

Underwisning i gymnastik efter Ling. Forsta delen, Gymnastik för folkskolor / af G. Nyblæus.

Contributors

Nyblæus, Gustaf.

Publication/Creation

Lund : Berling, 1860.

Persistent URL

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

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>

Edgar A. Cyriax

Underwisning
i
Gymnastik
efter
Ring

af
G. Ryblæus.

Första Delen.
(Gymnastik för Folkstolor).

Andra, genomfärdta upplagan.

Lund,
tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,
1860.

27349



22102340114

Med
K10163

Undervisning

i

Gymnastik

efter

Ring

af

G. Aghlæus,

Gymnastiklärare vid Lunds Universitet.

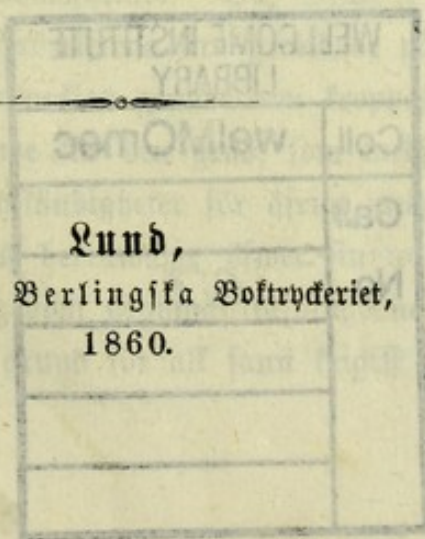
Första Delen.

(Gymnastik för folkskolor).

Andra, genomfädda upplagan.

Lund,

tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,
1860.



7349

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a date or year, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a date or year, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

303950

Handwritten text, possibly a date or year, appearing upside down.

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

32585762

Handwritten text, possibly a title or author name, appearing upside down.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOMec
Call	
No.	Q7
	1880

Förord.

Tal och rörelse, ord och handling äro menniskofsjälens uttrycksfätt i sinnewerlden. Det är endast wid det första af dessa, wid ordet, som man hittills i den allmänna uppfostran egentligen fäst afseende; det andra, rörelsen och den deraf beroende yttre handlingen förtjenar äfwen att allwarligen betraktas och bearbetas. Att finna lagarne för **rörelsen** och på den allmänna uppfostran tillämpa dessa, är Gymnastikens egentliga uppgift. Men då den gör detta på riktigt sätt, så medför den äfwen indirekta fördelar, hwilka äro af stort värde.

Utom det klarare själsmedvetande och den dermed förenade praktiska takt och besinning, som härigenom kan winnas, åstadkommer Gymnastiken tydligen ett förhöjdt kroppslikt wälbefinnande, beroende hufwudsakligen på andedrägtens och blodomloppets stegrade liflighet, och utgör sålunda redan i sin pedagogiska riktning — oberäknadt medikal-gymnastikens widsträckt verkningsområde — ett wigtigt medel till förekommande af swårare sjukdomsformer. Då, såsom i det Lingska systemet, de gymnastiska rörelserna äro grundade på de renaste och enklaste former, så utvecklas genom dem kroppslikt skönhet i form, hållning och beteende till den grad, som medfödda anlag och förhandenwarande omständigheter för öfrigt medgifwa. Och då slutligen det mannens herrawälde öfwer sin wilja och sina kroppslika krafter, som genom Gymnastiköfningarne åsynas och ernås, måste läggas till grund för all sann frigifft bildning, så

utgör Gymnastiken den enda sanna utgångspunkten för ett från grunden rätt anordnad nationalförsvar. Deß verkliga värde är således ganska stort och deß fördelar många. I Folkskolan bör man naturligtvis nöja sig med Gymnastikens enklaste delar, man bör här helt enkelt lära sig att **stå** och **gå**, likasom man lär sig att **tänka** och **tala**, ty läsa och skrifa äro endast hjälpmedel härtill. Hvad denna lilla skrift innehåller, torde derföre för Folkskolans behof kunna anses tillräckligt, om det rätt begagnas. Första upplagan häraf utgafs 1847, emedan förf., som fått sig uppdraget att leda den gymnastiska undervisningen vid Lunds Folkskollärare-Seminarium, icke kunde finna någon annan, förut utgifwen, skrift för ändamålet rätt användbar, och då han ännu saknar en sådan från annan hand, har han trott sig böra utgifwa en ny upplaga, då den första är utsåld.

Författaren.

Inledning.

Gymnastik i allmänhet.

1. Gymnastik är en konst, hwars ändamål är att utveckla den menckliga **rörelseförmågan** i öfwerensstämmelse med menniskans natur och höga bestämmelse.

2. Detta ändamål winnes genom öfning af **rätt** bestämda rörelser.

3. Hwarje rörelse bestämmes genom sin **form** och sin **hastighet** (rhythm), således i **rummet** och i **tiden**.

Rörelseform.

4. Den möjligast enkla form är för hwarje rörelse den rätta, emedan rörelsen derigenom säkrast utföres.

5. De enklaste formbestämningar äro lodräta och vågräta linier och dessas förhållande till hwarandra uttryckt i den räta vinkeln.

6. Från dessa enkla grundformer bör ingen afvikelse göras större, än uppnåendet af rörelsens ändamål fordrar.

7. **Formen skall wara klar och bestämd d. ä. ren.**

Rörelsehastighet.

8. Genom olika hastighet i rörelse uppkommer olika grad af kraftansträngning. Hastigheten måste derföre så lämpas till den kraft, som skall utföra rörelsen, och till det motstånd, som genom denna kraft skall öfwerwinnas, att den för öfningen afsedda ansträngningen wid rörelsen åstadkommes.

9. Är motståndet stort i förhållande till kraften, så måste en längre tid på rörelsen användas så att ny kraft härunder fortfarande hinner utvecklas; rörelsehastigheten blifwer då ringa.

10. Är motståndet ringa i förhållande till kraften så är en kortare tid, för vinnandet af tillräcklig ansträngning, lämplig och hastigheten bör då blifwa stor.

11. Är motståndet och kraften motsvariga hvarandra, så sker rörelsen med minsta ansträngning på en måttlig tidrymd. Ökas eller minskas hastigheten, under sådant förhållande, utöfver en viss gräns, så uppkommer i båda händelserna en större kraftansträngning.

12. Hastigheten skall lämpas till motståndet och kraften.

Rörelsehelhet.

13. Vid all gymnastiköfning måste allsidig och jemn utveckling eftersträfwä.

14. Alla de särskilda rörelseorganerna måste beröra vid hvarje gymnastiköfning tagas i anspråk och öfningen så bestämmas, att kraftansträngningen på dem alla i ett riktigt förhållande fördelas.

15. På detta sätt blifver öfningen hel och fullständig, och endast sålunda kan all den rörelseförmåga, som hos den enskilda människan till följe af hennes anlag är inneboende, blifwa fullt utvecklad.

16. De särskilda rörelserna inom hvarje gymnastiköfning måste genom sin sammanställning bilda en helhet.

Människokroppen såsom rörelseorgan.

17. Människokroppen indelas såsom rörelsemedel i hufvud, bål, armar och ben, hvilka tillsammans bilda en mekanism af den största fullkomlighet med den genom rörelsen verkande kraften [viljan] inneboende i sig.

18. Benen äro tillsammans med fötterna organer [medel] för ställning och förflyttning.

19. Genom bålen bestämmes ställningen ytterligare, och den gifver i olika lägen förändrade utgångspunkter för armarnas och benens rörelser.

20. Armarne tillsammans med händerna äro de egentliga organerna för yttre verksamhet och handling.

21. Hufvudet utgör genom sin i förhållande till de öfriga kroppsdelarna betydliga tyngd, och genom sitt läge, en regulator för bålens ställning, och derigenom äfwen för rörelse i allmänhet.

22. Inom hufvudet är hjernan innesluten, hwilken förträdeswis är att anse såsom organ för det andliga lifwet. Från densamma i förening med ryggmergen utgå till kroppens öfriga delar nerver både för inträdes förnimmande och för rörelse.

23. Inom bålen finnas de organer genom hwilka människokroppens näring och underhåll förfiggås.

24. Underlifwet innesluter i sig magen jemte tarmkanalen, lefwern, magförteln, mjelten och njurarna genom hwilka organer näringsmedlens förvandlande till blod förnämligast verkställles, och de för närandet odugliga ämnena afföndras.

25. Inom bröstet äro hjerta och lungor belägna. Dessa organer fullända blodberedningen och fringföra i förening med det från hjertat sig förgrenande kärlsystemet blodet till kroppens alla delar, hwarigenom den näres och widmagthålles.

26. De organer genom hwilka närandet sker, äfvensom de med dem nära förbundna fortplantningsorganerna lifwas af ett särskilt nervsystem [gangliesystemet], hwilket är starkast förgrenadt i underlifwet. Deß nervers verksamhet äro i hög grad oberoende af wiljan, men de stå dock i förbindelse med hjernans nervsystem.

27. Armar och händer likasom ben och fötter bestå hufvudsakligen af ben och muskler, hwilka underhållas och lifwas genom de till dem förgrenade kärl- och nervsystemen.

28. Benen, som utgöra människokroppens fasta delar, tjena dels till stödd för de ömtåligare lifsorganerna, dels till häfstänger för rörelse. De äro förbundna med hwarandra genom senartade band.

29. Musklerna, som bilda kroppens köttiga delar, kunna sammandragas och estergifwas och på sådant sätt bewerka rörelse genom förändring i häfstängernas lägen. De hafwa sina utgångspunkter och fästen på benen, med hwilka de genom senor äro förbundna.

30. Benen, såsom utgörande menniskokroppens stomme, gifwa grundlinierna till dess form. Musklerna som utgöra stommens beklädnad, gifwa tillsammans med hudbeklädnaden denna forms yttre linier.

31. Riktig rörelse bidrager väsentligen att utveckla och bibehålla menniskans helsa och handlingskraft, hvilka genom owerkksam stillhet förderfwas och tillintetgöras. I förening med helsa och kraft tillwera glädje och skönhet.

Gymnastikens Indelning.

32. De gymnastiska rörelserna indelas, med afseende på de särskilda kroppsdelar, som wid dem användas, i **benrörelser**, **bålrörelser**, **armrörelser** och **hufvudrörelser**.

33. Användes wid en rörelse blott en af de nämnda kroppsdelarna, så blifwer rörelsen **enkel**, användas åter flere så blifwer rörelsen **sammansatt**.

34. Med afseende på de särskilda ändamål, som man med de gymnastiska rörelserna vill winna, indelas gymnastiken i **Pädagogisk** eller **Allmän Gymnastik**, **Militärisk** eller **Stridsgymnastik**, **Ästhetisk** eller **Konstgymnastik** samt **Medikal** eller **Helsogymnastisk**.

35. **Allmänna Gymnastikens** ändamål är att utveckla **rörelsekraft** och **sjelfbeherrskning** under rörelse.

36. **Stridsgymnastikens** särskilda ändamål är att utveckla förmågan af att förmedelst ett **wapen besegra en fiende**.

37. **Konstgymnastikens** särskilda ändamål är att utveckla förmågan af att röra sig i **skönhet**.

Anmärkning. Ingen kan komma längre i rörelseförmåga än hans naturliga anlag medgifwa.

38. **Helsogymnastikens** särskilda ändamål är att **genom rörelse öfwerwinna sjukdom**.

Första Delen.

Allmän Gymnastik.

31. Wenn man die ...
...
...

32. ...
...
...

Supplemente

33. ...
...
...

34. ...
...
...

35. ...
...
...

36. ...
...
...

37. ...
...
...

38. ...
...
...

39. ...
...
...

Allmän Gymnastik.

39. Den allmänna gymnastiken eger twenne hufvudafdelningar, Gymnastik utan yttre hjälpmedel, **Frighymnastik**, och gymnastik med yttre hjälpmedel, **Appareligymnastik**.

40. Genom **Frighymnastik** winnes företrädeswis **sjelfbeherfsning**, genom **Appareligymnastik** **kraftutveckling**.

Första Afdelningen.

Frighymnastik.

41. Frighymnastiken innesfattar **Fristående gymnastik**, marsch och **Fria Språng**.

Första Capitlet.

Fristående Gymnastik.

Grundställning.

42. För att vinna bestämd form måste hwarje rörelse börja uti en bestämd ställning, hwilken derför får namn af **Utgångsställning**.

43. Såsom första utgångsställning eller såkallad **Grundställning** antages **lodrät ställning på rätvinklig grundhyta** (bas). Härwid stå hälarne intill hwarandra med båda fötterna lika mycket utwidne och så att de bilda **rät vinkel** till hwarandra; benen och bälten äro sträckte i lodrät riktning; hufvudet är wäl uppburet med ansigtet framåt wändt; armarne hänga wid sidorne öfwerlemnade åt sin egen thygd och med handlofwarne wände inåt.

Anmärkning. Genom uppsträckning i lodrät riktning winnes jemwigt; genom den rätvinkliga grundhytan winnes

tillräckligt stöd i alla riktningar. På grundställningens noggrannhet bero äfwen alla de följande utgångsställningarnes riktighet, emedan de alla härifrån utgå, och på ställningarnes riktighet bero rörelsernas. Här duger således intet flarf.

Benrörelser.

Fotslutning.

44. Tårna upplyftas och föras hastigt tillsammans så att insidorne af fötterna komma att beröra hwarandra, häl mot häl och tå mot tå; båda fötterna så riktning framåt. Grundställning återtages på motsvarigt sätt genom fötternas hastiga utåtvridning i rät vinkel till hwarandra.

45. Vid fristående gymnastik är det af särdeles wigt att utgångsställningen icke på annat sätt förändras än rörelsebeskrifningen bjuder.

Häfning på tå.

46. Kroppen höjes långsamt med bibehållen jemnwigst så högt den genom wristernas sträckning kan komma. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom kroppens långsamma nedsänkning.

Knäböjning från häfning på tå.

47. Sedan utgångsställningen genom häfning på tå blifwit intagen, böjas knäna långsamt till deß rät vinkel bildas i knäwedet. Utgångsställning återtages genom knänas långsamma sträckning

Fotsflyttning till sida.

48. Wenstra foten flyttas hastigt en fots längd åt wenster och nedsättes med samma utåtvridning, som den wid grundställning innehar, derefter flyttas den högra foten på lika sätt åt höger. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt, hwar wid början äfwen sker med wenstra foten.

Anmärkning. Fotsflyttningen börjar med wenstra fo-

ten af intet annat skäl än det, att den med någondera foten måste börja

Häfning på tå från fotflyttning till sida.

49. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.

50. Rörelsen verkställles enligt 47:de momentets föreskrift med iakttagande af att böjningen icke blifwer fullt så stark som den der bestämmes.

Fotflyttning halft framåt.

51. Den ena foten framslyttas hastigt tvenne gånger sin längd i den riktning han wid utgångsställning innehar och nedsättes, hwarwid kroppsthyngden lika fördelas på båda benen. Utgångsställning återtages genom fotens hastiga tillbakaflyttning.

Ombyte af fot från fotflyttning halft framåt.

52. Den framslyttade foten flyttas hastigt tillbaka, der-
efter framslyttas hastigt den andra foten i enlighet med det föregående momentets föreskrift. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Häfning på tå från fotflyttning halft framåt.

53. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotflyttning halft framåt och häfning på tå.

54. Båda knäna böjas långsamt med kroppsthyngden hwi-
lande uteslutande på det bakre benet, hwilket winnes genom höf-
ternas tillbakadragning. Rörelsen fortgår till deß bakre knäet
bildar rät vinkel. Utgångsställning återtages genom knänas
långsamma utsträckning.

Fotflyttning helt framåt.

55. Den ena foten framslyttas hastigt trenne gånger sin
längd i den riktning han wid utgångsställning innehar och ned-
sättes. Härunder öfverslyttas kroppsthyngden på denna fot,
hwars knä böjes så mycket att det kommer lodrät öfwer sin tå.
Bakre benet förblifwer sträckt och den framåt lutande bålen i
rät linie med detsamma. Hufwudet bibehåller oförändradt sitt

förhållande till bålen. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom den framslyttade fotens hastiga tillbakaslyttning.

Ombyte af fot från fotslyttning helt framåt.

56. Den framsatta foten tillbakaslyttas, derefter framslyttas den andra foten, allt i enlighet med föregående moment.

Knäböjning från fotslyttning helt framåt.

57. Det främre knäet böjes långsamt så långt ske kan med i öfrigt bibehållen ställning. Härunder upplyftes den främre fotens häl från marken. Utgångsställning återtages genom knäets långsamma utsträckning, hvarvid den upplyftade hälen åter nedsättes.

Häfnings på tå från fotslutning.

58. Sedan fötterna blifwit slutna tillsammans såsom 44:de momentet angifwer verkställles rörelsen enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäuppböjning från grundställning eller fotslutning.

59. Det ena knäet föres hastigt uppåt och framåt i den riktning foten innehar, till dess låret kommer i rät vinkel till bålen. Härunder böjes knäet så att benet blifwer lodrätt från knäleden till tåspetsen, hwilken genom wristens sträckning riktas mot marken. Utgångsställning återtages genom fotens hastiga nedsättning.

Ombyte af fot från knäuppböjning.

60. Den uppböjda foten nedsättes, hwarefter den andra ögonblickligt upphöjes i öfwerensstämmelse med föregående moments föreskrifter.

Knästräckning bakåt från knäuppböjning.

61. Det uppböjda knäet föres långsamt bakåt så långt bibehållandet af bålens lodräta ställning medgifwer. Härunder utsträcket knäet så att benet från höften till tån bildar rät linie. Utgångsställning återtages genom knäets långsamma uppböjning.

Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning.

62. Det uppböjda knäet föres långsamt utåt sidan till dess det kommer lika långt tillbaka som höfterna. Utgångsställning återtages genom knäets långsamma framåtföring.

Fotflyttning framåt från fotslutning.

63. Rörelsen verkställles enligt 51:a momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning framåt.

64. Rörelsen verkställles enligt 52:dra momentets föreskrift.

Häfnung på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.

65. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Fotflyttning helt framåt från fotslutning.

66. Rörelsen verkställles enligt 55:te momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning helt framåt.

67. Rörelsen verkställles enligt 56:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotslutning och fotflyttning helt framåt.

68. Rörelsen verkställles enligt 57:de momentets föreskrift.

Bålrörelser.**Sidowridning *).**

69. Öfwerlifwet wrides långsamt åt den ena sidan så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom öfwerlifwets långsamma wridning framåt.

*) För att gifwa bålen stadga under rörelse göres höftfäste på det sätt, att båda händerna uppföras hastigt och omfluta bålen ofwanföre höfterna, så att tummen blifwer bakom och de öfriga fingrarna sammanslutne framom och tvärt öfwer bålen. Härwid blifwa armbågarna riktade rätt utåt sidorna och nedra delen af flata handen hwilande mot höftbenets öfre kant. Utgångsställning återtages genom armarnas hastiga sträckning nedåt, hwarwid händerna äfwen utsträckas med flatan wänd inåt. Härefter lemnas armarna åt deras egen tyngd. Höftfäste kan användas wid intagandet af utgångsställningar för ben- och hufwudrörelser samt för alla bålrörelser med undantag af sidoböjning.

Framåtböjning.

70. Bålen böjes långsamt framåt så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsamma uppsträckning.

Bakåtböjning.

71. Bålen böjes långsamt bakåt så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsamma uppsträckning.

Sidowridning från fotflyttning till sida.

72. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotflyttning till sida.

73. Rörelser verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotflyttning till sida.

74. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidowridning från fotflyttning framåt.

75. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift åt den sidan hwars fot är framflyttad.

Framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.

76. Böjningen sker i den riktning foten blifwit framflyttad och wridningen lämpas derefter. Rörelsen fortgår så långt benens oförändrade ställning medgifwer; utgångsställning återtages genom bålens långsamma utsträckning.

Bakåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.

77. Böjningen sker i motsatt riktning till den framflyttade fotens, sedan wridningen dertill blifwit lämpad. Rörelsen fortgår så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bålens långsamma uppsträckning.

Sidowridning från fotslutning.

78. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotslutning.

79. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslutning.

80. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotslutning.

81. Bålen böjes långsamt åt den ena sidan så långt benens oförändrade ställning medgifwer, hwarwid händerna sträcka glida utåt låren. Utgångsställning återtages genom benens långsamma utsträckning.

Sidowridning från fotslutning med fotflyttning framåt.

82. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift åt den sidan, hwars fot är framflyttad.

Framåtböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

83. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslutning med fotflyttning framåt

84. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

85. Rörelsen verkställles enligt 81:sta momentets föreskrift åt den sida hwars fot är framflyttad.

Armrörelser.**Armuppböjning.**

86. Armarna böjas hastigt så att händerna komma upp emot axlarna. Härunder sammanfnytas händerna, armbågarna slutas wäl till sidorna, hwarwid öfwerarmarna komma i lodrät ställning. Utgångsställning återtages genom armarnes hastiga nedsträckning till sidorna, hwarwid händerna äfwen utsträckas. Derefter öfwerlemnas armar och händer åt sin egen tyngd.

Armuppstäckning.

87. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas uppåt i lodrät riktning. Händerna, hwilka härunder äfwen sträckas uppåt, stadna med flatan wänd inåt och fingrarna tätt sammanflutna. Utgångsställning återtages genom armarnas hastiga nedböjning till sidorna i den ställning föregående moment bestämmer och derefter genom armarnas hastiga nedsträckning.

Arm utåtsträckning.

88. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas rätt utåt sidorna i vågrät riktning. Händerna, hvilka härunder äfwen utsträckas, stadna med flatan wänd nedåt. Utgångsställning återtages genom armböjning och nedsträckning i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Arm framsträckning.

89. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas framåt i vågrät riktning. Händerna, hvilka härunder äfwen utsträckas, stadna med flatan wänd inåt. Utgångsställning återtages i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armbakåtsträckning.

90. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas bakåt så långt bälens oförändrade ställning medgifwer. Händerna, hvilka härunder sträckas i samma riktning som armarna stadna med flatan wänd inåt på ett afstånd från hvarandra som motsvarar axelbredden. Utgångsställning återtages i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armstiftning från ena armens uppsträckning.

91. Utgångsställning intages genom den ena armens uppsträckning på det sätt 87:de momentet föreskrifwer. Härefter böjas båda armarna hastigt [den ena nedåt den andra uppåt], så att de få den ställning som genom **armupphöjning** winnes, hwarefter den förut uppsträckt armen nedsträcket och den andra uppsträcket enligt 86:te och 87:de momenternas föreskrifter. Utgångsställning återtages genom den uppsträckt armens nedsträckning.

Armstiftning från ena armens utåtsträckning.

92. Sedan den ena armen blifwit utåtsträckt, sker böjning och sträckning i öfwerensstämmelse med föregående moments bestämmanden.

Armsfiftning från ena armens framsträckning.

93. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från ena armens upp- och den andras utåtsträckning.

94. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från ena armens upp- och den andras framåtsträckning.

95. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från ena armens utåt- och den andras framsträckning.

96. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från fotsflyttning helt framåt, ena armens upp- och andra armens bakåtsträckning.

97. Sedan utgångsställning blifwit intagen med iakttagande deraf att den uppsträckta armen fått samma riktning som bakre benet och bälten, verkställles rörelsen i öfwerensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

98. En armsträckning i hwad riktning som helst kan förnas utan att utgångsställning behöfwer intagas, blott armarna återföras i den ställning som genom **armuppböjning** winnes.

Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.

99. Armarna böjas hastigt i vågrät riktning så att händerna med tummarna widröra bröstet. Härefter sträckas armarna åter hastigt utåt, hwarwid händerna föras så långt tillbaka som axlarna medgifwa.

Handslagning framåt från armutsträckning.

100. Under armbågs- och axelledernas lindriga böjning och sträckning föras händerna i bågformig rörelse hastigt så

att lillfingret kommer framåt och flatan uppåt. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Handslagning nedåt från armutåtsträckning.

101. Under armbågs- och axelledernas lindriga böjning och sträckning föras händerna i bågformig rörelse hastigt så att lillfingret kommer nedåt och flatan framåt. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

102. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med föregående moments föreskrift.

Armslagning inåt från armutåtsträckning.

103. Armarna föras under armbågsledernas lindriga böjning och sträckning hastigt inåt så att de komma i samma riktning som wid armframsträckning. Härwid föras händerna såsom wid handslagning framåt. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom armslagning utåt.

Hufwudrörelser.

Sidowridning.

104. Hufwudet wrides långsamt åt den ena sidan så långt bälens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom hufwudets framåt-wridning.

Framåtböjning.

105. Hufwudet böjes långsamt framåt så långt bälens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom hufwudets uppsträckning.

Bakåtböjning.

106. Hufwudet böjes långsamt bakåt så långt bälens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom hufwudets uppsträckning.

Sidoböjning.

107. Hufwudet böjes långsamt åt den ena sidan så långt bälens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom hufwudets uppsträckning.

Framåtböjning från hufwudets sidowridning.

108. Rörelsen verkställles i den riktning ansigtet är wändt i enlighet med 105:te momentets föreskrift.

Bakåtböjning från hufwudets sidowridning.

109. Rörelsen verkställles enligt 106:te momentets föreskrift.

Sidoböjning från hufwudets sidowridning.

110. Rörelsen verkställles enligt 107:de momentets föreskrift åt den sida hwaråt wridningen skett.

Sammanfatta Rörelser.

111. Rörelser sammanfattas för att derigenom stegra deras verkan. Detta winnes dels genom förökande af rörelsehäftångens längd, dels genom förändring i läget af de muskel-delar som verkställa rörelsen.

Lämpliga sammanfattningar äro:

Benrörelser.

112. **Säfning på tå** med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Säfning på tå** från fotflyttning till sida med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Säfning på tå** från fotflyttning halft framåt med half sidowridning och armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Säfning på tå** från fotflutning och fotflyttning framåt med armuppsträckning.

Bålrörelser.

113. **Framåtböjning** från grundställning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från grundställning med armupp-

sträckning. **Framåtböjning** från fotslyttning till sida och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslyttning till sida och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotslyttning halft framåt med half sidowridning och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslyttning halft framåt med half sidowridning och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotslutning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslutning med armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotslutning med ena armen uppsträckt, hwarwid iakttages att böjningen sker åt den sidan hwars arm icke är uppsträckt. **Framåtböjning** från fotslutning med fotslyttning framåt och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslutning med fotslyttning framåt och armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotslutning med fotslyttning framåt och ena armens uppsträckning.

Armrörelser.

114. **Uppsträckning** från sidowridning. **Utåtsträckning** från sidowridning. **Framsträckning** från sidowridning. **Bakåtssträckning** från sidowridning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens uppsträckning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens uppsträckning och den andras utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andras framsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andra armens framsträckning. **Handslagning framåt** från sidowridning och armutåtsträckning. **Handslagning nedåt** från sidowridning och armutåtsträckning. **Handslagning nedåt** från sidowridning, armutåtsträckning och handslagning framåt. **Armslagning inåt** från sidowridning och armutåtsträckning.

Alla dessa sammansatta armrörelser kunna äfwen ske från **fotslutning med sidowridning** äfvensom från **fotslyttning halft framåt med sidowridning**, hwarwid iakttages att bå-

len under armrörelserna icke är wriden mer än att ansigtet blifwer wändt i den riktning som den framsflyttade foten utwisar.

Hufwudrörelser.

115. **Sidowridning** från bålens sidowridning, hwarwid iakttages att hufwudets wridning sker åt samma sida som bålens. **Medåtböjning** från bålens framåtböjning. **Uppåtböjning** från bålens framåtböjning. Wid båda dessa rörelser iakttages att bålen icke får böjas längre än att den kommer i rät vinkel till benen. **Bakåtböjning** från bålens bakåtböjning. **Sidoböjning** från bålens sidoböjning, hwarwid iakttages att böjningen sker åt samma sida som bålens.

Andra Capitlet.

Marfch.

116. Med marfch förstås en till rörelseform och rörelse-hastighet ordnad förflyttning genom gående eller löpande.

Gående.

117. Gåendet sker genom bålens fortsatta fällande framåt, hwarwid benen, under armarnas bidragande rörelser, omverlande stödja och framssjuta densamma.

Lagom Marfch.

118. Werkställles från grundställning på det sätt att bålen fälles något framåt, hwarunder den af högra benet genom wristens sträckning framssjutes; härwid framsflyttas den wenstra foten under knäets lindriga böjning och sträckning något mer än två gånger sin längd, [ett lagom långt steg är för fullvärt karl i allmänhet 5 qwarter] nedsättes med i det närmaste sträckt knä och wrist, och med tån något inwriden samt öfwer-tager kroppens tyngd, hwarefter den i sin tur utan afbrott i

förflyttningen, framssjuter bålen, då högra benet på lika sätt framföres och bildar stöd. Under det wensstra foten framflyttas, föres äfwen högra armen med lindrig böjning i armbågsleden något framåt, hwarefter den, under det att wensstra benet framssjuter bålen, med ledig sträckning föres något bakåt. Den wensstra armen följer det högra benets rörelse på lika sätt. Hufvudet bäres upprätt. Gåendet fortfar med jemn hastighet under fötternas förflyttning i bestämd takt till des håll skall göras.

Marsch med korta steg.

119. Denna är lika med **lagom marsch** med undantag deraf att stegen förminskas [ungefärligen till en half alus längd].

Marsch med stora steg.

120. Är olika med **lagom marsch** deruti att kroppen härunder får starkare lutning framåt, att stegen blifwa längre, att den framflyttade foten nedsättes med mera böjdt knä, hwilket genom sin utsträckning wid nästa steg starkare bidrager till bålens framförande, samt att armarnas rörelser blifwa större.

Marsch på tå.

121. Skiljer sig från **lagom marsch** blott deruti att hälen härwid icke berör marken. Knäna böra härunder wara spänstiga men icke styfwa.

Marsch med appell.

122. För öfning i taktens noggranna bestämmande användes appeller (taktsteg). Härwid räknas 3, 4, 5 o. s. w. steg och appellen förlägges på hwilket eller hwilka af dessa man behagar. Den verkställles med en kort och kraftig stampning, och återkommer likformigt på det eller de inom den sålunda uppkommande rörelserhythmen bestämda stegen. Härwid iakttages att appellerne omwexlande så förläggas, att båda benen winna lika ansträngning. Wid alla rythmer med udda antal af steg gör detta sig sjelft; wid de jemna rythmerna

måste apellen omwexlande förläggas från ett udda till ett jemt steg eller och två appeller följa på hwarandra.

Anmärkning. Mindre än 3 steg bör en sådan marschrhythm icke innehålla, emedan en med 2 steg endast blifwer ett haltande. Genom marsch med appeller winnes äfwen en starkare utveckling af både höft- och knäledens sträckmuskler, likasom genom marschen på tå fotledens sträckning uppöfwas. Genom de mångfaldiga marschrhythmer som genom appellernas olika fördelning inom olika antal af steg uppkomma, uppöfwas taktsinnet i ganska betydlig grad.

Sträckt Marsch.

123. Denna skiljer sig från **lagom marsch** deruti, att foten nedsättes kraftigare mot marken, att knäet härvid blifwer fullkomligt sträckt samt att den strängaste hållning och uppsträckning härvid iakttages. Härunder böra armarne hållas orörlige sträckte till sidorne.

Marsch i udda takt.

124. Härvid stannar den bakre foten tätt bakom den främre, hwilken ännu en gång tager ut steget; först härefter framföres den bakre förbi den främre såsom wid **lagom marsch**, hwarefter marschen på lika sätt, med denna sednare till främre fot, fortsättes. Häraf uppkomma tre taktdelar i hwarje steg. På hwardera af dessa, dock helst på den första eller tredje, kan sedan appell läggas. Då man wid marsch i jemn takt vill byta om fot, verkställles detta genom ett steg i udda takt.

Anmärkning. Den jemna och udda takten, grundande sig den ena på talet 2, den andra på talet 3, innehålla de grundrhythmer, hwaraf alla andra rhythmer måste sammansättas. Genom sammansättning af marschrhythmer i jemn och udda takt med appeller kan taktsinnet uppöfwas i lika mån som sinnet för ren form kan vinna utveckling genom det noggranna iakttagandet af rörelsernas särdeles de fristående rörelsernas yttre former. 1. 3 allt detta ligger en starkare bildningskraft än man för det närwarande wanligen gör sig reda för.

Löpande.

125. Detta är olika med gåendet deruti att, då wid gåendet kroppen **framstjutes** genom bakre knäets och wristens måttligt hastiga utsträckning, **framkastas** den wid löpandet genom en mycket hastig sträckning af dessa delar, hvarjemte det främre benet med höjdt knä och nästan rätt framåt wändt å emottager kroppsthugden. Stegens längd äfvensom takens hastighet ökas i den mån större ansträngning skall åstadkommas.

Halt.

126. Då marschen skall upphöra uttages det sista steget med den utwidning på tån som grundställning fordrar, kroppen stadnas i grundställning och den bakre foten nedsättes hastigt och bestämdt i rät vinkel till den andra.

Anmärkning. Wid halt efter löpande uttages twenne slutsteg.

127. Wid gående och löpande uppåt ett lutande plan ökas kroppens framlutning äfvensom benens böjningar och sträckningar blifwa starkare. Lutar åter planet utföre minskas allt detta i samma mån som lutningen är stark.

Tredje Capitlet.

Fria Språng.

128. Språng kallas sådana förflyttningar, genom hvilka kroppen förmedelst benens ytterst hastiga böjning och sträckning, under armarnas bidragande rörelser liksom kastas från en plats till en annan.

129. Hvarje språng indelas i sats, förflyttning och nedsprång. Genom **satsen** häfves kroppen ur det läge den innehar och får riktning till den plats den efter **förflyttningen** genom **nedsprånget** skall intaga.

130. Sprången indelas i likhet med de öfriga gymnastiska rörelserna i sådana som verkställas utan tillhjälp af yttre hjälpmedel, **Fria språng**, och sådana som ske förmedelst ett sådant, **stödsprång**.

131. Sprången indelas, med afseende på **satsens** beskaffenhet, i **språng med samlad sats**, wid hwilka denna verkställles liktidigt med båda fötterna, och **språng med delad sats**, wid hwilka denna verkställles med den ena foten straxt efter den andra.

Fria språng med samlad sats.

I höjd från grundställning.

132. **Satsen** göres genom lindrig häfning på tå, knäböjning och derpå följande ögonblicklig men ej fullständig sträckning af wrister och knän. **Förflyttningen** sker i lodrät riktning med lindrigt böjda knän samt något upplyftade, måttligt böjde och något utåtförda armar. **Nedsprånget** sker till samma ställe hwarifrån satsen togs, i lodrät riktning, hwarwid armarna nedföras, knän och wrister något böjas, hwarefter utgångsställning återtages.

I höjd och längd från grundställning.

133. **Satsen** göres enligt föregående moment, hwarwid särskilt iakttages att kroppen något fälles framåt. **Förflyttningen** sker i riktning uppåt och framåt, hwarunder kroppen i mån af språngets längd framlutas samt armarna föras något framåt. **Nedsprånget** sker med lodrätt kropp och med böjning af knän och wrister, hwilken blir starkare i mån af språngets ökade höjd och längd, utan att dock den räta vinkeln wid knänas böjning bör öfverskridas.

I längd och djup från grundställning.

134. Detta språng som sker från ett högre plan till ett lägre, verkställles i öfwerensstämmelse med föregående moment med iakttagande af, att i mån af språngets djup knänas böj =

ning wid nedsprånget ökas, utan att dock den rätta vinkeln härwid öfverskrides.

Fria språng med delad sats.

I höjd och längd från grundställning.

135. **Satsen** sker på det sätt att ett temligen långt steg, under bakre benets hastiga och kraftiga utsträckning, med den ena foten uttages, hwarefter det framflyttade benet, hwars fot med böjdt knä blifwit satt i marken, genom knäets och wristens hastiga sträckning, i enlighet med 132:dra momentets föreskrift fulländar densamma. Förflyttningen sker enligt 133:dje momentet med iakttagande deraf att båda fötterna föras jemnade tillsammans då språnget är på sin största höjd. Nedsprånget sker enligt nämnde moment. Armarna följa benens rörelser i öfwerensstämmelse med hwad i 132:dra och 118:de momenterna är föreskrifwet.

Anmärkning. Detta språng verkställles äfwen med **omvändning**, hwarwid under förflyttningen göres wändning af en half-cirkels storlek åt den sidan hwars fot fulländadt satsen. Språnget göres äfwen med **helomvändning** då wändningen blifwer af en hel cirkels storlek.

I längd och djup från grundställning.

136. Detta språng verkställles i öfwerensstämmelse med 134:de momentets föreskrift under iakttagande af hwad föregående moment om sats och förflyttning bestämmer.

Anlopp.

137. Alla fria språng, med undantag af dem som ske i **höjd med samlad sats**, verkställas äfwen med anlopp.

138. Anloppet, hwars längd ökas i mån af språngets längd, börjar med gående och öfwer går till löpande, hwars hastighet ökas så att den wid satsens verkställande är störst.

139. Under all rörelse bör andedräkten wara så fri som

möjligt, i synnerhet är detta wid marsch och språng nödwändigt. Wid språng bör särskilt iakttagas att en stark inandning göres wid satsen, samt att lungorna under förflyttningen bibehållas fulla, så att utandningen först wid nedsprånget verkställas.

Fjerde Capitlet.

De fel som wid Frigymnastik vanligen begås.

140. Felen bestå i allmänhet deruti att utgångsställningen är i mer eller mindre grad oriktig, att rörörelser, hwilka i rörelsebeskrifningen icke äro anbefallda, verkställas jemte den rätta rörelsen, samt att rörelsehastigheten icke noggrannt iakttages.

Fel wid Benrörelser.

I allmänhet.

141. Att benens böjningar för långt uppdrifwas, att sträckningarna icke fullständigt verkställas samt att bälten på oriktigt sätt deltaga i rörelsen.

Wid Fotslutning och Fotutwridning.

142. Att knäna böjas samt att hufvudet och bälten böjas framåt.

Wid häfning på tå från grundställning.

143. Samma fel som wid föregående.

Wid knäböjning från häfning på tå.

144. Att hälarna sänkas mot marken, att knäna böjas utöfwer den rätta vinkeln samt att hufvudet och bälten framböjas.

Wid förflyttning till sida.

145. Att fötterna flyttas framåt, att afståndet mellan dem blifwer för kort, samt att de starkare utwridas än wid grundställning.

Bid häfning på tå från fotflyttning till sida.

146. Samma fel som i 142:dra momentet äro anmärkte.

Bid knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.

147. Samma fel som i 144:de momentet äro anmärkte.

Bid fotflyttning halft framåt.

148. Att afståndet mellan fötterna blifwer för litet, att foten flyttas för mycket framåt, samt att kroppstyngden icke lika fördelas på båda benen.

Bid häfning på tå från fotflyttning halft framåt.

149. Att bålen böjes framåt, bakåt eller åt sidan, hvarigenom jernwigten förloras.

Bid knäböjning från fotflyttning halft framåt med häfning på tå.

150. Att främre knäet icke blifwer nog böjdt, eller att höfterna framskjutas, hvarigenom kroppstyngden öfverföres på främre benet, samt att bålen böjes bakåt.

Bid fotflyttning helt framåt.

151. Att foten flyttas för långt och för mycket framåt, att bakre knäet icke fullt utsträcker, samt att bålen får mera lodrät ställning än bakre benet, hvars fotsula äfwen ofta uppvändes.

Bid knäböjning från fotflyttning helt framåt.

152. Att bakre knäet böjes, att bakre hälen lyftes från marken, samt att bålen icke bibehålles i linie med bakre benet.

Bid häfning på tå från fotslutning.

153. Samma fel som i 142:dra momentet äro anmärkte.

Bid knäuppböjning från fotslutning.

154. Att det stående benets knä böjes, att det uppböjda knäet icke kommer nog högt, att den upplyftade foten icke nog framföres, att deß wrist icke blifwer fullt sträckt, samt att bålen wacklar.

**Wid knästräckning bakåt från fotslutning med knä-
uppböjning.**

155. Att det stående benets knä böjes, att det upplyftade benet icke föres nog bakåt, att deß knä och wrist icke fullt utsträckas samt att bålen blifwer framböjd och wacklande.

Wid knäutåtföring från fotslutning med knäuppböjning.

156. Att det uppböjda knäet icke föres nog utåt, att det samma under rörelsen sänkes, att deß fot föres inåt, att wristen icke fullt sträckes samt att bålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning framåt från fotslutning.

157. Att fötterna wridas utåt, att den foten som framflyttas föres åt någondera sidan, att knäna böjas, samt att bålen blifwer wacklande.

**Wid häfning på tå från fotslutning med fotflyttning
framåt.**

158. Att knäna böjas samt att bålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning helt framåt från fotslutning.

159. Att afståndet mellan fötterna blifwer för kort, att det främre knäet för litet böjes, att bakre benet icke bibehålles fullt sträckt samt att bålen böjes framåt och wacklar.

**Wid knäböjning från fotslutning och fotflyttning helt
framåt.**

160. Att främre knäet för litet böjes, att bakre benet icke förblifwer sträckt, att deß häl upplyftes från marken samt att bålen böjes framåt och blir wacklande.

Fel wid Bålrörelser.

I allmänhet.

161. Wid **wridningar**, att höfterna icke hållas stilla; wid **böjningar**, att rörelsen drifwes för långt, hwarigenom benen äfwen som ofta hufwudet föränledas att på oriktigt sätt deltaga i rörelsen.

Wid sidowridning.

162. Att benens ställning i någon mån förändras, att bålen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker, samt att hufwudet wrides ytterligare sedan bålens wridning blifwit fulländad.

Wid framåtböjning.

163. Att knäna böjas samt att hufwudet ytterligare böjes sedan bålens rörelse är fulländad.

Wid bakåtböjning.

164. Samma fel som wid föregående.

Wid sidowridning från fotslyttning till sida.

165. Samma fel som i 162:dra momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslyttning till sida.

166. Samma fel som i 163:dje momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotslyttning till sida.

167. Samma fel som i 164:de momentet äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotslyttning framåt.

168. Samma fel som i 162:dra momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslyttning halft framåt och sidowridning.

169. Att benens ställning på något sätt förändras, att bålen äfwen böjes till den sida, hwars fot är framflyttad samt att hufwudets ställning till bålen icke bibehålles oförändrad.

Wid bakåtböjning från fotslyttning framåt och sidowridning.

170. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotslutning.

171. Samma fel som i 162:dra momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslutning.

172. Samma fel som i 163:dje momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotslutning.

173. Samma fel som i 164:de momentet äro anmärkte.

Wid sidoböjning från fotslutning.

174. Att hälen på den sida åt hwilken böjningen icke sker uppliftes från marken, att knäet på böjningsfidan böjes, att armarna skiljas från sidorna, samt att hufwudet böjes ytterligare sedan bälens böjning är fulländad.

Wid sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.

175. Att bakre knäet böjes, att bälens blifwer wacklande samt att hufwudet ytterligare wrides, sedan bälens wridning är fulländad.

Wid framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.

176. Att benens ställning förändras samt att jemnwigten genom bälens wackling förloras.

Wid bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.

177. Samma fel som wid föregående.

Wid sidoböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.

178. Att bakre knäet böjes, samt att kroppsthyngden öfverföres för långt åt sidan så att jemnwigten förloras.

Fel wid armrörelser.**I allmänhet.**

179. Att wid **armböjning** andedrägten förhindras genom händernas anläggande mot bröstet, att wid **armsträckningar** rörelsens riktning icke noga iakttages, att händerna derwid wändas oriktigt och icke blifwa utsträckt, att hufwudet icke bibehålles stadigt och wäl uppburet samt att rörelsernas olika tidsdelar [tempon] icke med bestämmdhet åtskiljas.

Wid armuppböjning.

180. Att händerna föras emot bröstet i stället för emot

axlarna, att armbågarne föras för mycket framåt eller utåt sidorna, samt att hufvudet framböjes och bröstet indrages.

Wid armuppssträckning.

181. Att armarna icke blifwa fullt sträckte, att sträckningen sker i annan riktning än den lodräta, att händerna wändas med flatan framåt samt att hufvudet framböjes.

Wid armutåtssträckning.

182. Att sträckningen sker i annan riktning än den vågräta, så att händerna komma för högt eller för lågt, att händerna föras för långt framåt eller tillbaka, samt att de icke fullt sträckas med sammanflutna fingrar.

Wid armframsträckning.

183. Att armarna sträckas i annan riktning än den vågräta, att händerna föras utåt, samt att flatan wändes uppåt eller nedåt.

Wid armbakåtssträckning.

184. Att bålen böjes framåt, samt att böjning sker i handlofvarna, hwarigenom händerna få annan riktning än armarna.

Wid armskiftning från den ena armens uppssträckning.

185. Att då armarna böjas, den ena axeln höjes och den andra sänkes, samt att då armarna sträckas, bålen böjes åt den sidan hwars arm nedsträckes och hufvudet åt den andra.

Wid armskiftning från den ena armens utåtssträckning.

186. Att axlarna icke förblifwa stadiga, att hufvudet framböjes, att den armen som sträckes utåt kommer för högt samt att den andra armen föres utåt från kroppen.

Wid armskiftning från den ena armens framsträckning.

187. Att den armen som sträckes framåt höjes öfwer den vågräta riktningen, att den andra föres bakåt eller utåt samt att bålen wrides åt den sidan hwars arm sträckes nedåt.

Wid armstiftning från den ena armens upp- och den andra armens utåtsträckning.

188. Att bål och arlar icke förblifwa fasta och stadiga, att den armen som sträcket uppåt föres utåt eller framåt samt att den andra sänkes eller höjes ur sin vågräta riktning.

Wid armstiftning från den ena armens upp- och den andra armens framsträckning.

189. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid armstiftning från den ena armens utåt- och den andra armens framsträckning.

190. Att bälten wrides samt att armarna höjas eller sänkas utur den vågräta riktningen.

Wid armstiftning från fotslyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning.

191. Att bälten något upprätas, att hufvudet böjes framåt eller åt sidan samt att armuppsträckning sker i annan riktning än bälens och bakre benets.

Wid armframförböjning och utsträckning från arm-utåtsträckning.

192. Att då armarna böjas, armbågarna sjunka och händerna wridas så att flatan kommer inåt, samt, att då armarna sträckas händerna komma för lågt.

Wid handslagning framåt från armutåtsträckning.

193. Att armar och arlar äro för stela samt att händerna höjas eller sänkas.

Wid handslagning nedåt från armutåtsträckning.

194. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

195. Samma fel som i 193:dje momentet äro anmärkte.

Wid armslagning inåt från armutåtsträckning.

196. Samma fel som i 193:dje momentet äro anmärkte.

Fel wid Hufwudrörelser.

I allmänhet.

197. Att bålen deltagar i hufwudets rörelser samt att hufwudets riktning under rörelsen i någon mån blir felaktig.

Wid fidorwidning.

198. Att arlarna genom bålens deltagande i rörelsen förlora sin rätta ställning samt att hufwudet äfwen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker.

Wid framåtböjning.

199. Att bålen deltagar i böjningen.

Wid bakåtböjning.

200. Samma fel som wid föregående.

Wid fidorböjning.

201. Att bålen deltagar i böjningen samt att hufwudet äfwen wrides åt böjningsfidan.

Wid framåtböjning från hufwudets fidorwidning.

202. Att bålen deltagar både i wridningen och böjningen, samt att hufwudet äfwen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker.

Wid bakåtböjning från hufwudets fidorwidning.

203. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid fidorböjning från hufwudets fidorwidning.

204. Att bålen deltagar både i wridningen och böjningen.

Fel wid Marsch.

I allmänhet.

205. Stelhet och brist på hållning och takt.

Wid lagom marsch.

206. Att bakre knäet och wristen icke tillräckligt sträckas, att den framflyttade foten nedsättes med för mycket böjdt knä, att bålen böjes framåt i stället för att fällas, eller också att den

böjes något bakåt, hwarigenom framskridandet motarbetas, att armarna föras antingen för stelt eller för slängande, att hufvudet icke väl uppbäres, samt att takten blifwer ojemn.

Wid marsch med korta steg.

207. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid marsch med stora steg.

208. Samma fel som i 206:te momentet äro anmärkte, med undantag af det framflyttade knäets böjning, hwilket här är regelrätt.

Anmärkning. Vifnande fel förekomma wanligen äfwen wid marsch med appeller och i udda takt. Wid den sträckta marschen desutom, att armarne icke förblifwa orörlige.

Wid Löpande.

209. Att bakre knäet och wristen icke med nog hastighet sträckas, att det främre knäet böjes för mycket eller för litet, hwarigenom fartens jemnhet motarbetas, att bålen böjes antingen framåt eller bakåt, att armarne föras antingen för stelt eller för slängande, att hufvudet icke väl uppbäres samt att takten blifwer ojemn.

Wid Salt.

210. Att fötterna icke tillräckligt utwridas, att för många slutsteg uttagas, samt att grundställningen icke med nog hastighet och bestämdhet intages.

Fel wid Fria Språng.

I allmänhet.

211. Att fartsen är för tung och för obestämd, att under förflyttningen kroppens rätta hållning förloras samt att wid nedsprång knäna äro för styfwa och jemmwigten förlorad.

Wid språng med samlad sats i höjd.

212. Att wid fartsen hälarna sättas i marken, att wid

förflyttningen bålen eller hufvudet böjes framåt, hwarigenom wid nedsprånget jemmwigten förloras.

Wid språng med samlad sats i höjd och längd.

213. Att wid satsen hälarna sättas i marken, att wid förflyttningen bålen fälles för mycket framåt hwarigenom det wid nedsprånget blir omöjligt att stadna der fötterna nedkomma, att armarna föras för stelt och obestämdt att wid nedsprånget knäna för litet böjas, att de under böjningen föras för litet utåt, samt att bålen kastas bakåt.

Wid språng med samlad sats i längd och djup.

214. Att bålen eller hufvudet under förflyttningen böjes framåt, att armarna derunder icke föras nog utåt, att nedsprånget sker med för styfwa knän samt att jemmwigten derwid förloras.

Wid språng med delad sats i höjd och längd.

215. Att satsen göres för tungt, att wid förflyttningen benen böjas för litet eller föras åt den ena sidan, att bålen derunder böjes framåt, att den böjes eller wrides åt någondera sidan samt att armarna föras stelt och obestämdt, att wid nedsprånget knäna blifwa för litet böjda och för litet utåtförda, samt att jemmwigten derwid förloras.

Wid språng med delad sats i längd och djup.

216. Samma fel som i 214:de momentet äro anmärkte.

Wid anlopp.

217. Att löpandet börjar för tidigt, hwarigenom kraft för satsen förloras, att dess hastighet innan satsen tages något minskas, att andedrägten icke går med full frihet, samt att under anloppet sinnesslugnet i någon mån störes, hwilket sista fel wid gymnastik i allmänhet allt för ofta förekommer.

Femte Capitlet.

Frigymnastikens Öfwande.

218. Härwid iakttages likasom wid gymnastik i allmänhet: **rörelseformen**, hwarigenom de enskilda rörelserna väsentligen skiljas från hwarandra, **rörelsehastigheten**, hwarigenom en passande kraftansträngning åstadkommes, och **rörelsehelheten**, hwarigenom den kraftansträngning, som genom de särskilda i sammanhang med hwarandra öfwade rörelserna uppkommer, öfwer hela menninsoorganismen jemnt fördelas.

219. **Rörelseformen** måste wid hwarje gymnastiköfning wårdas med all den noggrannhet som elevernas naturanlag och dessas utvecklingsgrad medgifwa. Wårdslöshet orsakar här att den gymnastiska bildning, som wore möjlig, helt och hållet förfelas. Småaktighet åter förorsakar ledsnad och inrotade oriktigheter.

220. **Rörelsehastigheten** måste med omtänksamhet lämpas efter elevernas styrka och rörelsernas särskilda beskaffenhet. En för högt uppdrifwen ansträngning orsakar nedstämning och swaghet, i synnerhet om de ömtåligare lifsorgarna för starkt påverkas. En allt för låg grad af ansträngning fördröjer den gymnastiska utbildningen.

221. För winnandet af **rörelsehelhet** böra de gymnastiska rörelserna öfwas i bestämd ordning, så att början göres med benrörelser, hwarigenom ställningen intages och stadgas; derefter öfwas armrörelser, hwarigenom de egentliga organerna för yttre handling winna utveckling; sedan bålrörelser, hwarigenom den genom ben- och armrörelserna redan påvercade bålen winner stadga, smidighet och kraft och slutligen hufvudrörelser, hwarigenom ställningen och hållningen får sin fulländning och rörelsehelheten egentligen framkommer.

222. Då utrymmet är tillräckligt kan gymnastikläraren

wälja den form för uppställningen, som han finner lämpligast, men, då på minsta möjliga rum största möjliga antal elever skall öfwas, måste följande **uppställning** iakttagas. Eleverna ställas på twenne led, hwarwid det bör iakttagas att de som äro störst ställas på flyglarna och de mindre midt uti, emedan rörelserna derigenom gå jemnare. För att få uppställningslinien rät och afstånden emellan eleverna tillräckliga verkställles **rättning** på det sätt att alla eleverna hastigt wända hufwudet åt den anbefallta rättningsidan, hwarefter hwar och en så hastigt som möjligt intager sin plats så att han icke blifwer framom eller bakom linien samt så att han wid armbågarnas lindriga utåtföring icke berör sina sidomän. Andra ledet, som bör wara uppställt på $1\frac{1}{4}$ alns afstånd från det första, verkställer rättningen samtidigt och på samma sätt som detta med det försärlta iakttagande, att hwar och en i det andra ledet ställer sig rätt bakom den framföre honom i det första stående. Sedan rättningen är verkställd wändas hufwudena framåt. Därefter **öppnas lederna**, derigenom att andra ledet marscherar tre fulla steg tillbaka och gör halt uti det fjerde, hwarefter det genast utan försärlt kommando rättar sig till höger. Då lederna äro öppnade sker **indelning i första och andra män** inom båda lederna på det sätt att högra flygelman wänder hufwudet hastigt åt wenster och säger derunder **ett**, den honom närmast wänder derpå hufwudet likaledes åt sin närmaste man på wenstra sidan och säger **två**, den tredje gör på samma sätt och säger **ett**, hwarefter indelningen sålunda genom båda lederna fortgår. Sedan indelningen blifwit verkställd, utrycka **första** eller **andra** män ur ledet genom uttagande af ett steg bakåt med wenstra foten och halt med den högra, hwarefter de utryckta männen rätta sig åt höger så att äfwen deras linie blifwer rät. Då den rörelseföljd som skall öfwas blifwit genomgången, återtages den första uppställningen på motsvarigt sätt genom inrykning i ledet och ledernas slutande, hwarwid

efter halt rättning genast utan särskilt kommando af andra ledet verkställles.

Numärkning. Skulle elevernas antal wara udda så blifwer blindroten *), det will säga den ouppfyllda platsen, i andra ledet närmast den wenstra flygelmannen. Wid indelning till första och andra män, räknar flygelmannen då innan han utsäger sin egen nummer, en nummer för blindroten.

223. Den uppställning som på detta sätt wunnits, lemnar tillräckligt utrymme för de fleste af den fristående gymnastikens rörelser, men dels för verkställandet af armutåsträckningar, dels för att läraren måtte med lätthet kunna ställa eleverna så att de kunna se hwarandra, hwarigenom rörelserna kunna mera liktidigt och med större jemnhet verkställas, är det nödigt att wändningar inöfwas.

224. Wändningar verkställas, i öfwerensstämmelse med de föreskrifter som wid infanteri-exercis iakttagas, på det sätt att wid **wändning åt wenster** högra foten och wenstra tån lyftas från marken och en fjerdedels cirkels wändning göres på wenstra hälen hwarefter högra foten nedsättes intill den wenstra med fort och bestämdt ställningssteg, hwarwid grundställning intages. **Wändning åt höger** sker på samma häl och med samma iakttagelser. **Helomwändning** är sammansatt af tre särskilda rörelser nemligen: **högra fotens framflyttning** så att den häl kommer i bredd med wenstra tån och lindrigt berör densamma, **omwändning**, som göres åt wenster af en half cirkels storlek på båda hälarne med lyftning af båda tårna, samt **ställningssteg** med högra foten intill den wenstra.

225. Wid wändningarna iakttages, att de ske utan wackling och utan slängning med armarna samt särskilt wid **helomwändningar**, att ingen wridning på hälen wid fotens fram-

*) En man i första ledet tillsammans med den som står bakom honom i det andra fallas en rote.

flyttning göres samt att wid omvändningen högra axeln väl framföres i ledet.

226. Sedan den angifna ställningen på **öppna led med betäckta luckor** intagits, öfwas rörelserna i den ordning 221:sta momentet föreskrifwer och så att början göres med de enklaste, hwarefter nya rörelser inom hwardera af de fyra **rörelseklasserna** öfwas i den ordning öfningstabellerna utwisa. Härwid iakttages att icke samma rörelseföljd för många gånger upprepas, emedan elevernas uppmärksamhet derigenom förswagas. Gymnastiköfningar böra wara strängt öfwerensstämmande med de grundlagar som för dem äro funna, men under detta iakttagande, [i sina detaljer] beständigt omwexla.

227. Rörelsens större hastighet angifwes genom kommandoordets högre ton och hastigare uttalande, des mindre hastighet genom lägre ton och långsammare uttal.

228. Alla rättelser böra ske kort och bestämdt så att rörelseföljdens jemna gång derigenom icke fördröjes. Härwid bör äfwen noggrannt iakttagas att icke genom för widlyftigt ordande eleverna i tröttsama ställningar må för länge uppehållas.

229. Wid de rörelser der icke båda sidor af kroppen samtidigt lika mycket tagas i anspråk, omwexlas så att rörelsens verkan åt båda sidor blifwer jemnt fördelad.

230. Då en rörelseföljd i fristående gymnastik är genomgången och derefter en kort hwila medgifwits, företages **marschöfning**, hwilken till en början bör ske med slutna led och **på stället**. Härwid upplyftas och nedsättas fötterna i jemn takt, med iakttagande deraf att ingen förflyttning framåt eger rum, hwilket förhindras derigenom att fötterna nedsättas på samma ställe hwarifrån de upplyftas. Denna öfning hwarigenom jemn och säker takt winnes, verkställles först i frontställning och derefter i flankställning, hwilken intages derigenom att wändning göres åt någondera sidan.

231. Sedan genom marsch på stället någorlunda säker takt är vunnen, öfwas **lagom marsch** först från flankställning, då rättning och afstånd mellan rotar och led lättare kunna bibehållas, och derefter från frontställning, hwarwid rättningen skall iakttagas derigenom att eleverna under marschen wända ögonen åt den bestämda rättningsspunkten. Under marsch från flankställning öfwas **afbrytning till sidan, och bakåt** då andra ledets män hwar och en följa tätt bredwid sina sidoskamrater i första ledet och afbryta på samma gång som de med en fjerdedels eller en half cirkels swängning åt den anbefallda sidan. Wid marsch från frontställning öfwas **wändningar** under marsch, hwarwid det första steg, som med wenstra foten efter wändningen uttages, markeras med så kalladt **taftsteg**, derigenom att foten sättes med större kraft i marken. Wändningen sker, straxt sedan kommandoordet är utsagdt, på högra foten när wändningen sker åt wenster och wenstra foten när wändningen sker åt höger. **Selomwändning** under marsch sker alltid åt wenster på båda fötterna, hwarföre sista kommandoordet bör utsägas när wenstra foten sättes i marken.

Anmärkning. Något gymnastiskt skäl hwarföre selomwändningen icke kan ske lika wäl åt höger som åt wenster finnes icke, äfwen som wändning på stället lämpligen kan ske på högra hälen, men då Infanterie-reglementet eger ofwananförda bestämmanden och ingen gymnastisk oriktighet deruti ligger, så torde wara bäst att i dessa omständigheter derefter rätta sig.

232. Omwexlande med **lagom marsch** öfwas **marsch med korta steg, marsch med stora steg, marsch på tå, marsch med appeller, marsch i ubda takt** och slutligen **språngmarsch**, hwilken utföres genom ett sakta löpande i jemn takt och med bibehållen rättning. Härunder werkställes äfwen wändningar, då wid **språngmarsch** särskilt iakttages att wändningen icke werkställes för än i det andra steget sedan kommandoordet är utsagdt.

233. Sedan marsch i sluten ordning sålunda blifwit öf-
wad, låter gymnastikläraren ett mindre antal elever marschera
efter hwarandra på en fyrkant med 2 a 3 alnars afstånd från
hwarandra. Härunder låter han dem öka och minska stegen, öf-
wergå till sakta lopp, derifrån till häftigare, återtaga den min-
dre hastigheten, derefter lagom marsch och slutligen göra halt.
Denna öfning bör ske med mycken warfamhet så att ingen öf-
weransträngning kan uppstå.

234. Sedan detta blifwit verkställt på fyrkant, hwilken
härunder bör följas än till höger och än till wenster, sker denna
öfning först i större och sedan i mindre cirkel med omwexling
åt båda sidor och slutligen i två med hwarandra i form af
en 8 förbundna cirklar, hwarwid den ena följes till höger och
den andra till wenster.

235. Då dessa öfningar äro genomgångna, anställas
kapplöpningar, hwilka kunna ske på rät linie, på fyrkant eller
i cirkel, endast derwid iakttages att de täflande få lika lång
väg att löpa samt att banan icke blifwer för stor, ty härige-
nom uppkommer owilforligen öfweransträngning.

236. Här efter företages språngöfningar, hwarwid först
språng med samlad sats, derefter språng med delad sats och
slutligen språng med anlopp inöfwas.

237. Wid språngöfningar bör man fästa wida mer afse-
ende på att rörelsen sker i sin rätta form än på språngets
största möjliga utsträckning i höjd, längd, eller djup, och i all-
mänhet bör man wid gymnastik iakttaga att det är bättre att
göra litet men wäl, än att göra mycket och illa.

238. Det största fel som wid gymnastik kan begås är att
rörelsen så högt uppdrifwes att öfweransträngning och deraf
härflytande skador uppkomma. Läraren måste derföre sköta sin
sak med warfamhet och omtänka.

239. Öfningarna måste noga lämpas efter elevernas olika
ålder och styrka. Med barn böra de ske med den lätthet och

lislighet som är öfwerensstämmande med det friska barnasinnet, men utan att ordningen i någon mån åsidosättes. Med fullvuxta, kraftiga elever böra de sse med noggrannhet i rörelseformen, med kraft och eftertryck, men utan nedstämmande småaktighet och tröttande ihållighet. Med äldre personer böra de sse lugnt och warfamt, men utan slapphet. Språngöfningar äro härwid i allmänhet icke användbara.

240. För barn från 6 till 9 år gamla är det nog med två fullständiga öfningar i weckan, hwardera bestående af en rörelseföljd i fristående gymnastik en marschöfning för dem som äro 9 till 15 år gamla äro trenne sådana öfningar i weckan tillräckliga, för dem som äro från 15 till 18 år äro 4 öfningar i weckan erforderliga och för dem som äro 18 år och derutöfwer är en öfning om dagen det bäst passande.

241. Man bör icke beständigt gymnastisera, utan tidtals dermed upphöra, låtande öfningarna härunder bära frukt, ty hwarje studium winner i friskhet genom en wäl afpassad hwila.

242. Frigymnastikens öfningar äro för båda könen lika tillämpliga, men det qwinliga bör naturligtwis derunder bära en dräkt som liknar männens och dessa öfningar böra helst ledas af qvinnor.

243. Allt bemödande att genom gymnastik wäcka obildade personers undran och beundran är långt från den sanne gymnastikläraren, ty derigenom förnedrar han sin goda sak till ett uselt konstmakeri och åstadkommer wida mer skada än gagn. Gymnastiken bör skötas med insigt, med allwarligt nit och med gladt sinne, då får den för menskelig odling en hög och skön bethedse.

Tabell

innehållande användbara rörelseföljder i fristående Gymnastik.

1:sta Öfningen.

Rörelsens benämning.	Kommando=orden.	Temponas antal och indelning.	Stilletid för rörelsen finnes bekräftad.
Uppställning.	Uppställning!	Verkställes så fort som möjligt.	222
Rättning.	Höger (wenster) rätta! — Er!	På lystringskommandot*) wändas hufvuden åt rättningsfödan, på verkställighetskommandot sker rättningen.	222
Wändning åt wenster.	Wenster — om!	1	224
Wändning åt höger.	Höger — om!	1	224
Ledernas öppnande.	Öppner lederna — marsch!	4	222
Ledernas slutande.	Slut lederna — marsch!	4	222
Indelning i första och andra män.	Indelning till — två!	Sker efter hand.	222
Utryckning på betäckta lador.	Lador — betäck!	2	222
Inryckning i ledet.	Ryd in — marsch!	2	222
Fotslutning.	Fötter — slut!	1	43
Utgångsställnings återtugande.	Fötter — ut!	1	44
Höftfäste.	Höfter — fäst!	1	96
Utgångsställnings återtugande.	Ställning!	1	

*) Då ett kommando, såsom wanligast är, består af tvenne afdelningar, kallas den första lystringskommando och den andra verkställighetskommando. Lystringskommandot, som utsäges tydligt, men ej skarpt och hastigt, angifwer hwilken rörelse som skall ske, på verk-

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvarl rörelsen finnes bestriffven.
2:dra Öfningen.			
Uppställning.			
Rättning.			
Vändningar åt sidorna.			
Ledernas öppnande och slutande jemte utrydning på bestämda luckor.			
Fotslutning med utgångsställnings återtagande.			
Säfning på tå.	På tå — häf!	1	46
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — fänk!	1	
Armuppböjning.	Armar uppåt — böj!	1	86
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	1	
Bälens wridning till wenster från höftfäste.	Till wenster — wrid!	1	69
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens wridning till höger från höftfäste.	Till höger — wrid!	1	69
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid.	1	
Hufwudets wridning till wenster.	Hufwud till wenster — wrid.	1	
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	104
Hufwudets wridning till höger.	Hufwud till höger — wrid!	1	
Utgångsställnings återtagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	104

ställighetskommandot, som utfäges efter något uppehåll skarpt och bestämdt, följer genast rörelsen.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes beskrifven
Uppställning. Rättning. Vändningar åt sidorna. Utryckning på betäckta luckor. Fotslutning. Håfning på tå från höftfäste. Knäböjning från höftfäste och häfning på tå. Utgångsställnings återttagande. Armuppsträckning. Utgångsställnings återttagande. Bälens wridning till wenster från höftfäste. Bälens wridning till höger från föregående rörelse. Utgångsställnings återttagande. Bälens framåtböjning. Utgångsställnings återttagande. Hufwudets wridning till wenster. Hufwudets wridning till höger från wridning till wenster. Utgångsställnings återttagande. Hufwudets framåtböjning.	3:dje Öfningen. Knäna — böj! Uppåt — sträck! Armar uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck! Till höger — wrid! Framtåt — böj! Uppåt — sträck! Hufwud till wenster — wrid! Hufwud framåt — böj!	1 1 2. 1:a armuppböjning, 2:dra sträckning. 2. 1:a böjning, 2:dra sträckning. 1 1 1 1	47 87 70 104 105

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvarj rörelsen finnes besträffan.
Utgångsställnings återttagande. Uppställning. Rättning. Vändningar åt sidorna. Uttrykning på betäckta luckor. Fotslutning. Häfning på tå från höstfäste. Knäböjning från höstfäste och häfning på tå. Fotsflyttning till sida.	Uppåt — sträck! 4:de Öfningen. Fötter till sida — ställ!	1 2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	48
Utgångsställnings återttagande.	Fötter tillsammans — ställ!	2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	88
Armuppböjning. Armuppsträckning. Armutåtsträckning*).	Armar utåt — sträck!	2. 1:sta böjning 2:a sträckning.	88
Utgångsställnings återttagande. Bålens wridning till wenster. Bålens wridning till höger från föregående rörelse. Bålens framåtböjning.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	

*) Då armarna skola sträckas utåt måste flankställning genom vändning åt någondera sidan intagas. Denna ställning har desintom

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes beaktamen.
Bålens bakåtböjning. Utgångsställnings å- tertagande. Huswudets wridning till sidorna. Huswudets framåt- böjning. Huswudets bakåtböj- ning. Utgångsställnings å- tertagande.	Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Huswud bakåt — böj! Uppåt sträck!	1 1 1 1	71 106
5:te Öfningen.			
Uppställning med rättning. Wandningar åt si- dorna. Utrydning på be- tädda ludor. Fotslutning. Fotslyttning till sida. Häfning på tå från fotslyttning till sida. Utgångsställnings å- tertagande. Knäböjning från fot- slyttning till sida, häfning på tå och höftfäste. Utgångsställnings å- tertagande.	På tå — häf! Nedåt — sänk! Knäna — böj! Uppåt — sträck!	1 1 1	49 50
Armuppböjning. Armuppsträckning. Armutåtsträckning. Armsframsträckning.	Armar framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	89

den fördel att eleverna derwid bättre se hwarandra, hwarigenom rö-
 relserna med större jemnhet kunna utföras.

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temporas antal och indelning.	Öfomentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Bålens wridning till wenster från fotsflyttning till sida och höftfäste.	Till wenster — wrid!	1	72
Bålens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	72
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens framåtböjning från fotsflyttning till sida och höftfäste.	Framåt — böj!	1	73
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Hufvudets wridning till wenster.			
Hufvudets wridning till höger från föregående rörelse.			
Hufvudets framåtböjning.			
Hufvudets bakåtböjning.			
6:te Öfningen.			
Uppställning med rättning.			
Vändningar åt sidorna.			
Utrykning på betäckta luckor.			
Fotflutning.			
Fotflyttning framåt.	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] fot till baka — ställ!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temporals antal och indelning.	Öfningens namn och rörelsen finnes beskrifven.
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	51
Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå. Armuppböjning. Armuppträckning. Armutåsträckning. Armframsträckning. Armbakåsträckning.	Armar bakåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	90
Utgångsställnings återtugande. Bålens wridning från fotflyttning till sida och höstfäste. Bålens framåtböjning från fotflyttning till sida och höstfäste. Bålens bakåtböjning från fotflyttning till sida och höstfäste.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Utgångsställnings återtugande. Hufvudets wridning till sidorna. Hufvudets framåtböjning. Hufvudets bakåtböjning från föregående rörelse.	Bakåt — böj!	1	74
	Uppåt — sträck!	1	
7:de Öfningen.			
Uppställning med rättning.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes besträffad.
Wändningar åt sidorna. Helomwändning.	Helt — om!	3. 1:sta högra fotens framslyttning, 2:a omwändning, 3:dje ställningssteg.	224
Utrydning på betäckta lador. Fotslutning. Fotslyttning framåt. Ombyte af fot från föregående rörelse. Häfning på tå från fotslyttning halft framåt och höftfäste. Utgångsställnings återttagande. Knäböjning från fotslyttning till sida och häfning på tå med höftfäste. Armsträckning uppåt och nedåt.	På tå — häf! Nedåt — sänk! Armar uppåt och nedåt — sträck!	1 1 4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	53
Armsträckning utåt och nedåt. Armsträckning framåt och nedåt.	Armar utåt och nedåt — sträck! Armar framåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning. 4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Bälens sidowridning från fotslyttning halft framåt med höftfäste [omvärlande till båda sidor]. Utgångsställnings återttagande. Bälens framåtböjning från fotslyttning	Till höger [wenster] — wrid! Framåt — wrid!	1 1	75

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes befinnen.
ning till sida och höstfäste. Bålens bakåtböjning från föregående rörelse. Huswudets sidowridning. Huswudets framåtböjning. Huswudets bakåtböjning.	8:de Öfningen.		
Uppställning med rättning. Vändningar. Utryckning på bestämda luckor. Fot Slutning. Fotslyttning halft framåt. Ombyte af fot från föregående. Häfning på tå från fotslyttning halft framåt med höstfäste. Knäböjning från vänstra fotens framslyttning och häfning på tå med höstfäste.	Höger knä — böj!	1	54
Utgångsställnings återtagande. Knäböjning från högra fotens framslyttning och häfning på tå med höstfäste.	Uppåt — sträck!	1	54
Utgångsställnings återtagande. Armsträckning uppåt och nedåt.	Vänster knä — böj!	1	
	Uppåt — sträck!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporals antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beaktad.
Armsträckning framåt och bakåt.	Armar framåt och bakåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning utåt och framåt.	Armar utåt och framåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning.	
Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.	Armar framför — böj! Armar utåt — sträck!	1	99
Bälens sidowridning från fotsflyttning framåt med höstfäste [omväxlande till båda sidor].			
Bälens framåtböjning från fotsflyttning halft framåt och sidowridning [omväxlande till båda sidor].	Framåt — böj!	1	76
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Hufvudets sidowridning.			
Hufvudets framåtböjning.			
Hufvudets bakåtböjning från framåtböjning.	Hufvud bakåt — böj!	1	106
Utgångsställnings återttagande.	Hufvud uppåt — sträck!	1	
Hufvudets sidoböjning [omväxlande till båda sidor].	Hufvud till höger [venster] — böj!	1	107
Utgångsställnings återttagande.	Hufvud uppåt — sträck!	1	
9:de Öfningen.			
Uppställning med rättning. Wändningar.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes beskrifven.
Utryckning på betäckta lufdor.			
Fotslutning.			
Fotflyttning helt framåt.	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	55
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framslyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framsflyttning.	56
Ränkböjning från fotflyttning halft framåt.			
Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.	Armar uppåt, utåt och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armsträckning utåt, framåt och nedåt.	Armar utåt, framåt och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.			
Armstiftning från ena armens uppsträckning.	Höger [wenster] arm uppåt — sträck! Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	91
Bälens sidowridning från fotflyttning halft framåt med höstfäste.			
Bälens framåtböjning från fotflyttning halft framåt och sidowridning med höstfäste.			
Bälens bakåtböjning från fotflyttning halft framåt och sidowridning med höstfäste [omväxlande till båda sidor.]	Bakåt — böj!	1	77
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes besträffad.
Hufvudets sidowridning. Hufvudets framåt- böjning. Hufvudets bakåtböjning från föregående. Hufvudets sidoböjning.	10:de Öfningen.		
Uppställning med rättning. Wändningar. Utrykning på betäckta lador. Fotflyttning helt framåt.			
Ombyte af fot från föregående rörelse. Knäböjning från fotflyttning helt framåt [omväxlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä — böj!	1	57
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.	Armar uppåt, utåt, och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:de och 6:e sträckning.	
Armsträckning framåt, bakåt och nedåt.	Armar framåt, bakåt och nedåt sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
Armstiftning från ena armens utåtsträckning.	Höger [wenster] arm utåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	92
Bälens sidowridning från fotflyttning framåt.	Till höger [wenster] wrid!	1	78

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Bålens framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning. Bålens bakåtböjning från föregående rörelse. Hufwudets sidoböjning. Hufwudets framåtböjning från sidowridning [omwexlande till båda sidor.] Utgångsställnings återttagande.	Hufwud framåt — böj! Hufwud uppåt — sträck! 11:te Öfningen.	1 1	108
Uppställning med rättning. Wändningar. Utryckning på betäckta ludor. Häfning på tå från fotslutning. Utgångsställnings återttagande. Anäbböjning från fotflyttning helt framåt. Anäuppböjning från fotslutning. Utgångsställnings återttagande. Ombyte af fot från knäuppböjning. Armsträckningar. Armstiftning från ena armens uppåt och den andra armens utåtsträckning.	På tå — häf! Nedåt — sänk! Höger [wenster] knä uppåt — böj! Höger [wenster] fot nedåt — ställ! Fötter byt om — ställ! Höger [wenster] arm uppåt och wenster [höger] arm utåt — sträck! Armar byt om — sträck!	1 1 1 1 1 2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	58 59 60

Rörelsens benämning.	Komman do-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes bestrifven.
Bålens framåt och bakåtböjning från fotflyttning framåt med sidowridning. Bålens sidoböjning från fotslutning [omwerlande till båda sidor.] Hufwudets sidoböjning. Hufwudets framåtböjning från sidowridning. Hufwudets bakåtböjning från sidowridning [omwerlande till båda sidor.] Utgångsställnings å tertagande.	Till höger [wenster] böj! — 1 Hufwud bakåt — böj! 1 Hufwud uppåt — sträck! 1 12:te Öfningen.		81
Uppställning med rättning. Wändningar. Utryckning på betäckta lador. Säjning på tå från fotslutning. Utgångsställnings å tertagande. Anäuppböjning från fotslutning. Ombyte af fot från föregående. Anästräckning bakåt från fotslutning och Anäuppböjning [omwerlande åt båda sidor.]	På tå — häf! 1 Nedåt — sänk! 1 Höger [wenster] knä bakåt — sträck! 1		61

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temponas antal och indelning.	Placeringen för rörelsen finnes bestämd.
Utgångsställnings å- tertagande.	Höger [wenster] knä uppåt — böj!		
Fotsflyttning framåt från fotslutning [om- växlande till båda sidor.]	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	63
Ombyte af fot från föregående.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framsflyt- tade fotens tillbaka- flyttning, 2:a den an- dra fotens framsflytt- ning.	64
Armsträckningar.			
Armstiftning från ena armens framåt- och den andra armens uppåtsträckning.	Höger [wenster] arm framåt och wenster [hö- ger] arm uppåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	95
Bälens sidowridning från fotslutning och fotsflyttning framåt [omväxlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — wrid!	1	82
Utgångsställnings å- tertagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens framåtböj- ning från fotslutning.	Framåt — böj!	1	79
Utgångsställnings å- tertagande.	Uppåt sträck!	1	
Hufvudets sidoböj- ning.			
Hufvudets framåt- böjning från sido- wridning.			
Hufvudets bakåtböj- ning från föregå- ende rörelse.			
13:de Öfningen.			
Uppställning med rättning.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Wändningar. Utryckning på betäckta lador. Anäuppböjning från fotslutning. Anästräckning bakåt från föregående rörelse. Säfnung på tå från fotslutning och fotsflyttning framåt. Utgångsställnings återttagande. Armsträckningar. Armstiftning från ena armens utåt och den andra armens framåtsträckning. Handslagning framåt från armsträckning utåt. Utgångsställnings återttagande. Bålens sidowridning från fotslutning och fotsflyttning framåt. Bålens framåtböjning från fotslutning. Bålens bakåtböjning från fotslutning. Utgångsställnings återttagande. Hufwudets sidoböjning. Hufwudets framåt och bakåtböjning.	På tå — häf! Nedåt — sänk! Höger [wenster] arm utåt, wenster [höger] arm framåt — sträck! Armar byt om — sträck! Händer framåt — slå! Händer bakåt — slå! Bakåt — böj! Uppåt — sträck!	1 1 2. 1:a böjning. 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 1 1 1 1	65 100 96 80

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes bestriffen.
Uppställning med rättning. Wändningar. Utrydning på bestämda lador. Ansträckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning. Anäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning [omväxlande till båda sidor.] Utgångsställnings återttagande. Säfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt. Armsträckningar. Armstiftning från fotflyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning. Handslagning framåt från armutåtssträckning. Handslagning nedåt från armutåtssträckning. Utgångsställnings återttagande. Bälens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt. Bälens framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
14:de Öfningen.			
	Höger [wenster] knä utåt — för!	1	62
	Höger [wenster] knä — framåt — för!	1	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	97
	Händer nedåt — slå!	1	101
	Händer bakåt — slå:	1	
	Framåt — böj!	1	38

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporals antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	110
Hufvudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.			
Hufvudets sidoböjning från sidowridning.	Till höger [wenster] — böj!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	66
Uppställning med rättning.	15:de Öfningen.		
Wändningar.			
Utrykning på betäckta lador.			67
Knäutåtföring från fot Slutning och knäuppböjning.			
Fotflyttning helt framåt från fot Slutning.	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	102
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	
Armsträckningar.			
Armstiftningar.			102
Handslagning framåt från armutåtssträckning.			
Handslagning nedåt från föregående rörelse.	Händer nedåt — slå!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Händer framåt — slå!	1	
Bälens sidowridning från fot Slutning och fotflyttning framåt.			

Rörelsens benämning.	Kommandoorden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarj rörelsen finnes beaktad.
Bälens framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bälens bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.	Bakåt — böj!	1	84
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Hufvudets sidoböjning.			
Hufvudets sidoböjning från sidovridning.			
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta lador.			
Fotflyttning helt framåt från fotslutning.			
Knäböjning från föregående rörelse [omväxlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä — böj!	1	68
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] knä uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armflistningar.			
Armflagning inåt från armutåtskräckning.	Armar inåt — slå!	1	103
Utgångsställnings återttagande.	Armar utåt — slå!	1	
Bälens sidoböjning från fotslutning och fotflyttning framåt [omväxlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — böj!	1	

16:de Öfningen.

Rörelsens benämning.	Kommando=orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes bekräftad.
Utgångsställnings återtågande. Bålens framåt- och bakåtböjning från fotflutning och fotsflyttning framåt. Sufwudets sidoböjning från sidowridning. Sufwudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.	Uppåt — sträck!	1	

Anmärkingar.

1. De sammansatta rörelserna öfwas efter samma ordning som tabellen angifwer så att man derwid fortgår från de enklare till de mer sammansatta från de lättare till de swårare. Härwid kunna äfwen kommando=orden för utgångsställningarne sammansättas så att t. ex. fotsflyttning till sida med armuppsträckning kommenderas: fötter till sida och armar uppåt — sträck! Båda dessa rörelser verkställas då så att första tempot i den ena göres på samma gång som första tempot i den andra och likaledes de båda sista tempona. Består den ena rörelsen af blott ett tempo men den andra af twenne så verkställles den förra rörelsen på samma gång som den sednares andra tempo.

2. Vid de rörelser som ske långsamt kan läraren för att stärpa rörelsens verkan kommendera still! i hwad ögonblick af rörelsen som helst, då eleverna genast stadna i den ställning de för tillfället inneha. När rörelsen åter skall fortsättas förnyas kommando=ordet för densamma.

3. Från hwad ställning som helst kan på kommando=ordet ställning! grundställning intagas, hvarwid inga bestämda rörelser iakttagas utan hwarje kroppsdel på genaste wägen föres till sin plats.

Tabell

innehållande Marsch- och Språngöfningar jemte deras
kommando-ord.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes bestrifven.
1:sta Öfningen.		
Marsch på stället i slutet trupp och frontställning.	På stället — marsch!	118 och 231
Marschens upphörande.	Afdelning — halt!	126
Marsch på stället i slutet trupp och flankställning.	På stället — marsch!	230
Marschens upphörande.		
2:dra Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slutet trupp från flankställning.	Framåt — marsch!	118 och 231
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning åt höger.	Med rättning åt höger, framåt — marsch!	118 och 231
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning åt wenster.	Med rättning åt wenster, framåt — marsch!	118 och 231
3:dje Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slutet trupp från flankställning.		
Afbrötning till sida från föregående rörelse.	Rotwis till höger [wenster] — marsch!	231
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning. Hel afbrytning bakåt från föregående rörelse. Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.	4:de Öfningen. Rotwis helt om till höger [wenster] — marsch!	231
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning. Marsch med korta steg från föregående rörelse. Återtagande af lagom marsch. Afbrytningar till sida. Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster. Marsch med korta steg från föregående rörelse. Marsch på tå.	5:te Öfningen. Korta steg — marsch! Lagom — marsch! På tå — marsch!	119 121
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställning. Marsch med stora steg från föregående rörelse. Återtagande af lagom marsch. Afbrytningar till sida. Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster. Marsch med stora steg från föregående rörelse. Marsch på tå.	6:te Öfningen. Stora steg — marsch! Lagom marsch!	120

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
7:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		
Frontmarsch.		
Vändning åt vänster under marsch.	Vänster om — marsch!	231
Vändning åt höger under marsch.	Höger om — marsch!	231
Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.		
Marsch med appeller.	Tre [fyra, fem etc.] takt med appell på ett, [två tre etc.] — framåt marsch!	122
8:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		
Frontmarsch.		
Vändningar åt sida under marsch.		
Helomvändning under marsch.	Helt om — marsch!	231
Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.		
Marsch med appeller.		
9:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		
Språngmarsch från föregående rörelse.	Språng — marsch!	225
Återtagande af lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Frontmarsch.		
Vändningar under marsch.		
Marsch med korta och med stora steg.		
Marsch i udda takt.	Udda takt — marsch!	124
10:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		

Rörelsens benämning.	Kommando=orden.	Momentet hvar rörelsen finnes bestrifven.
Språngmarsch från föregående rörelse. Frontmarsch med wändningar. Språngmarsch från föregående rörelse. March med korta och med stora steg. March i udda takt med appeller. Enstilt march på fyrkant. Stegens ökande. Sakta lopp. Häftigt lopp. Affaktning. Lagom march. Marchens upphörande. March i udda takt med appeller.	11:te Öfningen. Framåt — march! Stora steg — march! Språng — march! Gå på — march! Sakta! Lagom — march! Halt! 12:te Öfningen.	233
Samma rörelser som i föregående; men på cirkel.	13:de Öfningen.	234
Samma rörelser som i föregående, men på två med hvarandra förbundna cirklar.	14:de Öfningen.	234
Skapplöpning i rät linie.	Ett, två, tri! [på sista kommando=ordet anträdes loppet.] 15:de Öfningen.	235
Samma rörelser som i föregående, men på fyrkant.	16:de Öfningen.	235
Samma rörelser som i föregående, men på cirkel.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvarje rörelsen finnes besträffan.
Fria språng med samlad sats i höjd. Fria språng med samlad sats i höjd och längd.	17:de Öfningen.	132
Fria språng med samlad sats i höjd och längd. Fria språng med samlad sats i längd och djup.	18:de Öfningen.	133
Fria språng med samlad sats i höjd och längd. Fria språng med samlad sats i längd och djup.	19:de Öfningen.	134
Fria språng med samlad sats i höjd och längd. Samma rörelser med belad sats.	20:de Öfningen.	135
Samma rörelser med anlopp.		138
Fria språng med belad sats i höjd och längd. Samma rörelser med wändning.		135
Fria språng med anlopp och wändning.		
Samma rörelse med helomwändning.		

Alla dessa rörelser utföras på lärarens tillfälliga utan förfärliga kommando-ord.

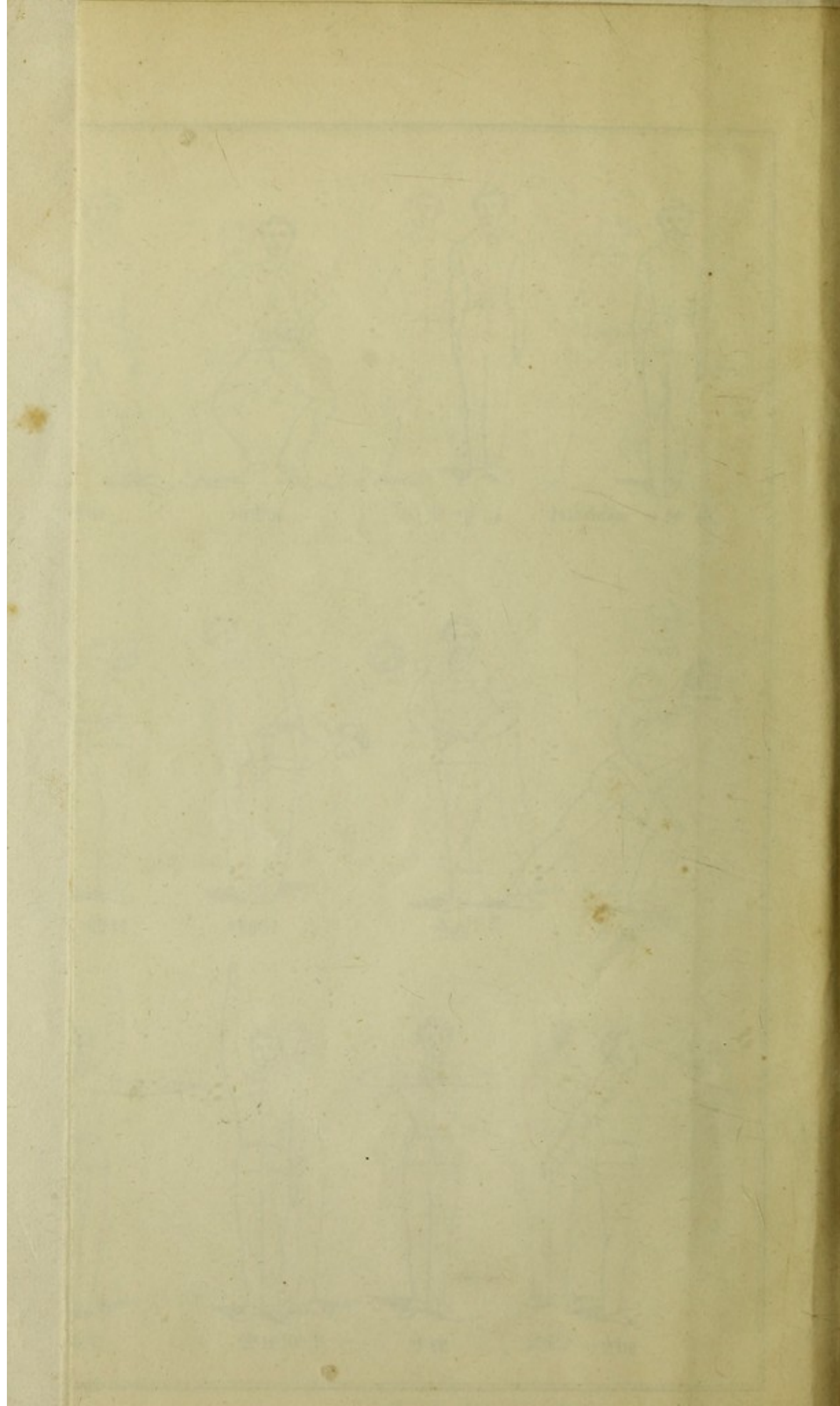
Anmärkning. De rörelseföljder som i denna och föregående tabeller äro angifna, äro icke så strängt nödvändiga, att icke de enskilda rörelserna tidigare eller sednare kunna öfwas, men ordningen hvarje de inom hvarje särskild rörelsefall följa hwarandra, bör icke afbrytas. Hvarje särskild öfning förnyas till dess någon säkerhet deri vunnits.

Rättelser.

Sid. 47 rad. 3 nedifrån står: framåt — ställ!, läs halft framåt — ställ!
" " rad. 4 nedifrån står: framåt, läs halft framåt.







THE END OF THE WORLD

56136 -

Preis: 1 R:dr R:mt.

