik, som så litet tror på sin konst eller lära och så lätt sinnigt behandlar dess fordringar, har ej blott fällt domen öfver sig sjelf utan äfven djupt nedsatt och skadat den sak, i hvars tjänst han åtnjuter sin rikliga bergning.

Emedan vi hafva anført gymnastikbehandling af hr Ling, skrifven för lång tid tillbaka, vilja vi nu äfven framlägga prof på hans förmåga i denna väg sådan den för närvarande uppenbarar sig och för detta ändamål tillåta vi oss att göra ett utdrag af det gymnastikschema, som hr Ling hade uppgjort för Nya Elementarskolan och som, vid förf:s tillträde år 1863 till dervarande gymnastikläraretjenst, förelades honom att följa:

1 0 : d e R o t e n .

1. Sträck-, gång-, bågstående dubbel armsträckning under fotvexling, tåhäfstående och nigsittande hufvudvridning med höftfäste, stående hufvudböjning och inledning till språng. 2. Vågslingring i stegen. 3. Utfallstående vridning. 4. Halfsträcksidfallande hållning. 5. Svigthopp (hoppa kråka). 6. Framstående dubbel armslagning.

Häraf synes att blott en bunden rörelse (rörelse med redskap) förekommer uti behandlingen medan alla öfriga rörelser äro fria. Då man nu vet huru obenägna isynnerhet små gossar äro för fria rörelser (liniegymnastik), åtminstone då dessa kommenderas af rotmästare och dertill öfvas dag ut och dag in i evigt samma rörelseform, så är det icke svårt att förstå huru utpinad en så behandlad ungdom skall blifva. Vi vilja endast särskildt påpeka rörelsen 5, hoppa kråka. Detta är en rörelse, som hvar man vet huru densamma ser ut och att den för någon gång kan vara rätt roande, men om man nu besinnar att de arma gossarna, som hade plats i

10:de roten voro 12-åringar och i ett helt år hade varit i denna rot och hvarje dag hoppat kråka bör man ej undra öfver att de allesamman verkligen fått tycke af de fåglar, efter hvilka hoppningen har sitt namn. Lika tanklösa, likgiltiga och virriga sågo de stackars gossarna ut der de hoppade för tusende gången uti kråkform.

Innan vi avsluta kapitlet om rörelsebehandling skola vi anföra ett par rörelseuppsättningar af dem, som redan begagnades under gamle Lings verksamhet uti Lund och dervid behålla rörelsernas ursprungliga benämning. Dessa behandlingar voro visserligen bestämda för äldre personer, men flera af deri förekommande rörelser äro äfven rätt användbara för skolungdomens högsta ålder.

F ö r s t a b e h a n d l i n g e n .

1. Bäsken = Spännböjande 2 armböjning och spetslutande ryggresning.
2. Sjömansrörelsen = Vipphängande bennedtryckning.
3. Stupning = Stupfallande nackresning.
4. Salt och bröd = Spännliggande handgång.
5. Motgång = Helsittande bakåtdragning.
6. Medgång = Sträcktyngdlutande 2 armnedtryckning.
7. Slagting = Krokliggande 2 knänedtryckning.
8. Äktenskapsrörelsen = Högsittande 2 bendelning.
9. Snömos = Spännstående framdragning.

A n d r a b e h a n d l i n g e n .

1. Väckaren = Stödsträckgrenstående vaxelvridning under 2 armtryckning.

2. Rispen = Spännbåg-halfkrokstående knänedtryckning.
3. Bittersalt = Sidgrenliggande nedtryckning (händerna för pannan).
4. Fästемansrörelsen = Framliggande 2 knäböjning och sträckning.
5. Vatten och bröd = Spännliggande bennedtryckning.
6. Lök på laxen = Sträckfallgrensittande 2 armsträckning.
7. Äntring på lodrät stång.
8. Korstfästning = Sträckliggande planvridning under 2 armtryckning.
9. Eftertryck = Spännstående ländspänning.

Hvarje gymnastik bör inledas genom fria rörelser, hvilkas uppställning bör rättas efter den längre eller kortare undervisningstid, som är i fråga samt efter gymnastiksalens förhanden varande omständigheter. I synnerhet böra benrörelser och hufvudrörelser härvid framhållas. Läraren bör noga gifva akt uppå att de fria rörelserna icke ända till tråkighet och leda taga uppmärksamhet och tålmod i anspråk. Uppmärksamhet och intresse vinnas bäst om läraren vid hvarje lämpligt tillfälle erinrar om rörelsernas betydelse eller den tanke, som hvarje rörelse, dock mer eller mindre lefvande, kan anses innesluta och om läraren i allmänhet vid undervisningen begagnar hvarje sig erbjudande anledning att göra hantydning på förhållanden i verkliga lifvet samt på rörelsernas såväl praktiska som sociala användning.

I afseende på ungdomens indelning och sammanställning till gymnastik torde den lämpligaste

normen härför vara lärjungarnes storlek, utan afseende på kroppslig rörelsefärdighet. Att till rotmästare (anförare) välja sådana, som äro öfverlägsna i rörelsefärdighet och ega ett utmärkt sätt att umgås med och behandla kamraterna faller af sig sjelf. Emellertid bör en rot, hvares antal dock ej får öfverstiga det i andra rotar, finnas, i hvilken sådana lärjungar samlas, som äro öfverlägsna i rörelsefärdighet och mod och ur denna afdelning skola rotmästarne i allmänhet tagas. Denna rot skall dessutom tjena de öfriga såsom mönster och föresyn.

IV.

Lek och Kamp.

Aimez l'enfance favorisez ses jeux.

ROUSSEAU.

Gymnastiksalen skall visserligen icke vara någon lekstuga, men luften derinne får icke heller lukta af skolfuxeri. Det är just under lek och täflan, som ungdomens natur och verkliga inre rätt tydligt framträda, och utan att lärjungen anar det är det ifrån tummelplatsen för dessa bullrande öfningar som den uppmärksamme läraren hemtar sin förnämsta kännedom om den förres karaktär och uppgör planen för hans framtida behandling.

Till gymnastikens syfte hör att återgifva ungdomens lynne den liflighet, som numera icke blott den öfverdrifna läsningen, utan äfven kroppsöfningarnes lexartade metod hotar att alldeles tillintetgöra. Så som gymnastiken f. n. framställes vid Kongl. Gymn. Centralinstitutet och under hr Lings ledning har densamma förlorat tvenne af sina viktigaste elementer: det praktiska och roande. Hr Hj. Ling har genom sina s. k. constanta rörelsebehandlingar lyckats att göra gymnastiken i hög grad opraktisk och tråkig för att icke säga motbudande. Lyckligtvis finnes dock

en högre auctoritet, hvars åsigt uti detta ämne vi vilja åberopa och denna är gamle Ling, som brukade yttra: "Att utesluta sinneshörströelser ifrån gymnastiska kretsen, och endast inbjuda det trumpna arbetet och det strängt beräknade lärdomsnitet, detta är att döda gymnastikens ande."

Uti vår tid, som är så fattig på oskyldiga ungdomsnöjen, torde det ej vara ur vägen att samla och taga vara på de få spillror, som ännu finnas kvar af de förda Folklekarna och låta den växande ungdomen leka dem omigen, på det att densamma må känna fläkten af Fädrens ande, som lefver uti leken lika väl som i sagan och sången.

De lekar och kampöfningar, som bäst lämpa sig för skolungdom, äro:

1. Redskapens betäckning.
2. Kretslopp.
3. Stormlöpning.
4. Rundlopp mellan stänger.
5. Simning.
6. Dragkamp med lina.
7. Kapplöpning.
8. Grensittande tvekamp på lina.
9. Brottning.
10. Tornering.
11. Skjufkamp med stång.
12. Armbrytning.
13. Liggande knäkrok.
14. Näfkamp med handskar.
15. Pyramidbyggnad mellan stänger eller linor.
16. Spänna kyrka.

17. Fingerkrok.

18. Handskruf.

1. *Redskapens betäckning.* Hvarje afdelning, som fått sig redskap anvisadt, betäcker detsamma helt och hållet. Så t. ex. blifva stängerna fullsatta af lärjungar, från tak till golf.

Komm.-ord: Redskap betäck!

2. *Kretslöpning.* (Uppställning på tvenne led, med front mot hvarandra, och med 20 till 30 fots afstånd mellan leden.)

De öfvande indelas på tillsägelseord: Räkning! sålunda att första lärjungen å högra flygeln af det ena ledet och första lärjungen å venstra flygeln af det andra, säga: ett! de dem närmast: två! de dernäst: tre! o. s. v. allt högre nummer, man efter man, inom hvardera ledet.

Efter indelningen sättas de öfvande i flankställning, så att N:o 1 kommer i queuen, hvarefter säges:

Kretslöpning! 1:sta — spring!

N:o 1 i hvardera ledet kasta sig inåt, och anträda löpningen i sakta mak. Då N:o 1 sprungit förbi och ikring téten af eget led och åter gjort halt på sin plats i queuen räknar läraren två! hvarvid 2:dra män springa och förhålla sig sammaledes som 1:sta. På så sätt fortgår rörelsen hela ledet igenom. I början sker rörelsen endast i vanlig gångtakt, men sedan lärjungarna noga veta när de skola börja och hvar de skola sluta kan och bör rörelsen utföras i den fortaste språngtakt och utan att läraren räknar.

3. *Stormlöpning.* Stora plinten lägges i 45 graders lutning öfver en springbom, hvarefter de öfvande med raska steg springa uppå och öfver plinten samt göra

nedsprång å dess andra sida. Om möjligt böra 6 man i bredd springa öfver, d. ä. rotens halfva antal.

4. *Rundlopp.* En eller flera rotar bilda halfcirkel med têtten och queuen, berörande första och sista stängen.*) Ledaren tager plats inom kretsen och komm.: Rundlopp marsch! Hela afdelningen springer sakta medan hvarje medlem slingrar sig emellan stängerna och med hand efter hand berör hvarje af dem.

5. *Simning.* Alla deltagarne ställas på tvenne led, ansigte mot ansigte samt fatta hvarandras händer, så att hela truppen sammanhänger genom handkedja. En af de mindre lärjungarne lägger sig derefter vid truppens ena ända på kamraternas händer och kastas i höjd framåt till dess han passerat hela truppen. Läraren går vid sidan af den simmande och tillser att ingen olycka händer.

6. *Dragkamp.* 2:ne lärjungar fatta i hvardera ändan af en 30 fots lina af minst fingers tjocklek. Linan lägges under ena armen kring medjan och snedt öfver ryggen till och öfver andra axeln, hvarest hon fattas med närmaste hand. Andra handen fattar om den del af linan, som ligger vid medjan eller något längre fram. Härefter söka lärjungarna på lärarens tecken att släpa hvarandra med sig.

7. *Kapplöppning.* Inom hvarje rote och efter ledarens kommando springa 2:ne lärjungar i sender

*) Stängerna böra stå i rät linie samt till antalet vara minst 4, om denna öfning skall göras, och dessutom böra de öfvande ställas på ett led.

ikring ett bestämdt mål och täfla att först intaga plats i rotens queue. *)

8. *Tvekamp*. Sedan 2:ne lärjungar genom änterslag gjort uppsittning på båglinan söka de att med händer och fötter kasta hvarandra ur linan. Dock få fötterna ej användas till sparkning och skorna böra helst aftagas.

9. *Brottning* är en af de äldsta kampöfningar och har gifvit namnet åt såväl palästrik (af *πάλη*), som gymnastik (af *γυμνος*), det sednare emedan kämparne brottades nakna.

Brottning kan öfvas af såväl de yngre som äldre af ungdomen, dock böra de sednare förut någon tid hafva genomgått de lättare rörelserna. Det vanliga sättet att brottas är tvåfaldigt, nemligen: 1) att brottas med liftag, hvarvid de kämpande fatta hvarandra om livvet, så att båda få en arm under och en arm öfver motståndarens arm; 2) att brottas med armtag, hvarvid de kämpande, utan att omslingra hvarandra, endast fatta i hvarandras axlar.

Ett mindre vanligt sätt att brottas är då kämparne lägga sig ned på marken jemte hvarandra och båda söka att först komma upp eller ock att få motståndaren under sig.

Vid brottning på stående fot böra alltid knäna böjas.

Någon närmare beskrifning på sättet att brottas kan icke behövas, derföre erinras blott att läraren må strängt afhålla lärjungarna från ondska, att kampen företages antingen på gräsplan eller ock på madrasser,

*) Understundom bör så tillställas att de springande icke se hvarandra under loppet. Det sednare göres t. ex. ikring en byggnad eller dylikt.

samt att kamraterna i roten må bilda cirkel ikring de kämpande, dels för att döma öfver kampen och dels att hjälpa, om fallet synes vådligt.

Anm. Kapplopp och brottning böra helst utföras i fria luften. Vid brottning kunna lärjungarna tillåtas att sjelfve utmana hvarandra; dock bör läraren tillse att endast jemnstora brottas med hvarandra.

10. *Tornering.* Af 4 lärjungar sätta sig 2:ne af dem upp i ridande ställning på de andras axlar, hvarefter båda ryttarne rida mot hvarandra, fatta uti och söka att kasta hvarandra till marken.

11. *Skjufkamp.* 2:ne lärjungar fatta med ena handen endera ändan af en 6 alnar lång samt 2 tum tjock stång. Med andra handen fattas stången så långt fram som de sträckta armarna medgifva. Stången hålles tätt till lifvet i höjd med höften. I öfrigt bör de kämpandes ställning vara som utfallet i fäktning, d. ä. fotflyttning till 3:ne fotlängder. Sedan fast ställning är vunnen söker den ene att tränga den andre undan. Läraren bör noga tillse att icke någon kommer midt för stångens ändpunkter, ty om en af de kämpande släpper tag kan då lätt olycka uppstå likaså böra de öfvande ej komma nära mur eller dylikt, ty handen kan då lätt bli krossad. Kampen utföres åt ömse sidor.

12. *Armbrytning.* 2:ne lärjungar ställa sig emot hvarandra på ett afstånd af armens längd. Båda flytta fram venster (höger) fot och sätta dem med insidan mot hvarandra. Härefter fatta de båda händerna, som tillhöra den framflyttade fotens sida, hvarandra med fullt handgrepp och så att tumme kommer inom tumme och händerna ungefär i höjd med hakan och midtemellan de båda kämpande. Härefter söker

hvar och en att, genom handens eller armens nedläggande åt sidan, betvinga motståndaren. Rörelsen kan äfven göras med stöd för armbågen, men fordrar då större försigtighet.

13. *Knäkrok.* 2:ne lärjungar lägga sig på ryggen, sida vid sida, men med hufvudet åt motsatt håll och tillika så att bådas axlar nästan äro i linie med hvarandra. Härefter läggas de närmast varande armarna om hvarandra och de båda närmast varande benen upplyftas uti vinklad ställning och söka att haka sig om hvarandra, men just som de kommit inom hvarandra söka de båda kämparna att, genom ett kraftigt ryck åt sig, slå hvarandra hufvudstupa. Kampen utföres på madrass eller uti gräset.

14. *Näfkamp.* För denna öfning begagnas stoppade handskar, så att slagen ej lemna sår. I öfrigt tillgår denna kamp alldeles så som när allvarsamt slagsmål är i fråga. Likväl böra de öfvande påminnas att mera begagna armarne till skydd (parad) än hvad i allmänhet göres. Denna kamp kan äfven ske utan handskar, men i detta fall få endast händerna tjena som anfallspunkt, så att de öfvande turvis framsträcka knuten hand, hvilken motståndaren söker att träffa med ett kraftigt slag. *)

Anm. All kamp bör vara frivillig och lärjungarne tillåtas att utmana hvarandra. Läraren bör blott tillse att någorlunda jemnåriga och jemnstarka komma tillsammans samt att kampen ej blir långvarig utan heldre för kort och slutligen att undanröjda uppkommande ilska.

*) Då numera allt slagsmål äfven bland barn blir så strängt bestraffadt torde denna öfning kunna gagna som medel emot ett allt för vekt sinnelag.

15. *Pyramid.* En af de större och starkare lärjungarna ställer sig emellan och omfattar 2:ne linor. En andra lärjunge sätter sig på den förstes axlar, men bär sig på egna armar. Härefter en tredje, fjerde, femte o. s. v. När pyramiden är färdig springer den underste lärjungen framåt och alla öfrige förhålla sig på samma sätt i mån som de hinna marken.

16. *Spänna kyrka.* En lärjunge ställer sig i framböjd ställning så att sätet blifver högsta punkten af hans kropp och med båda händerna håller han sig fast vid väggen. Ögonen böra dessutom vara förbundna. I denna ställning börjar en af kamraterna att med flata handen gifva den stående ett dugtigt slag å sätet. Kan den slagne gissa sig till den slåendes namn, så aflöses han af denne, annars blir han kvar och fortsätter gissningen för hvarje nytt rapp.

17 och 18. *Fingerkrok och Handskruf* utkämpas i samma ställning som beskrefs vid armbrytning. Vid fingerkrok lägges långfinger om långfinger och kämparna söka att släpa hvarandra med sig. Vid handskruf föras armarna uträtade och i höjd med höften, händerna med fullt grepp om hvarandra. Kämparna söka att vrida om hvarandras hand, utan att förändra fotställning.

V.

Simning.

Μήτε νεῖν, μήτε γραμμαρα.

Forngrekernas omdöme öfver personer,
som ej dugde till något.

Sedan lärjungen hela nio månader arbetat med bokliga studier och sommaren står i fägring inträder en behöflig 3 månaders hvilotid. I stället för den metodiska rörelsen (gymnastiken) under studierna, borde lärjungen under fritiden beredas tillfälle till simning. I detta afseende föreskrifver Reglementet för gymnastiska Centralinstitutet, af den 25 Maj 1814, i dess 3:dje paragraf:

Att ingen må till offentlig lärare i gymnastiken någorstädes antagas, utan att vara försedd med ett af Centralinstitutets föreståndare utfärdadt betyg om sin skicklighet i alla till gymnastiken hörande delar, hvarunder simning inbegripes, samt utan att på offentliga ställen hafva undergått teoretisk och praktisk examen.

Tvenne kungabref af 14 Nov. 1822 och 25 Febr. 1823 hafva ytterligare bekräftat ofvannämnda stadga. Icke dessmindre kan man ej förvänta att det Kongl. Gymnastiska Centralinstitutet vid framtida tillsätt-

ningar af gymnastiklärare skall tillhålla dem att med betyg öfver simkunnighet styrka sin kompetens; ty adjunkten vid sjelfva institutets pedagogiska, afdeining, Kapitenen och Baronnen herr F. v. Vegesach, har ej kunnat förete något bevis om färdighet uti simning, men lika väl antagits som lärare vid nämnde centralanstalt och för en undervisning, i hvilken nämnde konst utgör en väsendtlig del.

Oss förefaller det som hvarje gymnastiklärare, oafsedt alla stadgar och förändringar, sjelf borde vara angelägen om förvärfvandets af en så lättlärd och så nödvändig kroppslig färdighet som simning. Gymnastikläraren måste understundom vara sina lärjungar följaktig i skog och mark på vapenexkursioner och om han vid dessa tillfällen nödgas stanna på stranden medan lärjungarna simma i påträffadt vattendrag är han i samma kinkiga ställning som hönan med ankungar nära vatten.

Att här anföra de många skäl, som tala för simöfningar, är ej behöfligt i anseende till det myckna, som redan härom finnes afhandladt af Franklin, Hufeland i "Journal des Luxus und der Mode" sid. 222, Westerdahl "Om helsans bevarande" sid. 246, professor Gutschmuth, m. fl., och må derföre blott följande anmärkas:

Den rörelse, hvilken tages i vattnet, är olik alla andra deruti, att, på samma gång den badande genom egen muskelkraft rör sig, röres han tillika af vattnet genom dess mekaniska påtryckning, och denna dubbla rörelseverkan är särdeles välgörande och ensam i sitt slag.

Att kroppsöfningar i vattnet (simning) befordra renlighet, är i och för sig behagligt; men detta är ej enda fördelen, utan äfven hudens verksamhet, som, genom den i porerna fastnade hudsmörjan, varit hämmad, återställes och såmedelst befordras en af människokroppens viktigaste förrättningar.

Genom kalla bad blir ungdomen mindre känslig för köld och omvexlande luft, samt undslipper dermed flera sjukdomar.

Af alla varelser, hvilka af naturen äro begåfvade med anlag för simning, är människan den enda, som icke allmänt öfvar dessa anlag. Äfven för den, som annars ej tänker att gå i vatten, är simning ett behof, emedan han vid så många tillfällen ofrivilligt kan komma i djupt vatten, der lifräddningen kommer an på att endast några minuter kunna hålla sig uppe deri.*) Hvarje dag, öfver hela riket taget, drunknar någon, som kunnat rädda sig om han varit simkunnig.

*) Sommaren 1855 den 1 Juli inträffade den sorgliga händelsen, att ångbåten "Kommendörkapten", efter att hafva råkat i brand, af befälhafvaren styrdes mot land. Kusten var långgrund och ångbåten låg 8 fot djupt, men blef fastsittande på ett djup, som endast med 1 aln öfversteg vanlig manshöjd. Vädret var vackert och sjön lugn; 15 à 20 alnar närmare land kunde en qvinna af vanlig längd nå botten utan att väta hufvudet. Oförsvarligt nog fanns blott en båt på fartyget, som var fullt med passagerare, och sålunda berodde passagerarnes enda lifräddning på att med simning öfvervinna dessa få alnar, som lågo mellan fartyget och stället der de kunde nå botten. Men de flesta af passagerarne kunde ej simma, och hade omkommit om icke några raska aktörer (medpassagerare) med simning hade räddat dem. Några äldre damer voro så förvillade, att de heldre ville qvarblifva i elden än gå i vattnet, och med våld kastades de i sjön och räddades.

Under simning verka nära nog alla kroppens muskler samtidigt genom afvexlande sammandragning och utsträckning, och äfven i detta hänseende intager simning ett utmärkt rum bland kroppsöfningar.

Om slutligen de gamle Grekers och Romares omdöme i denna sak något betyder, så ansågos bad- och simöfningar så viktiga, att de brukade kallas "vägen till måltiden".

För simläraren är följande att iakttaga:

Hvad som vid badningen är för människans helsa vådligt, är luften — icke vattnet. Att vid badningen så litet som möjligt blottställa sig för luftens försåtliga inverkan, bör den badande bemöda sig. Förkylningar, hvarefter i kroppen redan inneboende sjukdomar merendels utbryta, ådrager man sig alltid i luften, oftast före badningen, då man skall undersöka vattnets värmegrad och såmedelst dröjer innan man kommer i detsamma.

Att till ett badställe springa eller gå häftigt, är icke rådligt, emedan man då blir andtruten och i sådant tillstånd bör man ej afkläda sig, förr än andedräkten blir lugn och jemn.

Afklädningen bör ske så hastigt som möjligt, och det har inga menliga följder om man går svettig i vattnet, hvori man alltid bör hafva kroppsrorelse — den förutan har badning icke det välgörande inflytande på helsan, som man påräknar. Simning är

Afståndet mellan döden och lifvet var här endast några minuters väg för den med simning förtrogne och detta anförda exempel må vara tillräckligt att väcka reflexioner; men likartade gifvas mångfaldiga.

den naturligaste kroppsrörelse och kan icke af någon annan, huru konstig den än må vara, nöjaktigt ersättas.

Att bada strax efter intagen måltid är ytterst vådligt. Slaganfall och lifvets förlust kunna häraf blifva en följd.

Efter badning bör, sedan man så fort som möjligt blifvit påklädd, tagas en lindrig kroppsrörelse. Denna befördrar blodets omlopp och återställer kroppens värma från den afkylning, som under ett längre vistande i vattnet, t. ex. en så kallad sträcksimning, alltid uppkommer.

Vattnets verkan såsom läkemedel uppenbarar sig på det sätt, att bölder och skabb ibland utslå. Man kan vara viss derom att hos barn, som hafva någon hemlig krämpa eller icke utbruten sjukdom, hvars orsak består uti tillvaron af osunda, för hel-san menliga vätskor, uppkommer en sådan kris redan efter 5:e eller 6:te badningen. Okunnigheten beskref fordom detta förhållande sålunda, att man blifvit smittad i vattnet. Detta är i grunden falskt, men har afskräckt mången från den uppfriskande böljan, hvilken efter fortsatt badning läker kroppens orenlighet. Inträffar det omnämnda förhållandet, har man anledning att vara tillfredsställd, emedan man dymedelst undvikit ett kroniskt eller acut lidande, som till följd af ofvannämnde osunda vätskors qvarstannande inom kroppen förr eller senare utbrutit.

Man kan tidigare på året börja och senare sluta att bada i salt än i sött vatten, ty förstnämnda vatten är mindre afkylande.

Det kallaste vatten, som får begagnas till badning, är det af omkring 13 grader Celsius värme.

Saltsjöbad äro, såsom mindre afkylande, för simmare förmånligare än bad i sött vatten, emedan man under de förra kan simma längre tid, såväl af nyssnämnde orsak, som ock emedan det salta vattnet bär kroppen lättare.

Simning är den bästa rörelse man kan taga sig i sommarhettan.

Är man uttröttad, så bör ej något kallt bad tagas.

Man företage ej fastande någon simtur, utan förtäre en timma förut t. ex. ett glas mjölk med ett par skorpor.

Tidigare än 3 timmar efter en hufvudmåltid (middag) bör man ej bada, och desto senare ju rikligare och fetare måltiden varit.

Vid badningen gnide man kroppen för att få bort hudsmörjan, som är olöslig i vatten, emedan den till en del består af fett. Gnidningen bör företagas åt bröstet till; detta underlättar nemligen blodomloppet.

Under badet bör hufvudet ofta afkylas.

Lärjungarna måste först småningom vänjas att tåla vattnet innan de egentliga simöfningarne börja.

För simöfningarna väljes plats vid lugnt och ej för djupt vatten, hvars stränder äro skogbevuxne.

I afseende på dagstiden är timman före middagen den bästa, och dernäst 4-tiden på eftermiddagen. Läraren bör med pålverk utmärka det ställe, der inom lärjungarna skola hålla sig. Öfver badstället anbringas en smal brygga, på hvilken läraren under

öfningarna ständigt har sin plats, och hvarifrån han har fri öfversigt. Läraren bör aldrig tillåta mer än 10 lärjungar på samma gång att vistas i vattuet. Under lärotiden böra lärjungarna omgjordas med läderrem om lifvet, hvaruti ett snöre fästes, i längd svarande mot vattnets djup och försedt i andra ändan med en flytande kropp, så att i händelse lärjungen skulle komma under vattnet läraren må kunna se hvar han finnes. Trampoliner anbringas för språngöfningarne, dock böra dessa språng ej gerna sträckas högre ofvan vattnet än tre gånger gossens längd. I afseende på förfaringssättet vid sjelfva simundervisningen torde vara bäst att först låta lärjungarna, liggande på landbacken med magen på en bänk eller dylikt, under det ben och armar äro fria och hållas sträckta, genomgå de rörelser, som sedan skola verkställas i vattnet. Sedan lärjungen någorlunda lärt sig att på landbacken utföra grunderna för simning, föres han i vattnet, och under det läraren, stående på simbryggan, håller i snöret och lindrigt hjälper honom att hålla sig uppe, öfvas sjelfva simtagen, hvilket så tillgår, att lärjungar, med armar och ben på längden sträckta, samtidigt vinklar dem inåt kroppen och åter sträcker dem ut.

I afseende på olika slag af kroppsöfningar i vattnet är följande att märka:

Vattenträmpning utföres i upprättstående ställning derigenom att lärjungen med händer och armbågar i höjd med bröstvärtan, för underarmarna temligen hastigt af och an i vågrät rigtning, under det båda benen antingen samtidigt eller det ena efter det andra böjas uppåt och derefter häftigt sparka nedåt.

Fyrfota-simning tillgår alldeles på samma sätt som husdjurens simning, och tjenar dels som omväxling, dels för sådana personer som tillfölje af kroppsfel äro oförmögne att annorlunda föra sina armar.

Bröstsimning är den vanligast förekommande simning och må härvid blott anmärkas, att hufvud och hals böra starkt tillbakaböjas, ryggen hållas i båge nedåt, under det att simtagen, som bestå i alla extremiteternas samtidiga sammandragning eller böjning åt bålen till samt återutsträckning derifrån, göras så långa och jemna som möjligt, hvarigenom man vinner i uthållighet på samma gång som rörelsen blir vacker och för helsan nyttig.

Ryggsimning utföres med kroppen i omvänt läge (simmaren ligger på ryggen) och kan ske såväl med händerna i sidan som ock med händernas tillhjälp, i hvilket fall händerna, genom att stryka vattnet utmed länderna, hjälpa kroppen att flyta, under det att benen uppvinklas för att gifva ny fart. Ryggsimning användes då man tröttnat vid bröstsimning.

Flytning. Under denna öfning blir lärjungen qvar på samma ställe, under det han ligger på ryggen med starkt bakåtlutadt hufvud samt slutna ben, och söker med händerna, som hållas utmed sidorna, häftigt strykande vattnet, att hålla sig uppe vid ytan. Vid denna öfning röra sig händerna i likhet med fiskens fenor, under det att vid öfriga sätt att simma amfibierna tagas till mönster.

Dykning består helt enkelt deri, att lärjungen doppar hufvudet under vattnet och söker att några sekunder blifva i denna ställning. Denna öfning

bör i salt vatten ske med öppna ögon, men i sött med slutna, emedan det förra vattnet är välgörande för ögonen, men det senare tvärtom.

Simning under vatten är lika med bröstsimning hvad simtagen beträffar, men olika deri att hufvudet hålles under vattnet samt att den kan ske i såväl våg- som lodrät rigtning. Denna öfning är nödvändig för att kunna rädda en drunknande. Den som söker rädda bör låta den drunknande fatta sig om halsen, så att de båda ligga med magen mot hvarandra, och icke tvärtom; ty tages den drunknande på ryggen och får fatta om halsen bakifrån, så kan den räddande lätt bli strypt.

Djupsprång med fötterna före sker ifrån trampolin och måste steg för steg öfvas så, att lärjungen börjar med en alns höjd o. s. v.; men framförallt måste iakttagas att benen, sedan de gjort afsprång, sluta väl tillsammans, att lärjungen kommer i lodrätt ställning efter språnget, så att fötterna först beröra vattnet.

Djupsprång med hufvudet före utföres i omvänd ställning mot förra språnget, så att antingen hufvudet först berör vattnet, i hvilket fall armar och händer läggas tätt vid sidan, eller ock beröra händerna först vattnet, då dessa i så fall sammanläggas med öfver hufvudet sträckta armar. Vid språngöfningarne är stor försigtighet nödig och det sistnämnda språnget bör endast förekomma uti klart vatten, hvarest botten finnes ren och fri från spetsiga föremål.

Så välgörande simning och bad äro, om de användas med urskiljning, lika menliga för helsan och farliga för lifvet blifva de, om läraren icke eger nog

kraft att stäfja lärjungens öfvermod och hejda sin egen ifver, så att lärjungen ej hålles länge i vattnet för att snarare vinna färdighet uti simning. Samtliga simlärare förstå sig väl på att undervisa uti simning, men mycket få af dem känna badets sanitära fordringar. Vi kunna slutligen nämna att simning är en så lättlärd konst att 6-åriga gossar redan efter 14 dagars öfning, till 5 minuter hvarje dag kunna hålla sig uppe i vattnet och efter ännu 8 dagar taga ett eller par simtag.

Slutord.

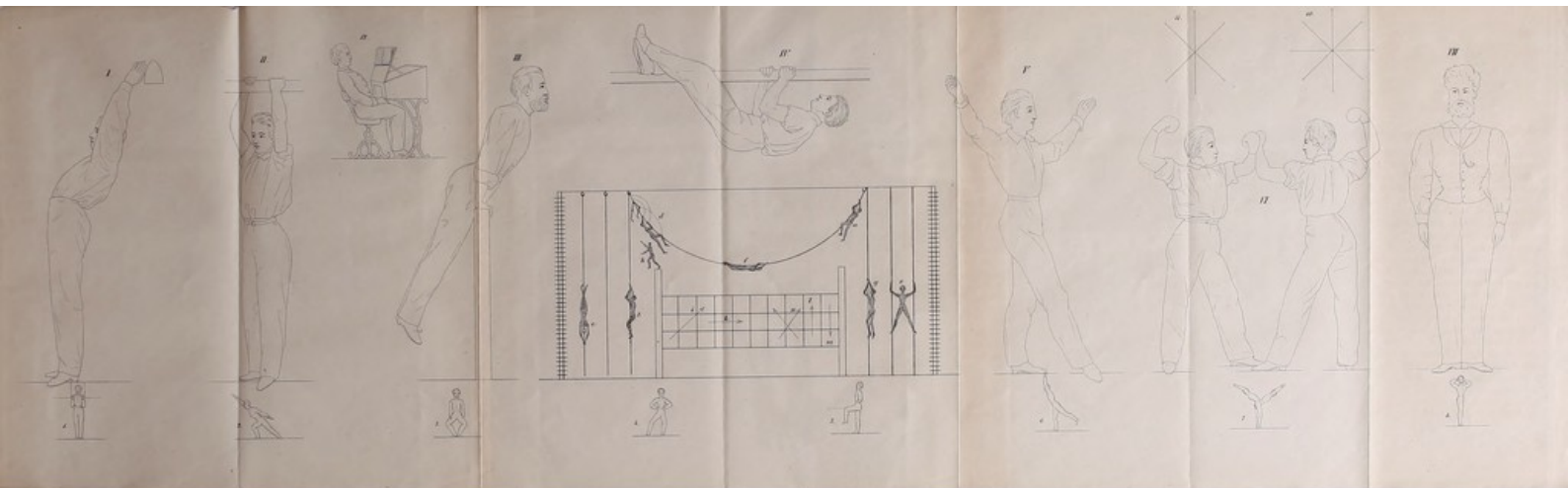
Då för 10 år sedan första upplagan af föreliggande arbete utgafs, låg den gymnastiska åkern i fullkomlig träda; förf. meddelade svenska gymnastiklärare sin plan för den blifvande odlingen och uppmanade dem till enighet såväl häri som ock i sträfvan för en gemensam löneförbättring; förf. föreslog i senare hänseendet 1,200 R:dr såsom högsta och 600 såsom lägsta gymnastiklärare-lön. I sammanhang härmed föreslogs lärokursen vid Gymn. Central-Institutet till en utsträckning af 2 år. Vidare framställdes bristen af gymnastiksalar och bristfälligheterna hos redan befintliga jemte anvisning huru lämplig gymnastiksal bör byggas; slutligen fästades ock uppmärksamhet på nödvändigheten af kontroll öfver undervisningen och föreståndaren för Gymn. Central-Institutet föreslogs till reseinspector.

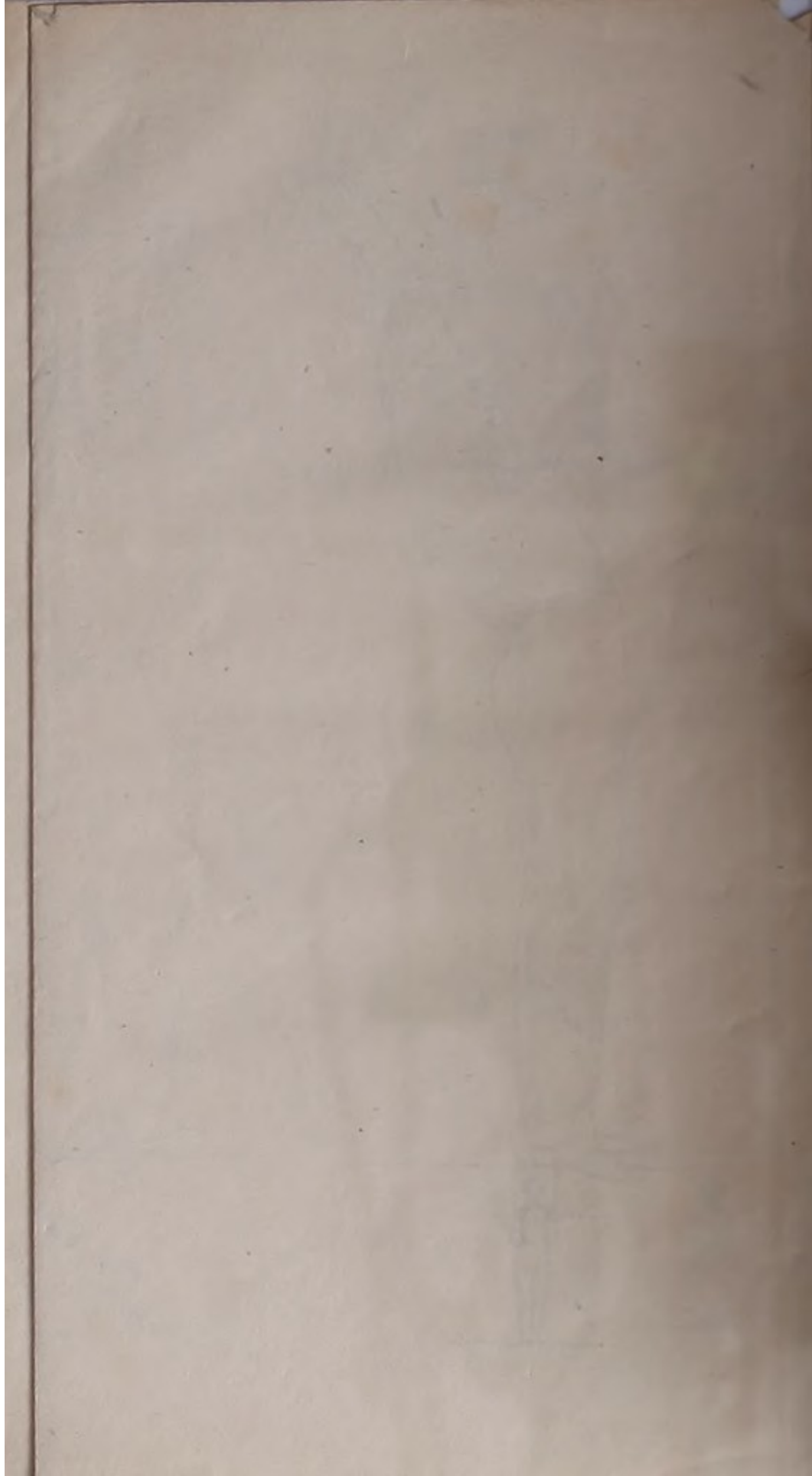
Under den tid, som förflutit sedan denna bok trycktes i sin första upplaga, hafva rikets gymnastiklärare köpt in densamma, hvilken omständighet torde vittna om enighet i undervisning; rikets gymnastiklärare hafva fått 1,200 R:dr såsom högsta och 800 såsom lägsta lön. Lärokursen vid Gymn. Central-Institutet har blifvit utsträckt till 2 år; gymnastiksalar hafva blifvit uppbyggda vid nära nog alla rikets Elementarläroverk och till en stor del enligt förf:s anvisning,

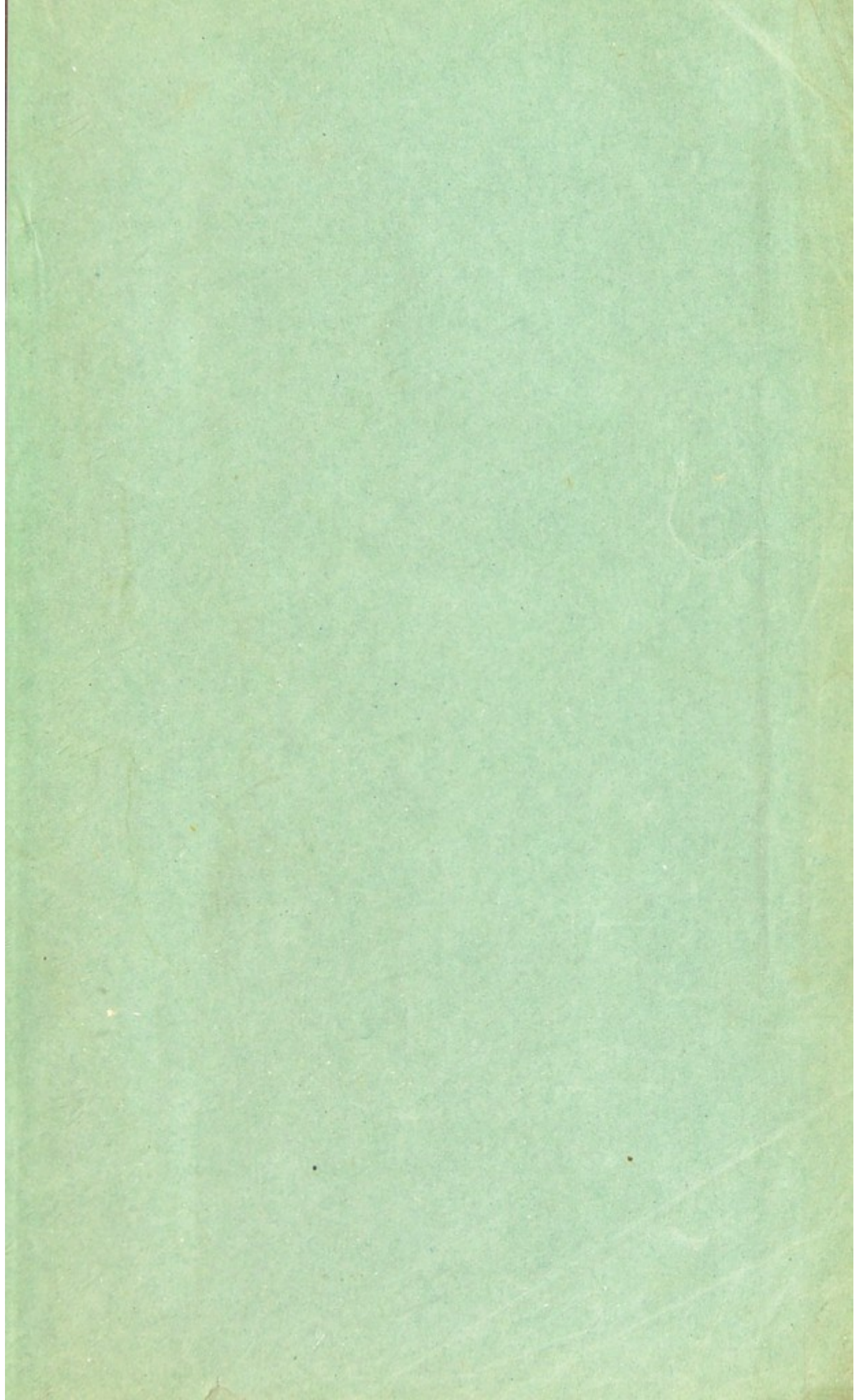
och föreståndaren för Gymn. Central-Institutet har blifvit gymnastisk reseinspector. Det synes sålunda som de gjorda framställningarna icke blifvit utan frukt och vi skulle varit särdeles tillfredsställda öfver det skedda, allenast vederbörande styresmän och myndigheter velat iakttaga något mera rättvisa och billighet vid tillsättandet af gymnastiktjänsterna; men så har beklagligen ej varit fallet i det att de gymnastiklärare, som varit med under den tid då gymnastiken ännu var ringaktad, som många år arbetat för ingen eller ringa lön, som uteslutande egnat sig åt gymnastikens tjänst, som ega de bästa kunskaperna och som gått i spetsen för den gymnastiska rörelsen, blifvit tillbakasatte blott och bart för den tvetydiga glansen af en medsökandes epauletter. Ett sådant handlingssätt är icke blott oädel, det är oklokt, ty väl kan man taga lönen från dem som äro förtjente deraf, men man kan dock ej taga från dem deras kunskaper och utan kunskaper skall gymnastiken krympa tillsamman ända till löjlighet och slutligen ej blifva annat än ett spöke uti uniform.

Vinsten af det stora penningeanslag, som å de sista riksdagarna anordnats för gymnastikens räkning, afsåg väl närmast Sveriges växande ungdom. Huruvida denna ungdom verkligen dragit någon vinst är ännu icke bekant, men fakta äro: att Lingska familjen och en mängd officerare erhållit rikliga soutien genom de frikostiga gymnastikanslagen.









INNEHÅLL:

I. Inledning:

1. *Gymnastikens förhållande till skolan.*
2. *Läraren.*
3. *Ordning och tukt.*
4. *Gymnastikens förhållande till hemmet.*
5. *Gymnastiksal och lekplats.*
6. *Afslutning. (Fest.)*
7. *Gymnastikföreningar.*

II. Skolgymnastik:

1. *Fria rörelser.*
2. *Bundna rörelser.*

III. Rörelseordning.

IV. Lek och Kamp.

V. Simning.

Af förf. äro följande arbeten utgifna:

Folkskolans gymnastik och vapenföring. 2:dra uppl. med en planche. 1864. Pris: 75 öre.

Vapenöfningar för Rikets Elementarläroverk. Med en planche. 1865. 1 R:dr 50 öre.

Nya Elementarskolans gymnastikmetod, framställd i denna skolas årsberättelse för 1865—1866.

Gymnastikföreningens tidskrift, utgifven i förening med Prof. Dr J. T. Hartelius, för åren 1865 och 66. Häft. 1 & 2 à 1 R:dr.

Skolgymnastik för unga kvinnor och skolflickor. Med en planche. 1866.

