

Lings gymnastik og dens udvikling : en kritisk fremstilling. I-II / af Kåre Teilmann.

Contributors

Teilmann, Kåre.

Publication/Creation

København : Græbe, 1914.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/aq9bbtq3>

License and attribution

The copyright of this item has not been evaluated. Please refer to the original publisher/creator of this item for more information. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use.

See rightsstatements.org for more information.

**wellcome
collection**

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

LINGS GYMNASTIK OG DENS UDVIKLING

EN KRITISK FREMSTILLING

AF

KÅRE TEILMANN

GYMNASTIKDIREKTØR

I—II

SÆRTRYK AF GYMNASTISK SELSKABS AARSSKRIFT 1912 OG 1913—14

KØBENHAVN

GRÆBES BOGTRYKKERI

1914

Edgar Cayce



22102149625

Hr. Gymnasialdirektor Allan Broman

Umskulerligt fra Prof.

Med
K27326

Handwritten text at the top of the page, possibly a header or title, which is mostly illegible due to fading and bleed-through.

Handwritten text in the upper left quadrant, appearing to be a list or set of notes, also mostly illegible.

LINGS GYMNASTIK OG DENS UDVIKLING

EN KRITISK FREMSTILLING

AF

KÅRE TEILMANN

GYMNASTIKDIREKTØR

I—II

SÆRTRYK AF GYMNASTISK SELSKABS AARSSKRIFT 1912 OG 1913—14

KØBENHAVN
GRÆBES BOGTRYKKERI
1914

no/50

LINGS GYMNASIET
OG DEN UDVIKLING

KARE THILMANN

303950

| | |
|-------------------------------|----------|
| WELLCOME INSTITUTE LIBRARY | |
| Coll. | welMOMec |
| Call | |
| No. | WB |
| | |
| | |
| | |

LINGS GYMNASTIK OG DENS UDVIKLING.

EN KRITISK FREMSTILLING.

Af Gymnastikdirektør KÅRE TEILMANN.

I.

— — — jag beder Gud att framtida Läkare och Uppfostrare måtte hvar efter annan utvidga och förbättra dessa mina försök.“

P. H. LING.

Et Sekel er henrundet, siden „Gymnastiska Central Institutet“ i Stockholm grundlagdes med Pehr Henrik Ling som Forstander. Den 5. Maj 1813 udstedtes et kongeligt Brev, der indeholdt Bestemmelser for den ny Institution. Hermed kan man betragte Lings Gymnastik som officielt anerkendt i Sverige. I de svundne 100 År er hans Gymnastik blevet spredt ud over Verden og har fæstet Rod i mange Lande til Gavn og Glæde for ung og gammel.

Det turde måske have almindelig Interesse at undersøge, hvordan Lings Gymnastik var den Gang, og hvordan den er nu, se, om den endnu er den samme, eller om den har forandret sig, om den har stået stille eller om den har udviklet sig til noget mere og bedre, end den var i sin første Begyndelse, og i bekræftende Fald, hvorledes denne Udvikling er gået for sig.

For en sådan Undersøgelse vil det være hensigtsmæssig at betragte Gymnastikken i Sverige: 1) i Tidsrummet 1813—1839 (fra Central-Institutts Oprettelse til Pehr Henrik Lings Død), 2) fra 1839—1887 (under Branting og Hjalmar Ling) og 3) fra 1887—1913 (efter Central-Institutts Udvidelse). Dernæst kan det have Interesse at undersøge, 4) hvordan Lings Gymnastik ser ud, omplantet på dansk Grund, og hvorledes dens Stilling er her i Danmark for Øjeblikket. 5) Endelig kan man gøre små Strejftog til andre Lande, hvor Lings Gymnastik har vundet Indpas.

1. Gymnastikken i Sverige på Pehr Henrik Lings Tid.

(1813—1839).

Det er ikke så ganske let at danne sig et pålideligt Billede af Gymnastikken, som den var i de første År, da Litteraturen om den er meget sparsom.

Ling var fra 1805—1813 „fäktmästare“ ved Universitetet i Lund. Han nøjedes ikke med at undervise i Fægtning, men fik i 1805 opstillet nogle Gymnastikredskaber i Fægtesalen (de første i Sverige) og begyndte samme År at undervise i det ny Fag: Gymnastik. Han annoncerer i Juli 1805 i Lunds Ugeblad „Nytt och Gammalt“, at han modtager Pensionærer og underviser dem i levende Sprog samt i „fäktning, voltigering, simmande m. m. som tilhörer en fullkomlig gymnastik“. ¹⁾

Ling har altså regnet Idræt (Fægtning, Svømning) med til „en fullkomlig gymnastik“. Også Legen og „Kampen“ (Brydningen) sætter han ind under Gymnastikken. Han var selv en udmærket Fægter, og det er blevet fortalt af én af hans Elever, at han ofte ved „värjfäktning“ (Kårdefægtning) fægtede med blottet bryst — „stötarna åstadkommo blott lindriga hullsår“. ²⁾ Westerblad fortæller: „Man förundrades ock öfver de nyheter fäktmästaren införde på fäktkonstens område; han utbilder en ny värjféktningsmethod, och till fäktningen med värja såsom vapen lägger han ytterligare den med bajonett. — — — Han skrifver i ortens lokaltidning om gagnet af ordnade kroppsöfningar, och innan han lämnar Lund, skulle han upprätta förslag om anordnandet af „en palestra i det fria med springbanor och springvallar samt simskola“.“ ³⁾

I en Skrivelse fra Ling — hans egenhændige Koncept (uden Datum) findes endnu, derimod ikke selve Skrivelsen — hvori han taler om sit Ophold i Lund, hedder det bl. a.: „Jag beslöt inrätta ett öfningsställe för mina gymnastiska Elever. *Jag lät gräfvva simdammar* — — — jag lät upföra ett nytt stenhus i tanka at til gymnastiska öfningar inrätta en del däraf; hälst akademiska fäktsalen är alldeles för liten dertil och intet det minsta utrymme finnes utom densamma til öfningar i fria luften“.“ ⁴⁾

Man ser af de anførte Citater, at Ling ikke alene havde Interesse for sit Arbejde inde i Gymnastiksalen (Gymnastik og Fægtning), men også for Friluftøvelser (Svømning m. m.); ja

¹⁾ C. A. Westerblad: Pehr Henrik Ling S. 31.

²⁾ ibid. S. 26.

³⁾ ibid. S. 26.

⁴⁾ ibid. S. 31.

han følte det som sin Opgave at fremme den legemlige Opdragelse i det hele taget for derved at bidrage til at styrke den opvoxende Slægt. Han skriver et Sted: „En rätt betänkt uppfostran måste äfven bestämma, huru ynglingen bör näras, badas härdas i luften för att icke genom veklighet förslappas“¹⁾ og et andet: „I fria luften böra öfningarna ske om sommaren; och lekar med snöbollkastning, skridskolöpning, kälkfart m. m. ske om vintern. Luften är allt lefvandes helsobrunn“.²⁾

Det var under sin Virksomhed i Lund, at Ling udtænkte sine gymnastiske Øvelser og satte dem i system. Chr. Molbech, der besøgte Lund 1812, skriver i sine „Breve fra Sverrig i Aaret 1812“, at „Universitetets nærværende Fegtemester, Hr. Ling, har i sin (gymnastiska) Underviisning bragt en systematisk Methode, hvori han tildels afviger fra den andensteds brugelige Læremaade“.³⁾

Ling studerede flittigt Anatomi og Fysiologi i Anatomisalen i Lund, hvor han dissekerede ivrigt for at skaffe sig Førstehåndskendskab til Legemets Bygning. „Det är att tillägga, att han med det anatomiska studiet förenade iakttagelser å den lefvande organismen angående musklernas aktion och olika rörelsers förmåga at utjämna den eller den kroppsliga ofullkomligheten“.⁴⁾ Disse Studier har naturligvis været ham en stor Hjælp i hans Bestræbelser for at finde gode og sunde Øvelsesformer. Det gik nemlig som den røde Tråd gennem hans Arbejde, at han i sit System kun vilde optage sådanne Øvelser, som kunde bidrage til at udvikle Legemet til den størst mulige Harmoni, og kun sådanne, som i anatomisk-fysiologisk Henseende var fuldt forsvarlige.

At han nåede et smukt Resultat af sit Arbejde, beror sikkert for en stor Del på, at Ling var i Besiddelse af en sund Sans og et genialt Blik for, hvad der var det rette. Nogen videnskabelig fysiologisk Undersøgelse af Øvelsernes Virkning har han og hans senere Medarbejdere, Lægerne P. J. Liedbeck og C. U. Sondén, sikkert ikke foretaget, da der intet findes herom i Litteraturen. Endnu den Dag i Dag er det kun yderst sparsomt, hvad der foreligger af videnskabelige Undersøgelser af gymnastiske Øvelser.

*

*

*

¹⁾ Samlade Arbeten af P. H. Ling. Utgifne under ledning af B. v. Beskow III. S. 447.

²⁾ Saml. Arb. III. S. 572.

³⁾ C. A. Westerblad: Pehr Henrik Ling S. 28.

⁴⁾ ibid. S. 61.

Ling flyttede i 1813 fra Lund til Stockholm for at blive Forstander for „Gymnastiska Central Institutet“. Dette indrettedes på samme Sted, hvor det endnu efter senere Ombygning ligger. Det omfattede til en Begyndelse „dels en „mycket anseelig“ sal med den gymnastiska apparenjen, dels en mindre sådan afsedd för fäkt-öfningar; hvarjemte ridbana (i och för voltige-öfningar) och plats för målskjutning äfvenledes funnos. — 1826 inrättades „på elevernes bekostnad“ ett särskilt anatomirum“. ¹⁾)

Det var under beskedne økonomiske Forhold, Ling gik ind til sin ny Virksomhed. Hans Gage var ikke stor, og han måtte i mange År lede Undervisningen på Centralinstitutet uden Hjælp af Bøger. Der var ikke Råd til Trykning af sådanne.

I 1820 indgav han til „stora reglements-komitéen“ et „Förslag om gymnastikens nytta och nödvendighet för soldaten i allmänhet“, men det blev ikke antaget. ²⁾) Først i 1836 udkom „på allerhögsta befallning“ hans „Reglemente för gymnastik“, samme År et „Bajonettfäktningsreglemente“ og i 1838 „Soldatundervisning i Gymnastik och Bajonettfäktning“. Hans Hovedværk (blandt gymnastiske Skrifter) „Gymnastikens allmänna grunder“ begyndte at trykkes i 1834, men blev først fuldendt og udgivet i 1840 efter hans Død. ³⁾)

Vil man danne sig et Billede af Lings Gymnastik i dens første Periode, må man ty til de nævnte Bøger, der repræsenterer Datidens Gymnastiktheori, og det vil være nødvendigt at give en Oversigt over Indholdet af dem. Kan det på denne Måde og ved Citater fra flere Afsnit af samme lykkes at skaffe Klarhed over Lings Tanker og Meninger, vil en sådan Gennemgang formodentlig have nogen Interesse for Nutidens Gymnaster.

„Gymnastikens allmänna grunder“.

Da Fortalen til denne Bog giver os et godt Indblik i Lings Syn på Gymnastikken og dens Betydning, skal den her gives i sin Helhed:

¹⁾ C. A. Westerblad: Pehr Henrik Ling S. 55.

²⁾ Det er blevet trykt efter hans Død.

³⁾ P. H. Ling døde den 3. Maj 1839.

TILL

SVERGES GYMNASTER.

*Pædotriba a Gymnaste
diversus ut a Medico coquus.
(Galenus de Sanitate tuenda.
Lib. II).*

Öfver tretio år har jag begrundat och utöfvat Gymnastiken. Under denna tid hafva i flera länder dels Gymnaster, dels Läkare, framträtt och skrivit öfver detta ämne. Jag har gått min egen väg, och därför icke skrivit. Att på ett nytt sätt framställa en ny sak, är ett betänkeligt företag.

Hvad jag här anfört, har jag, mer eller mindre söndradt, ofta upprepat för de Gymnaster jag bildat. Här finnes således för dem icke mycket nytt, och likväl är denna bok egentligen skriven för Gymnaster. Om jag rätt genomtänkt mitt ämne, och tydligen framställt det, kunna dessa uppsatser ändock gagna; ty sanningen har det Evigas bild: den föråldras icke.

I alla tider och länder hafva stora hjeltar, läkare och filosofer ifrat för kroppsbildningen; men genom Atleternas råhet och öfverdåd föll Gymnastiken både hos Greker och Romare, sedan veklig vällust lockat folket att hälre vara åskådare än deltagare i ett kämpspel. Så skall den pånyttfödda nitälskan för gymnastik inom få mansåldrar utdö, om Läkare och Gymnaster icke vettenskapligen nära den. Båda hafva redan börjat skriva, flitig skriva om gymnastik; men de förstå icke hvarandra. De förre sakna sinne för rörelseformler, och de senare sinne för vettenskaplig forskning. Gymnastikens förfäktare må utbasuna att tusentals friska blifvit genom gymnastik modigare och starkare än förut, att tusentals sjuka, som fåfångt begagnat läkemedel, blifvit friska medelst gymnastik; allt detta bevisar ändå icke hvad gymnastik är eller bör vara; ty dess vedersakare svara med rätta att de sett millioner friska blifva starkere och starkare utan så kallad gymnastik, och att de sett tusentals sjuka gå friska ur sjuksängen genom blott kemisk inverkning. Det är således icke på detta sätt gymnastikens nytta och nödvändighet bevisas. Skälen dertill måste tagas ur mennisko-organismens lagar; först då kan gymnastikens idé redigt framträda.

Sådan är planen i denna bok, och om jag lyckats i utförandet, blir det Gymnasten mindre svårt att inse om och huru hans åtgärd kan blifva gagnelig för olika individer, icke blott efter deras

förhandvarande tillstånd, utan jemväl med afseende å föregående medfödda eller tillfälliga brister hos dem. Måtte hvad jag nu yttrat, icke synas förmycket om en bok som denna!

Att först upprödja ett fält är svårt, att sedan förbättra det är lättare, att sköta och skörda det är lättast; likväl tänker aldrig den sista odlaren på den första; ty han beräknar blott sin egen möda. Samma glömska väntar också mig, det vet jag; men jag beder Gud att framtida Läkare och Uppfostrare måtte hvar efter annan utvidga och förbättra dessa mina försök; ty då torde gymnastiken engång hos nordbon återfå samma stora betydelse, som den hade i Platos, Hippokrats och Galeni sinne.

Stockholm 1834.

Ling.

Det er interessant at se, hvor Ling påpeger Nødvendigheden af et Samarbejde mellem Læger og Gymnaster, hvis Gymnastikken skal trives og udvikles, og Interessen for den ikke uddø. Kun på den Måde vil den komme til at hvile på et rationelt Grundlag. Og i denne Fortale viser Ling sig som den beskedne Mand, der håber, at andre må „utvidga och förbättra dessa mina försök“. Der er altså slet ikke Tale om, at Ling betragter sin Gymnastik som noget færdigt, der ikke må røres ved og ikke kan forbedres. Tværtimod!

Bogens første Afsnit hedder: „Menniskoorganismens lagar“. Her kommer Ling ind på mekaniske og fysiologiske Forhold hos Mennesket og strejfer ikke sjældent det religiøse. Han taler om „Lif och Materia“, om „de tre grundformerna: den mekaniska, den kemiska og den dynamiska“, om „Födelse och död“, om „Sambandet mellan det fysiska och psykiska“ og om meget andet.

Det har vel haft Betydning for Datidens Læsere, men er for Nutidens svært at forstå og finde den rette Mening i.

De fire næste afsnit handler om de fire Afdelinger, som Ling delte sin Gymnastik i: „den pedagogiska, den militära, den medikala och den ästhetiska“.

Af disse har naturligvis særlig den første Interesse i denne Sammenhæng: „*Pedagogisk gymnastik*, förmedelst hvilken menniskan lär sig at sätta sin kropp under sin egen vilja“.¹⁾

Dette i Modsætning til: „*Militärgymnastik*, hvori menniskan söker, förmedelst ett yttre ting d. v. s. vapen, eller och medelst sin egen kroppsliga kraft, under sin vilja, sätta en annan yttre vilja“.²⁾

En af de første Fordringer, Ling stiller til Gymnastikken, er, at den skal være alsidig: „d. v. s. icke uteslutande rigtas åt någon viss del af kroppen; ty vanligtvis vill enhver *hållst* göra, det han kan *bäst* göra, emedan detta är honom lättast; men på detta sätt blefve all gymnastik ensidig“.³⁾ I en Fodnote hertil tilføjer Ling: „Många föräldrar vänta, att deras barn skola lära sig utmärkta konster genom gymnastik; men de bedraga sig, om de tro, att den rätte Gymnasten bildar jonglörer. Må de betrakta sina förut klenvexta eller klumpvexta älsklingar, och verkningen, af en rätt gymnastisk behandling skola de finna i de unga kropparnas harmoniska utbildning“.

Ling fremhæver dernæst, at „hvarje rörelse måste bero af menniskoorganismen; och hvad som går utom denna, är ett narrspel, lika *onyttigt* som *vådligt*“ (= farligt). Han mener

¹⁾ Saml. Arb. S. 481.

²⁾ *ibid.* S. 481.

³⁾ *ibid.* S. 484.

åbenbart hermed, at kun de Øvelser, der er nyttige for Legemet, har Værdi og Berettigelse.

Han siger, at der findes ingen „menniskokropp“, som ikke trænger til Bevægelse, og hver enkelt Legemsdel fordrer at få sin Lod og Del i det „förvaringsmedel för helsan“, som Bevægelse er. Derfor har den mindste Øvelse sin Berettigelse ligesåvel som den „mest konstiga“.

„Ingen rörelse kan vara för enkel“, og man må altid börja med det enklaste“, det er en Lov, som gælder „för alt organisk, i dess utviklings process, ifrån den ringaste planta till den djuptänkande filosofen“; derfor også i Gymnastikken — — „sålunde se vi huru man, för att uppnå medlet af en sann gymnastisk utbildning och af dess underhållande, måste tråda tillbaka til sjelva urtypen för hvarja rörelse, d. v. s. återgå till denna rörelsens allra enklaste tempo“.

Ling kommer nu ind på en Sammenligning mellem sin egen Tid og Oldtiden. Han taler om „nutidens brist på fysisk utbildning“ og om den „slapphet“, som følger deraf. „Annorlunda var det med fortidens lärde, de varo män båda til kropp och själ“. Her er Ling inde på det, der var Målet for hans Livsgerning, Hensigten med hans Gymnastik: at skabe en Slægt, der var bedre og kraftigere end den, han havde for Øje.

Følgende „Allmänna reglor för kroppsutbildning“ kan betragtes som et kortfattet Udtryk for de tanker, der var grundlæggende for Lings Gymnastiksystem:¹⁾

1. Gymnastikens syfte er att *rigtigt* utbildta menniskokroppen, medelst *rigtigt* bestämda rörelser.

2. *Rigtigt* bestämda rörelser kallas de, som hafva sin inre grund i beskaffenheten af den kropp, hvilken förmedelst de samma skall utbildas.

3. *Rigtigt* utbildad säges kroppen vara, när alla dess delar äro i så fullkomlig likstämighet sins emellan, som möjligt är, efter hvarje persons enskilda anlag.

4. Menniskokroppen kan i sin utbildning icke hinna längre, än hvad de anlag medgifva, som inom den samma äro nedlagde.

5. Genom *bristande öfning* kunna de hos menniskan medfödda anlag *döljas*, men icke *tillintetgöras*.

6. Genom *origtig, ändamålsvidrig öfning* kunna dessa medfödda anlag ännu mera hindras att framtråda. En *origtig öfning* blir således mera till *men* än till *gagn*, för likstämigheten i kroppens utbildning.

¹⁾ Saml. Arb. S. 486—88.

7. All *ensidig utbildning* gör rörelserna svårare både att lära och bibehålla, en *mångsidig utbildning* förenklar och lättar dem.

8. *Stelhet*, eller *orörlighet* i en viss kroppsdel, är hos många personer vanligast en *ensidig öfverkraft*, hvilken alltid åtföljes af motsvarande svaghet i andra kroppsdelar.

9. Medelst *jemt fördelad* ansträngning kan öfverstyrkan i en kroppsdel nedstämmas och svagare delars kraft förhöjas.

10. Det är icke vissa kroppsdelars *större eller mindre yta*, som bestämmer personlig styrka eller svaghet; det är *förhållandet emellan alla kroppens delar*, som bestämmer detta. Således komma här icke heller i fråga de ärfda sjukdomsanlag, sjelfvållade bräckligheter o. s. v., hvilka vidlåda vissa personer.

11. All verklig och *förhöjd* kraft är en liktidig samling (Concentration) i delarnes verkningsförmåga (aktion och reaktion). — Denna måste således yttra sig i ett och samma moment, om kraften skall nå sin högsta potens.

12. Halsa och kraft, i sin fullhet, äro således entydiga; båda bero af likstämningen mellan kroppens alla delar.

13. Då man börjar sin gymnastik i de allra enklaste urformer, kan man, steg för steg, gå till de allra svåraste rörelser, utan minsta fara; ty eleven känner sin kraft och vet hvad han gör och kan göra.

Ling går nu over til at tale om Øvelserne og begynder med at sige, at enhver Øvelse må have et fast Udgangspunkt. Det fordres derfor, at Eleverne først indtager en bestemt Udgangsstilling, fra hvilken Øvelsen udføres.

Han deler Øvelserne i „Rörelser utan machineri“ og „Rörelser med machineri“ og mener med de første: fritstående Øvelser og Øvelser med Støtte af Kammerater, med de sidste: Øvelser ved faste Redskaber. Til de første regnes også Balancing, Svømning, Gang og Spring (både fri og bundne). Et andet Sted skriver han herom: „Båda (Rr utan och med machineri) sammanbindes dessutom genom det slag af öfningar, som kunna utföras med löst redskap.“¹⁾

Ling gör strax opmärksom på, at „rörelser utan och rörelser med machineri likväl både till begrepp och till form äro identiska, och endast skilja sig åt i grader af styrka samt i olika vehiklar och localförhållanden.“²⁾ Han viser her, at Inddeling efter Redskaber (som jo er almindelig i andre Systemer) er af rent ydre Natur.

Dette fremgår også af nogle Anmærkninger, der følger efter

¹⁾ Saml. Arb. S. 661.

²⁾ ibid. S. 489 (Udhævelserne af K. T.).

sidste Kapitel, hvori det bl. a. hedder, at Liniegymnastikken (= de fritstående Øvelser) alene ikke udgør et afsluttet Hele i Modsætning til Redskabsgymnastikken; thi Liniegymnastikken indeholder en Mængde Øvelser, hvis nærmeste Slægtninge netop findes blandt Redskabsøvelserne. „Denna indelning i fritstående öfningar, appareljgymnastik, stödrörelser m. m. äro därför blott *yttre* kännemärken, icke någon inre väsentlighet; — — —. Beslägtade äro endast de rörelser, som i viss mon kunna ersätta hverandra eller utgöra graduationer af samma grundthema. Slägtskapen uttryckes ej genom gemensamma redskap; fullkomligen *motsatta* rörelser kunna uppstå genom att rätt använda samma bom, plint, stolpe o. s. v.“¹⁾

„*Rörelser utan machineri*“ deles i „enkla“ (= de egtl. fritst. Øvelser) og „sammensatta“ (= Øvelser med' levende Støtte). Ling kommer her også ind på Muskernes Arbejde under Øvelserne. Det er morsomt at se, hvor klar en Opfattelse han har haft af dette:

„En rörelse kallas enkel, då skenbarligen blott en viss kroppsdel utför den, men som hvarje rörelse måste hafva en utgångspunkt, så måste äfven andra kroppsdelar, såsom antagonister, deltaga i rörelsen, oberäknadt de muskeldelar, hvilka, som sådana, deltaga i hufvudagentens rörelseform.“²⁾ Det er med andre Ord det, vi nutildags kalder det sekundære Muskelarbejde.

Under „Sammansatta rörelser“ hedder det: „Dessa kunna ock så tillställas att blott en kroppsdel dervid agerar, och de öfriga äro passiva (när disse støttes af Kammerater, som delvis overtager det sekundære Muskelarbejde, f. Ex. en siddende Kropfældning bagud på Gulv; en Kammerat støtter ved Fødderne); eller ock deltaga, såsom vanligt, flere kroppsdelar, deri; eller också alla kroppens delar, såsom vid Språng och svåra balanceringar — — —.“³⁾

Svømning omtales ikke nærmere, men det ses af en Anmærkning, at Ling også har skrevet en „Simlära“.

Derefter nævnes „*Rörelser med machineri*“, „*Häfningar*“, „*Äntringar*“, „*Slingringar*“, „*Spänningar*“, „*Balanceringar* på smala ytor, och med tyngder“, „*Voltigering på trähäst*“, „*Voltigering på lefvande Häst*“ og „*Gymnastiska lekar*“.

Om de sidste skriver Ling: „Att utesluta sinnesförströelser ifrån gymnastiska kretsen, och endast inbjuda det trumpna arbetet och det strängt beräknade lärdomsnitet, detta är att döda

¹⁾ Saml. Arb. S. 578.

²⁾ *ibid.* S. 489.

³⁾ *ibid.* S. 490.

gymnastikens ande. — — — Oskyldig glädje bör genomglödga allt; — — —¹⁾ Disse Ord talar för sig selv.

De olympiske Lege i det gamle Grækenland nævnes för deres Evne til at virke samlende og forsonende på de ellers så stridbare Grækere: „Grekland, sjelft, politiskt söndradt i mångfaldiga stater och deras olika fordringar, uttgjorda ett enda helt vid sina folkfester, i deras *syften* (= Øjemed), fast segraren ansågs som ett politiskt individ, föreställande sin nation“.²⁾

Den militære og den medikale Gymnastik (= Fægtning og Sygegymnastik) skal forbigås her. For at oplyse, hvad Ling har tænkt sig med den æstetiske Gymnastik, medtages følgende Citat: „Den ästetiska gymnastiken söker sätta kroppen i full jenvigt med själen. Den lærer således att, förmedelst gifna ställningar och rörelser, i kroppen riktigt uttrycka en tanke eller känsla. — — — De ställningar och rörelser, som tillhör denna del af gymnastiken, fordra den högste jenvigt uti kroppen, och måste således alltid förberedas genom allmän gymnastik“.³⁾ Man ser således, at det er noget, der kun passer för de allerdygtigste Gymnaster.

Det sidste Afsnit af „Gymnastikens allmänna grunder“ hedder „*Gymnastikens Vehiklar*“. Det handler bl. a. om Gymnastiklæreren, om Føde, Bad, frisk Luft, Klæder, „Kamp och Täflan“ og om Gymnastikredskaber.

Det hedder om Gymnastiklæreren, at han för at være vel uddannet må have lært alle de fire Grene indenför Gymnastikken. Han må altid forene Teori og Praxis, og „Anatomien, denna heliga genesis, som framlägger Skaparens storverk för menniskoögat. — — den vare gymnastens käraste urkund“.⁴⁾

„Som man går och står bör man kunna handla“, siger Ling om Klædedragten, og det har siden været et Slagord blandt Gymnaster, selv om næppe nogen Gymnastiklærer vilde sätta Pris på, at hans Elever fulgte det Råd i Praxis.

Lings Syn på Betydningen af Gymnastikredskaber fremgår af følgende: „Hvad angår gymnastik-inrättningarna, böra de vara så enkla, som möjligt. Enhvar gymnast, som anser machineriet som annat än bisak, har aldrig begripit hvad en lefvande organism är. Att inrätta våra kroppsrörelser efter de machinerier, som vi förut inrättat, och icke dessa efter de kroppsrörelser, vi

¹⁾ Saml. Arb. S. 494—95.

²⁾ *ibid.* S. 495.

³⁾ *ibid.* S. 555.

⁴⁾ *ibid.* S. 570.

böra frambringa, är ett afvoigt (= vrang, forkert) sätt, et begär att synas vidunderlig". —

Der findes endvidere en Liste over de Redskaber, som brugtes på den Tid.

„Yttre medel äro:

Plinter och Madrasser.

Springstolpar.¹⁾

Spännstolpar.²⁾

Kortlinor.

Långlinor.

Stänger och Master.

Balancér-bräden och stolpar.³⁾

Häfplankor.⁴⁾

Slingerstegar.

Vippmast.⁵⁾

Voltige-hästar och sadlar.

Springvall och Springgrop.⁶⁾

Simbrygga och Simgördel.

Olikheten i dessa inrättningars dimensioner, för fullvexta och för halfvexta personer, förhållar sig allmännast, såsom 7 till 10".⁷⁾

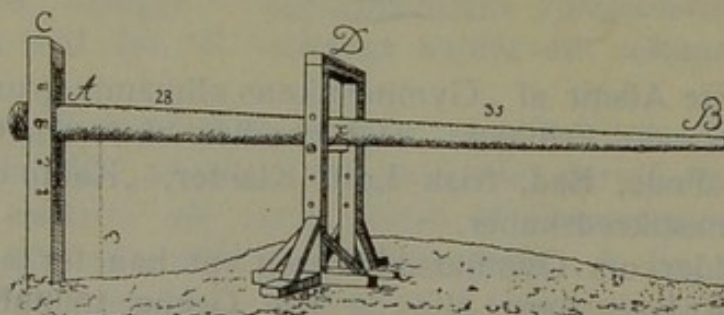


Fig. 1.

Det var oprindelig Lings Mening, som et sidste Kapitel i „Gymn. allm. grunder“ at tilføje en „Rörelselära“. Det nåede han imidlertid ikke. Først i 1866 udgav hans Søn, Hjalmar Ling, en „Rörelselära“.

*

*

*

¹⁾ Springstolpar også kaldet „Pinnstolpar“ brugtes på den Tid i Stedet for Ribber, der endnu ikke var opfundne. Se Fig. 18, 26 og 27.

²⁾ „Spännstolpar“ brugtes til at sætte Fødderne i ved de s. k. „spännliggende Rr“ (også „Simhängande“). Se Fig. 27.

³⁾ En „Balancerstolpe“ ses på Fig. 32.

⁴⁾ = Bomme.

⁵⁾ En vandret liggende Mast, som er understøttet ved den tykke Ende og på Midten, mens den tynde Ende rager frit ud i Luften. Masten kan under Øvelserne sættes i vippende Bevægelse. Den er til at flytte op og ned (se Fig. 1. D er åbenbart til at flytte ud og ind).

⁶⁾ Gravet i Jorden.

⁷⁾ Saml. Arb. S. 573.

For at faa Besked om selve Øvelserne og deres Brug, må vi ty til Lings Forslag til Soldatergymnastik fra 1820, som ikke blev antaget, og til hans Gymnastikreglement af 1836.

Det sidstnævnte er beregnet til at kunne bruges under Forhold, hvor man står helt uden Redskaber. Det indeholder derfor kun et mindre Antal Øvelser,¹⁾ som alle hører til „Rørelser utan machineri“.

I Forslaget fra 1820 finder man langt større Variation: flere vanskeligere fritstående Øvelser og en hel Mængde Redskabsøvelser.

Det er vel sandsynligt, at vi i disse to Bøger finder netop de Øvelser, som Ling har brugt ved sin Undervisning på Central-Instituttet, da vi — så vidt mig bekendt — ikke fra Lings Hånd har andre Opgivelser om Øvelsesforrådet. Hans „Soldatundervisning“ fra 1838 er langt mindre end de to andre og indeholder ikke noget nyt.

Kunstneren Carl Wahlbom udførte under Lings Vejledning en Mængde gode Tegninger af gymnastiske Øvelser, men ved Lings Død fik Wahlbom dem tilbage, og de er desværre gået tabt.²⁾

For at undgå Gentagelser skal Gymnastikreglementet af 1836 omtales først og derefter de Øvelser fra Forslaget af 1820, som ikke findes i Reglementet.

«Reglemente för Gymnastik» af 1836.

I Indledningen træffer man omtrent de samme Regler for Gymnastikkens Udførelse og Omtale af dens Mål som i „Gymn. allm. grunder“. Efter dette følger en ganske kort anatomisk Forklaring af Legemet. Det inddeles i 4 Hoveddele: Hoved, Krop, Arme og Ben; og de gymnastiske Øvelser inddeles i Overensstemmelse hermed.³⁾ En anden Inddeling er: „förberedande rörelser“ og „hufvudrörelserna sjelva“; og „Rr utan machineri“ er forberedende til „Rr med machineri“.

Dette Reglement indeholder kun „Rörelser utan machineri“. Fordelene ved disse er bl. a. 1) de kan foretages hvorsomhelst og nårsomhelst f. Ex. under Bivouakering, i Kaserne, i Kvarter eller Lejr, hvor de især i den kolde Årstid „äro af högsta nytta

¹⁾ På Grund af Vanskeligheder ved at skaffe Penge til Udgivelsen måtte Ling flere Gange omarbejde sine Skrifter og for hver Gang udelade mere og mere. De er derfor ikke helt et Udtryk for, hvad han har villet have med.

²⁾ C. A. Westerblad: Pehr Henrik Ling S. 64.

³⁾ Dette kalder Ling et Sted i „Gymn. allm. gr.“ også for en „yttre“ Inddeling.

så i fysisk som moralisk hänseende“. 2) De kan øves af alle på én Gang. 3) Bekostninger til Redskaber spares osv. osv. (Der findes mere end en Side herom).

Der tilføjes følgende: „Anm. Oagtadt fördelarne af dessa gymnastiköfningar, äro de likväl icke tillräckliga att utveckla högsta kraft och mod, eller att bilda krigare af alla vapen. Sjömän måste vänja sig vid höjder, äntra på linor, stänger och master; kavalleristen och artilleristen behöfva voltigera, för att med färdighet komma på och af hästen, oagtadt fourage, packning eller skottens tyngd tyckas hinderliga; och sjelfva infanteristen bör kunna vid rekognosering o. d. klänga upp i trän, gå på smala stockar eller annat öfver vattendrag, på stormstegar föra gevär och packning o. s. v. Gymnastik utan maschineri är dock det säkrast förberedande medel till alla dessa bildningsgrader“. ¹⁾ Det er morsomt at se, hvordan Ling betragter Redskabs-Gymnastikken som en direkte praktisk Forøvelse for Soldaten til de Arbejder, der forefalder i Tjenesten, hvorimod den fritstående Gymnastik væsentligst har sit Mål i at udvikle ham selv „fysisk og moralisk“.

Der findes endnu en Inddeling, idet „Rörelser utan maschineri“ kan deles i 1) Rörelser utan stöd (= Støtte) eller „fritstående Rörelser“, 2) „Rörelser med enkelt stöd“ (d. v. s. Støtte af en enkelt Kammerat eller Kædestøtte) og 3) „Rörelser med sammensat stöd“ (d. e. hvor to eller tre støtter en enkelt).

Et Afsnit handler om Ledelse af Gymnastik. Troppen inddeles i Klasser efter Dygtighed, Anlæg og Alder. — — Benøvelser bør i Reglen ske langsomt, Hoved- og Kropøvelser altid langsomt, Armbøjninger og Strækninger så hurtigt og bestemt, „som karlen förmår“. — — Øvelserne bør afvexle, og samme Øvelse ikke gentages mere end 2—3 Gange, ellers opstår „tröthet och sinnesnedstemning hos karlen“. Instruktören anbefales at „ställa sig de härvid bifogade öfningstabeller till nogrann efterrättelse“. — — „Sedan karlen blifvit någorlunda jemnt utbildad, och således äfven förvärfvat styrka och smidighet i fötter, ben och höfter, öfvas han uti språng och hoppning, först utan, sedan med gevär“. Brugen af Gevær til Spring viser også Gymnastikkens praktiske Formål.

Punkt 48 lyder: „Rörelser med sammansat stöd användas för någon viss klass med större anlag, men hufvudsagligast då fråga är, att hos rekryten häfva en eller annan ovana, eller något mindre kroppsligt lyte“. ²⁾

Punkt 52: „För att kunna rätt leda gymnastiköfningarne, bör instruktören veta hvarifrån de hos hvar och en förekom-

¹⁾ Gymn. Reglm. af 1836 S. 7.

²⁾ ibid. S. 11.

mande kroppsfel härröra; och när han känner huru hvarje rörelse bör verka, har han lätt at afhjelpa sådana fel. Derföre bör man nitälska (= være ivrig for), att vid hvarje regemente, bland befälet äga dem, som, jemte allmän kännedom af mennisko-organismen, förstå, att vid hvarje tillfälle rätt använda de i detta reglemente förekommande rörelser¹⁾

Disse to §§ viser, at Ling har villet give de Soldater, som havde små legemlige Skavanker, en sygegymnastisk Behandling, som kunde fjærne disse. Det turde dog måske ikke være så let en Sag, selv om der fandtes Befalingsmænd, der kendte til en sådan.

Dette lille Udtog kan vel give en Forestilling om de almindelige Betragtninger, der findes i Indledningen til Reglementet.

For at få et Begreb om Øvelsesforrådet, vil en kort Gennemgang af de følgende Kapitler være nødvendig.

Efter Indledningen følger et Kapitel om „Ställninger“, ét om „Rörelser utan stöd“, ét om „Rörelser med enkelt stöd“, ét om „Rörelser med sammansatt stöd“, ét om Regler for, hvorledes man giver „Rörelser med stöd“ og endelig ét om Spring, Kapløb osv. Tilsidst følger så nogle „Öfningstabeller“ (Timesedler), nogle Kommandotabeller og en Del Tegninger.

Disse Kapitler viser, at kun et ringe Antal Stillinger og Øvelser er medtagne, således af

Stillinger kun: Retstilling²⁾ (Ling holdt meget stærkt på, at Fodvinklen skulde være 90⁰ „till enhet i gymnastik och fäktning“),³⁾ Slutstilling, Bredstilling, Gangstilling, Fremfaldstilling og Vingstilling.

Af „Rörelser utan stöd“ findes

1) Armøvelser: Armbojn., Armstr. opad, udad, fremad, bagud og nedad, Armskiftninger, Armslag og Håndvridninger med Slag (Øvelser, der smidiggør Håndleddet og derfor er en god Indledning til Sabelhugning; særlig beregnet for Kavallerister).

2) Benøvelser: Hælhævning i flere Udgangstillinger, Hælhævet Knæbojn. i Vingst., Str.st., Vingbr.st. (str.br.st.), Udgst., Fremfald med forreste Knæs Bojn., samme Kn.bojn. i Slutst. Fremfald, Vinggang st. Hælh. og bageste Knæs Bojn., Ving st.

¹⁾ G. R. S. 12.

²⁾ Her benyttes de danske Betegnelser, da de fleste Stillinger og Øvelser i Reglementet er beskrevne, men står uden Navn.

³⁾ Saml. Arb. S. 636.

Knæløftn., fra denne Stilling: Knæudadfør. og Knæstrækning bagud.

3) Hovedøvelser: Hovedbøjn. fremad, bagud og til Siden, Hovedvridn. samt Forening af Bøjn. og Vridn.

4) Kropøvelser: Bagudbøjn. i Vingst., Str. st., Str. slut gang st. og Str. br. st. Udgst., Fældning fremad i samme Udgst., tillige Nedadbøjn., Sidebøjn. i Slutst., Halvstr. slutst. og Halv str. slutgangst. Udgst., Kropvridning i Vingslutst., Vingslutgangst., Ving slut bred st. Udgst (denne Forening af slut- og bredst. Stilling, som ikke bruges mere, har formodentlig til Hensigt at fixere Bækkenet bedre. Iøvrigt ses det, at Slutstilling og dens

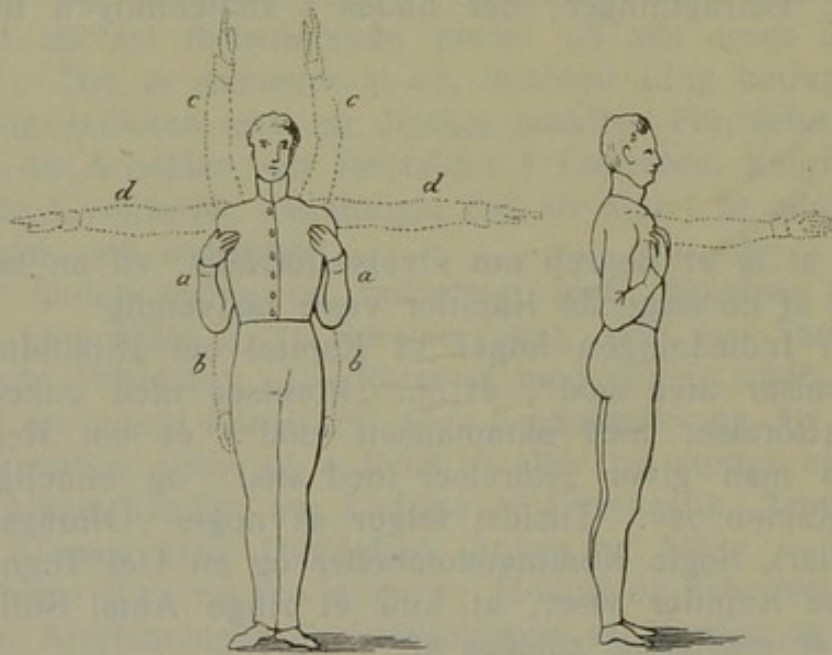


Fig. 2.

Fig. 3.

Forbindelser bruges meget mere end nu). — Endelig findes der en S sammensætning af Vridning og Kropbøjning.

Hermed er de egentlige fritstående Øvelser færdige. At dømme efter Beskrivelser og Tegninger udførtes de omtrent på samme Måde som i vore Dage, dog med enkelte Undtagelser. I Bøjstilling har det efter Tegningen at dømme ikke været Brug at rotere Overarmen udad, men Hænderne har standset foran Skulderen. Fig. 2 og 3 viser Øvelsen set forfra og fra Siden.

Ved Foldstill. skulde Fingerspidserne røre ved hinanden foran Brystet.¹⁾

Om (Kropfældn. fremad og) Kropbøjn. bagud står der i S. U.

¹⁾ Denne og følgende Bemærkninger taget fra „Soldatundervisning“ af 1838, hvor Beskrivelsen er klarere.

1838: „Den högsta böjningen är då Kroppen (samt Armarna) kommit i rätt vinkel till benen“. Toges denne Øvelse i Gangstilling, havde man Lov at bøje bageste Knæ, og i Bredstilling begge Knæ (smlgn. Fig. 19). Sidebøjn. sker kun i Slutstill. og i Slutgangst. Stilling. Ved Halvstr. Slutgangst. Sidebøjn. bøjes til bageste Fods Side, ikke til den fremsatte Fods. Vridning sker kun i Hvirvelsøjlen, Bækkenet holdes fixeret; ikke som så ofte nu tillige i Benenes Led.

De næste Kapitler: „Rörelser med Stöd“ optager omtrent Halvdelen af Bogen og synes således at have spillet en stor Rolle i Gymnastikkens første Periode. Der findes en lang og udførlig Beskrivelse af, hvor og hvorledes man skal støtte sin Kammerat. Exempelvis kan nævnes, at Hånden kan lægges til Støtte på Skulderen på 5 Måder: foran Skulderleddet, bagved, ovenover, på den udvendige Side og i Armhulen. — Med samme Grundighed er Fatningen af de fleste andre Legemsdele omtalt. Disse Fatninger er illustreret af Tegninger.

„Rörelser med stöd“ ligner nærmest sygegymnastiske Øvelser og gives også delvis som sådanne, men de bruges også for at øge Anstrængelsesgraden i de almindelige fritstående Øvelser. Nutildags vilde man næppe gøre Soldatens Anstrængelser større på den Måde.

Ling siger om dem bl. a.: „att ändamålet för rörelser med stöd icke är att pröfva, men att utveckla styrkan“ — — „så är sammansat stöd ett medel att gifva den högsta kraft så väl åt fristående rörelser, som åt rörelser med enkelt stöd“ og fortsætter: „Rörelser med sammansat stöd komma derföre att beskrifvas, mindre för deras användande i allmänhet, än såsom medel, att bestämdare kunna motverka de hos karlen förekommande fel i ställning, marsch o. s. v., eller för någon särskild klass, som, till följe af större anlag och mera öfning, kan ernå en fullkomligare kroppslig utbildning“. ¹⁾

Da de fleste af disse Øvelser ikke er kendt i vore Dage, i hvert Fald ikke i Danmark, og en Beskrivelse af dem vil være for vidtløftig, skal her kun meddeles Antallet i hver Gruppe, og nogle enkelte Tegninger med den nødvendigste Forklaring skal antyde deres Karakter.

„Rörelser med enkelt stöd“: 7 Armøvelser, 7 Benøvelser, 3 Hovedøvelser, 1 Kropbøjn. bagud, 1 Kropfældn. fremad og 1 Sidebøjn.

Fig. 4—5—6 viser nogle „Armrörelser“.

På Fig. 4 står Nr. 1 forrest. Nr. 2 er „stödet“. — Nr. 2 fører Nr. 1's Albuer så langt tilbage, „att de komma i vinkelrät riktning mot utgångsställningen“.

¹⁾ G. R. af 1836 S. 60.

Derefter fører Nr. 1 sine Albuer fremad til Udgst., mens Nr. 2 gør „lindrig modstand“.

Fig. 5: Nr. 1 strækker Armene op, Nr. 2 gør Modstand, hvorefter Nr. 2 trykker Armene ned igen under Nr. 1's Modstand.

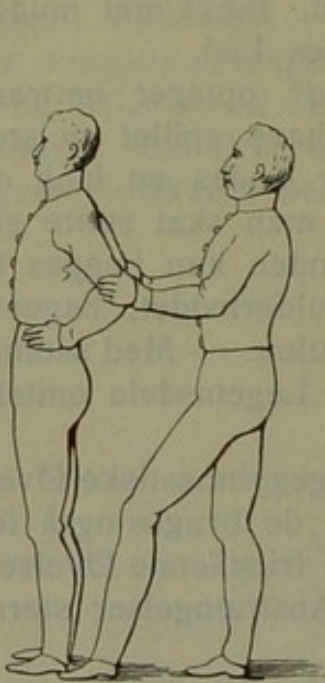


Fig. 4.

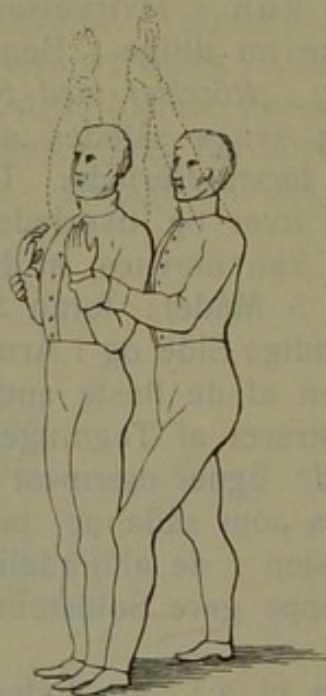


Fig. 5.

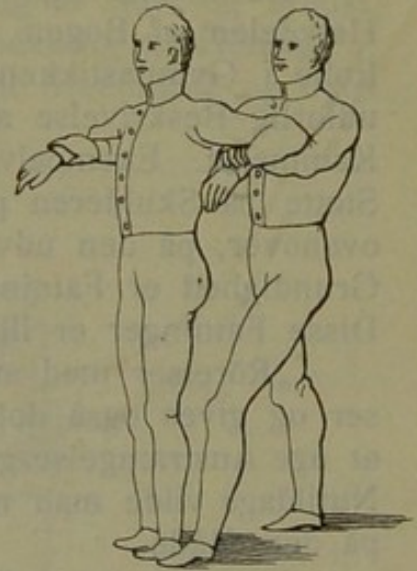


Fig. 6.

Fig. 6: Nr. 2 fører Armene ned, Nr. 1 fører dem op igen; Modstand begge Gange.

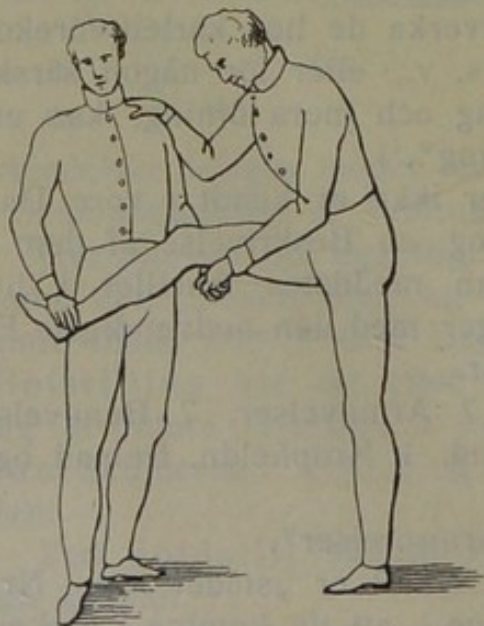


Fig. 7.

Fig. 7 viser en Benøvelse. Kommandoen efter G. R. er For-
klaring nok:

- 1:o. 2:dra! Höger öfver axel — stöd!
- 2:o. 2:dra! Höger (Venster) knä uppåt — böj!
- 3:o. 1:sta! Höger fot fram! Vrist och under knä — stöd!
- 4:o. 2:dra! Knä — sträck!
- 5:o. 1:sta! Knä — böj!

Altså en Øvelse for Knæets Strækkemuskler.

„Rørelser med sammansat stöd“: 3 Armøvelser, 6 Benøvelser, 3 Hovedøvelser og 7 Kropøvelser (Kropbøjn. bagud,

Kropfældn. fremad (også andre Udgst. med Fødderne), Hælhævn. med Mave- og Lændtryk, Fremadfældn. og Oprejsning

(se Fig. 11), Kropvridn., Baguddrag. og endelig en tredje Form for Kropfældn. fremad).

Som Illustrationer er valgt: Fig. 8: Armstr. opad og Nedtrykn. for at vise Stigningen i Anstrængelsesgraden i denne Øvelse fra Fig. 2 gennem Fig. 5 til Fig. 8.

På samme Måde viser Fig. 9 en stærkere Form af Fig. 7.

Fig. 10 hører til Armøvelserne. Der foretages en Armbøjn. og str. med Modstand under Strækningen. I vore Dage vilde den regnes med til Forsideøvelserne, det er jo nærmest en Form for høj Håndlingning, men noget besværlig.

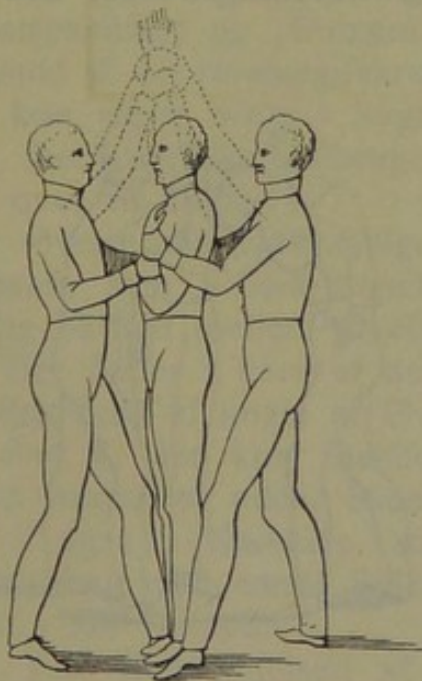


Fig. 8.

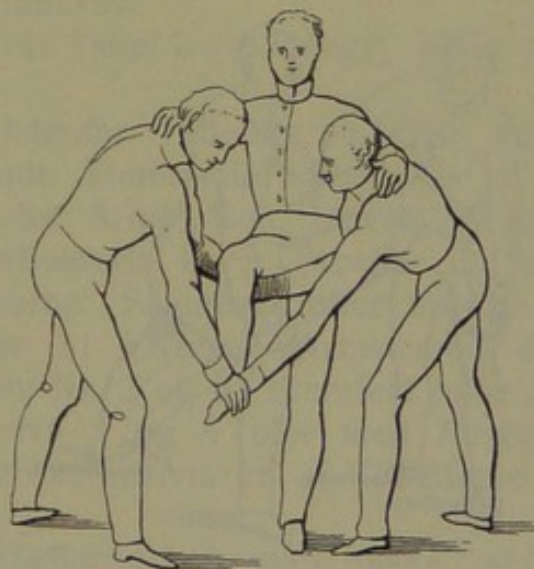


Fig. 9.

Fig. 11. Ved Fremadfældningen gøres „motstand af axelstøden samt tryckning af ländstödet, så att sätet ej för mycket skjules bakåt“. Ved Oprejsningen fører de to Hjælpere „Karlen“s Overkrop opad til lodret Stilling, mens de samtidig trykker på Lænden.

„Spiång“: Hælhævn. og Knæbøjn. (hurtigt), Hop på Stedet, Hop fremad, det samme fra Gangstill., Højdespring over Snor („Knäsprång! Höftsprång! Bröstsprång! Haksprång! Pannsprång!“), Længdespring (Mærker på Jorden), forenet Højde- og Længdespring, Dybdespring (fra Jordvolde o. a. l.), Spring over Jordvolde og Grave med Gevær i Hånden og Mellemspring (Kædestøtte).

I en Anmærkning får man at vide, at „Brottning, kullbötter m. m. tillhör äfven gymnastik utan machineri, men dessa jemte alla sådana rörelser, *hvari soldatens beklädna skadas*,¹⁾ blifva här förbigångna“.

¹⁾ Udh. af K. T.

Kapitlet Spring indeholder også Kapløb uden og med Pakning og Gevær samt Løb op og ned ad stejle Skråninger og Volde.

Under Kapløb bør det iagttages „at kroppen något fram-lutas; bröstet upphvälfves; öfverarmarna hållas väl tillbakadragna och vid sidan, samt underarmarna rörliga; att stegen böra vara korta och lifliga, med fötterna något utvridna, så att vristen och insidan af fotbalken kan utöfva full spännkraft; samt att hvarje karl, omedelbart efter verkställt lopp, sagta och otvunget bör röra sig“. ¹⁾ Ling har altså brugt at lade Armenes Bevægelser under Løb ske i Albuen, mens vi nu væsentligst lader den ske i Skulderleddet.

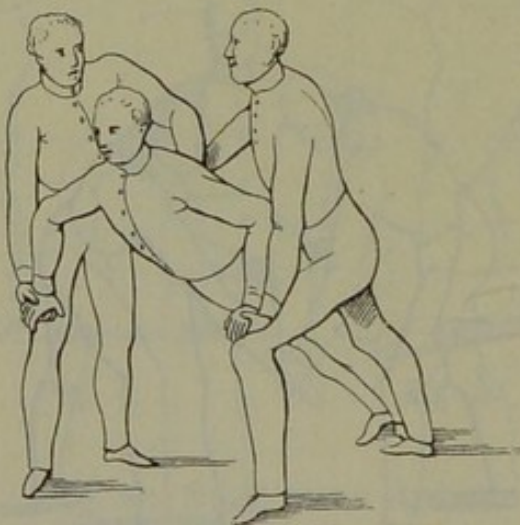


Fig. 10.

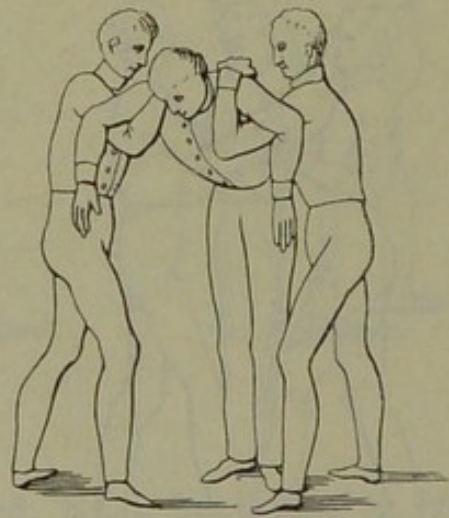


Fig. 11.

Timesedlen („Dagöfningen“) er som bekendt én af de mest karakteristiske Ting ved Lings Gymnastik: „Hvarje lektion bör dagligen börja med en ringare rörelse och tilltaga (crescendo) i mera ansträngande öfningar tills de vid lektionens slut åter aftaga (diminuendo) — —“. ²⁾ Det har derfor Interesse at se, hvordan Timesedlen har set ud i dette det første Reglement.

Der findes 10 „Öfningstabeller“, hvoraf de 3 særlig er beregnet for Kavalerister, de andre for Soldater i Almindelighed.

Efter Öfningstabellerne kommer der nogle „Kommandotabeller“, indeholdende Kommandoen til samtlige Øvelser.

I de Bemærkninger, som indleder Tabellerne, hedder det bl. a.: „— — i allmänhet gäller, att hos en hvar bör högsta afseende göras på bröstets utbildning, samt dernäst afses armar-nas, benens samt öfriga kroppsdelars liktidiga uppöfvande till

¹⁾ G. R. af 1836 S. 107.

²⁾ Saml. Arb. S. 550.

styrka och smidighet. Med hänsigt härtill äro vidfogade tabeller uppgjorde, och böra derföre vid öfningarne i *allmänhet* noggrant följas, — —¹⁾)

Lings Gymnastik er ofte blevet rost, fordi den tog særlig meget Hensyn til Brystets Udvikling. Derved påvirkes hele Legemets Holdning heldigt, og da man derved også øver og styrker Åndedrætsmekanismen, hvad der forhøjer Udholdenheden. Det er derfor mærkeligt — med ovenstående Citat in mente — at vi i Gymn. Reglementet ikke træffer på en eneste Åndedrætsøvelse. At Ling har kendt dem, fremgår af et Par Navne fra Forslaget af 1820 („Bröstsüp“ (= Häfst. Bröstspänning) og „Pumpningen“ (= sittande Bröstlyftn., med knästäd af en rörelsegifvare).) Men måske har Åndedrætsøvelser kun været brugt i Sygegymnastik.

Det anbefales at bruge hver Tabel 6—8 Gange, inden man går over til en ny.

Øvelsernes Rækkefølge indenfor Tabellen er ikke nogen bestemt, som i den nugældende Timeseddel; men der er en stadig Skiften mellem Øvelser for Arme, Ben, Hoved og Krop. — Der finder i flere af de forholdsvis korte Tabeller en Gentagelse Sted af nogle af Øvelserne. Således træffer man f. Ex. i Tabel V, der kun indeholder 11 Øvelser, Armstrækn. opad udad, fremad og nedad både som Nr. 2 og 6; Fremfald både som Nr. 7 og 11; Knæbøjn. som Nr. 1 og 4 blot med forskellig Armstilling. På næste Side er eksempelvis én af Tabellerne aftrykt i sin Helhed.

Ved Bedømmelsen af Tabellerne må man huske, at alle Redskabsøvelser er udelukkede, hvad der gør det vanskeligt at variere Stoffet; men bortset herfra er den dog enklere, end vi nu vilde gøre en sådan. Der findes hverken Spændbøjn., Hævøvelse, Åndedrætsøvelser, Gang og Løb og kun meget lidt Spring. — Det er naturligvis vanskeligt at udføre Hævøvelser uden Redskaber; men Spændbøjn. med levende Støtte findes i Forslaget af 1820, så den kunde have været medtaget; ligeså de andre. Det er let at se, at Begrebet Timeseddel på det Tidspunkt kun er lidet udviklet. Man lægge endvidere Mærke til, at nogle af Øvelserne har Navne (Nr. 4, 8, 9 og 10), de andre derimod ikke. Betegnelserne til højre for Stregen henviser til Kommandotabellerne.

De her medtagne Citater, Uddrag og Tegninger er forhåbentlig tilstrækkelige til at give Læseren et nogenlunde fyldigt Indtryk af den Lingske Gymnastiks først trykte Bog.

*

*

*

¹⁾ G. R. af 1836 S. 109.

| Ordning, hvarefter rörelserna verkställas. | Hänvisning till kommando-tabellerne. |
|---|--|
| 6:te Öfnings-tabellen. | |
| 1:o. <i>Båda knänas böjning.</i> (Uppsträckta armar.) | Tab. I. Benr. II. b. |
| 2:o. <i>Armarnas sträckning bakåt.</i> | Armr. X. |
| 3:o. <i>Hufvudets böjning med vridning.</i> | Hufvudr. IV. |
| 4:o. <i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i> (Uppsträckta armar; slutna fötter; ena foten framflyttad, och hufvudet nedåt.) | Bålr. I. c. II. c. |
| 5:o. <i>Böjning af bakre knäet.</i> (Höftfäste; ena foten framflyttad.) | Benr. V. |
| 6:o. <i>Armarnas sträckning uppåt och nedåt.</i> (Slutne fötter och sidovridning.) | Armr. II. V. |
| 7:o. <i>Böjning af främre knäet.</i> (Höftfäste; slutna fötter; ena foten helt framflyttad.) | Benr. IV. |
| 8:o. <i>Armskiftning i olika planer.</i> (Ena armen sträckt uppåt; den andra utåt eller framåt.) | Armr. VIII. |
| 9:o. <i>Höjdsprång på stället och framåt.</i> | Tab. III. Springr. II, III, V, och VII. |
| 10:o. <i>Sidovridning med ryggböjning bakåt och framåt.</i> (Höftfäste.) | Tab. I. Bålr. VI. a. |
| 11:o. <i>Ena knäets uppböjning.</i> (Höftfäste.) | Benr. VI. |
| 12:o. <i>Armarnas sträckning från ett plan till ett annat.</i> (Uppåt, utåt, framåt, nedåt.) | Armr. VI. |

**„Förslag om gymnastikens nytta och nödvändighet
för soldaten i allmänhet**

ingifvet till stora reglements-komitén d. 6. Mars 1820“.

Ifølge en Anmærkning af Udgiveren af Lings efterladte Papirer (hans Søn Hjalmar Ling) fremgår det, at der i Manuskriptet til Forslaget af 1820 indgår på det nærmeste, hvad der er optaget i „Gymnastikreglementet af 1836“ og i „Bajonettfåkningsreglementet“ fra samme År; derfor medtager Hj. Ling ved Udgivelsen af dette Forslag kun „sådana stycken, som *afvika eller saknas* i sistnämde tvänne reglementen“.¹⁾

Da det vilde føre for vidt her at medtage alle Øvelserne, skal nogle af dem, der har mest Interesse, nævnes i Flæng:

Af „*Rörelser utan machineri*“:

1. Spændbøjn.²⁾ med Hælhævn. i tre Former: 1) Str. bredst. Spændbøjn. m. Håndledsstøtte, 2) Favnst. Spændbøjn. med Støtte ved Håndledene og på Nakken, 3) Samme Spændbøjn. med Støtte ved Håndledene og på Overarmene. Ved de sidste to Former må der to Kammerater til at støtte.

2. Flere forskellige Øvelser i Udfaldsstilling, som: Vridn., Armslag, Bagudbøjn., Fremadfældn. og -bøjn., Armnedtryk. (Modstandsøv.) og Plan Armfør. (Modstandsøv.).

3. Favngående Armslag.

4. Rækst. Armsving opad.

5. Favnbr. st. Kastvriden.

6. Et Par Hævovelser uden Redskab er forsøgt, bl. a. den s. k. „Simhäng-Bendeling“, hvor den, der gør Øvelsen, hænger med Hænderne på to Kammeraters Skuldre, mens to andre Kammerater løfter hans Ben og Krop bagud. I denne Stilling foretages Bendeling med Modstand. (Se Fig. 13).

På lignende Måde er Faldhæng. og Buehæng. Armbøjn. udført.

7. Øvelser i Knæst. Stilling.

8. Overslag med Tilløb: „Ringstød“ af to Kammerater. Under Overslaget sætter Gymnasten Hænderne ved Kammeraternes bøjede Albuer.

9. Håndlig. Armbøjn.

10. Ryglig. Benløftn.

11. Helsidd. Kropfældn. bagud.

12. — Armbøjn. med Modstand.

13. Frembuelig. Armbøjn. med Modstand.

¹⁾ Saml. Arb. S. 636.

²⁾ I Forslaget af 1820 er der endnu færre Øvelser med Navn end i G. R. af 1836; men ved Udgivelsen er de senere brugte Navne sat i Parenthes over Øvelsen for Oversigtens Skyld.

Efter Øvelser uden Redskaber læses følgende:

„Vid hvarje läger (= Lejr) kan en springvall och graf lätt uppkastas, en pallisad anläggas, en gärdesgård (= et Rækværk) begagnas o. s. v. Liniegymnastiken skiljas blott till det *yttre* från gymnastik med fast machineri. Båda sammanbindes dessutom genom det slag af öfningar, som kunna utföres med *löst redskap*. Sådana öfningar böra ej försummas. De utföras lättast med några stafvar, gevär, pik, remmar, stänger begagnade såsom springbom, trähästar o. s. v., hvilket antingen finnes eller lätt kan anskaffas“.¹⁾

Udgiveren nævner, at ifølge herhen hørende Tegninger brugtes af disse Øvelser bl. a.:

1. Stangspring.
2. Med Geværet som „tyngd“ tog man: Str. udf. st. Armbøjn. og -str., Rækst. Armsving opad m. fl. (jvf. Fig. 21).
3. Løse Stænger, som blev båret af to Kammerater, brugtes til: Faldhæng, Buehæng, Overslag, Forl. Opsving.

„Rörelser med machineri“.

Ling bemærker om disse, at de kan øge Elevernes Kraft og Mod højere end „Rörelser utan machineri“. — De gør det muligt at finde mange flere Stillinger for Øvelsernes Udførelse. „— Då en apparelj finnes, begagnas fristående öfningar mest i *början* och i *slutet* af en lektion; — Den mäktiga samverkan, som utmärker liniegymnastiken, viker för *individualitetens* skarpare framträdande i rörelser med machineri. Men denna relative olikhet yttrar sig mest i de svåraste öfningarna“.²⁾

Exempler:

1. Spændbøj. Hælhævn. ved Væg; Spændbøj. Knæløftn. og str. fremad (Støtte i Ryggen); Spændbøj. Armbøjn. (2 Kammerater, se Fig. 18), udføres ved „Springstolpe“, Ribber kendtes ikke. Denne Øvelse i Forbindelse med en „Stødst. framåtbøjn.“ kaldtes på Lings Tid „Fyrstegsrørelsen“ eller „Morgonbesken“.
2. Vriststøttet Kropbøjn. bagud.
3. Læggespænding. (Fodsålen støttet mod en Forhøjning).
4. Dyb Håndlign. og Håndst. Stilling mod Væg.
5. Mølle vending. Hvorfor den er opført under Redskabsøvelser, er ikke let at vide. Der står: „Hjulning (sittande, stående o. s. v.)“. Jeg véd ikke, hvad der menes med „sittande H.“.

¹⁾ Saml. Arb. S. 661.

²⁾ *ibid.* S. 662.

6. Entring.
7. Hængende Armbøjn. i Tove, Armgang i Bom, Tove og Entretov, lodret og vandret „handhøppning“ i Tove og Bom.
8. Modhæng. Armgang og „klifgång“ i Springstolpe.
9. Et Stykke har til Overskrift: Voltigering, språng med staf m. m.¹⁾; der er kun nævnt: „Språng (hopp), kullbytt m. m.“ Der findes Tegninger af „pommé“ (= Brystvendt Side-spring) på løs Stang, Brystning og Overslag, vistnok på samme Stang.

Trampolin frarådes, da den „förvillar den agerandes omdömme om egna krafter“.

„Fallgördlar, madrasser m. m. äro åtminstone onödiga, emedan de ännu mera minska afsigten med dessa rörelser, som är just att göra soldaten oberoende af yttre hjelp i de svåraste förhållanden“.²⁾

Modtagning anbefales for Begyndere, men må siden falde bort.

En hel Mængde af ovenstående Øvelser er ikke beskrevne, men findes kun som løse Tegninger.

I de Bemærkninger, der følger efter Øvelsesbeskrivelsen, nævnes en hel Række Legemsfejl eller -skævheder, som kan forekomme hos Soldaten som Følge af ensidigt Arbejde, og en kort Anvisning på at rette nogle af dem. Dette Stykke er dog meget ufuldstændigt. Det er nærmest et sygegymnastisk Tillæg (jvnf. G. R. af 1836). Ling mener, at den pædagogiske gymnastik og Sygegymnastikken hører uvægerlig sammen. Han udtrykker det bl. a. således: „Den pædagogiske gymnastiken är så förenad med den medikala, att endast den yttre formen skiljer dem. Behofvet af den pædagogiska gymnastiken såsom ett utbildningsmedel bevisar tillvaron af en medikal syftning (= Øjemed) deri; ty så vida den förra är ett preservatif mot menniskoorganismens förfall, måste den ledas af en fysiologiskt patologisk idè, och alltid i tillämpningen grunda sig på det subjektiva förhållandet“.³⁾ Efter nogle flere almindelige Bemærkninger går Forslaget af 1820 over til at tale om Fægtning.

*

*

*

¹⁾ Det burde høre sammen med det citerede Stykke på forrige Side.
K. T.

²⁾ Saml. Arb. S. 669.

³⁾ ibid. S. 672.

Pehr Henrik Ling anså det for fuldt så vigtigt for Kvinder at øve Gymnastik, som for Mænd; men han skriver kun ganske kort derom i sine Anmærkninger til „Gymn. allm. grunder“: „Qvinnan behöfver helsa såväl som mannen. Ja, ännu mera efter hon skall i sitt lif nära ett annat lif. — — hennes fysiska anlag fordra dock en lindrigare behandling“. De kvindelige Ejendommeligheder „böra ej genom öfverdrifvit arbete förmanligas eller förderfvas. Sjelva regleringsperioden förbjuder detta ännu mera. Mannen behöfver ofta äggas, qvinnan blott formildras. Hafvande qvinnor få icke lyfta, icke hoppa eller häfva sin egen tyngd“. ¹⁾ Det viser tydeligt, at Ling var af den Mening, at Kvindens Gymnastik skulde være læmpeligere end Mandens. Det er mig derimod ikke bekendt, at Ling har meddelt nogle Timesedler for Kvinder.

*

*

*

Pehr Henrik Ling — med sin ildfulde Natur — pustede nyt Liv i Gymnastikken og Idrætten i sit Fædreland. Han havde megen Fordom og mange Vanskeligheder at kæmpe med; men i Kraft af sin urokkelige Energi sejrede han og førte sin store Sag så langt frem, at den kunde leve videre efter hans Død.

Hans Fortjeneste ligger imidlertid ikke alene i, at han vækker Interessen for den legemlige Opdragelse hos sin Samtid. Han er også Banebryderen, der ikke blot af ældre Gymnastik-metoder udpiller de bedste Øvelser, forbedrer deres Form og sætter dem i System; men han opfinder selv en Mængde nye Øvelser, bl. a. nogle af de allerbedste, som Spændbøjning. Han stiller store Fordringer til Øvelsernes Udførelse, særlig med Hensyn til deres Formrenhed og deres Skønhed, og han fordrer, at man i en Gymnastiktime ikke vælger sine Øvelser tilfældigt, men følger visse Regler.

Endelig forlanger han, at Gymnastikken skal hvile på et videnskabeligt Grundlag. Selv når han ikke at komme til Bunds i dette Spørgsmål. Hjalmar Ling skriver i Fortalen til „Bran-tings Delar“: „— — Ling gjorde ej anspråk på att vara vetenskapsman, ehuri åtskilliga in-och utländska läkare, som sjelva hade underkastat sig den mödan att *praktiskt* taga tillräcklig kännedom om hans förfarande, derom hafva skrifvit utförliga böcker och instämna i att anse honom hafva lagt grunden till

¹⁾ Saml. Arb. S. 577.

en särskilt vetenskap genom att empiriskt bestämma ett antal olikartade, „specifikt“ verkande rörelser, ställningar o. s. v.“¹⁾).

Udgiverne af „Gymn. allmänna grunder“ (Lægen J. P. Liedbeck og Gymnasten Aug. Georgii) siger i en „slutanmärkning“:

„Åtskilligt kan, ifrån naturvetenskaplig (physiologisk) synpunkt, vara at invända emot flera förklaringar ibland dessa Gymnastikens allmänna grunder“; og de slutter: „— Dessförutan är det ej heller den här gifna, mer eller mindre lyckade förklaringen om Gymnastikens användning, utan denna selv, med sin redan traditionella och allt mer perfectibla läror och handgrepp, samt deraf beroende verkningar, som i vår tid, liksom i forntiden beredt denna sak sin framgång. — Kunde blott den historiska erfarenheten hindra densamma, att ännu en gång urarta!“²⁾

Det må derfor være en Pligt for Lings Efterfølgere at gå videre på den af ham anviste Vej, og jeg vil i det følgende prøve på at undersøge, om de har taget hans Arv op på den Måde, den fortjener.

2. Gymnastikken i Sverige fra 1839—1887.

Blandt de Mænd, som fortsatte P. H. Lings Arbejde i den Periode, der fulgte umiddelbart efter hans Død, skal nævnes: L. G. Branting, C. A. Georgii, Gustav Nyblæus og Hjalmar Ling (P. H. Lings Søn). De to første var Lærere ved Centralinstituttet under P. H. Ling, og denne udtalte før sin Død, at han anså dem for at være de eneste, som kunde føre Centralinstituttet videre på rette Måde. Det var Georgii, som Ling betroede til sammen med sin Svigersøn, Med. Doct. P. J. Liedbeck, at fortsætte Udgivelsen af „Gymn. allm. Grunder“. L. M. Törn-gren skriver om ham: „Prof. Georgii drog till främmande land 1846, hvilket var en stor förlust för institutet. Därförinnan havde han dock medhunnit åtskilligt till fromme för friskgymnastiken. Det turde företrädesvis hafva varit han, som hos P. H. Lings son *Hjalmar* tändt och underhållit det glödande intresse, som blef den kraftiga driffjädern i hans verksamma lif“.³⁾

Fodnote i Originalen: *) Jfr. Sondén 1840., Liedbeck, Roth, Eulenburg (1853), Melicher, G. F. Weber, Streintz, Chapman m. fl. Sjelf begagnade Ling aldrig uttrycket „specifk“ verkan.

¹⁾ L. G. Branting: Efterlemnade Handskrifter (Fortale til første Del S. III).

²⁾ Saml. Arb. S. 575.

³⁾ Tidskrift i Gymnastik, Band 7, S. 891.

Branting blev Lings Efterfølger som Forstander for Centralinstituttet, hvilken Stilling han havde fra 1839—62, hvorefter Nyblæus var Forstander indtil 1887. — Georgii var Overlærer ved Instituttet fra 1839—49, og Hjalmar Ling var knyttet til det fra 1843—82, først som Lærer, siden som Overlærer.

Lars Gabriel Branting, der som Barn var svagelig, kom 14 År gammel til Centralinstituttet for hos Ling at gennemgå en sygegymnastisk Kur. Han genvandt her sit Helbred og fik samtidig Lyst til at blive Gymnastiklærer. Ling tilbød at uddanne ham, og allerede 18 År gammel (1817) blev han Lings Medhjælper og Underlærer ved Centralinstituttet.

Ling skaffede ham Adgang til at studere (herunder også Dissektion) ved Karolinska Institutet og Serafimerlazarettet, og Kemi studerede han hos Berzelius. Den senere Overlærer ved Centralinstituttet, Prof. Hartelius, skriver herom i sin Biografi af Branting: „Den redan då kände store anatomen Anders Retzius yttrade om Branting, att han egde stor skicklighet i anatomi. Denna vetenskap liksom fysiologi blefvo hans älskingsstudier, ehuru han ej aflade någon offentlig examen“.¹⁾

Branting var personlig dygtig såvel til Gymnastik og Fægtning som i de theoretiske Fag. Han udarbejdede Gymnastikkens Terminologi. Som tidligere nævnt, fandtes der hos Ling en Mængde Øvelser uden Navn og andre havde højst mærkelige Navne (f. Ex. „morgonbesken“, „räfsax“, „refbensspjell“, „fästmansrörelsen“ osv.) rimeligvis fremkomne ved en eller anden tilfældig Lighed. „Det hela var temmeligen „lätt och ledigt“, stundom något för fritt, men saknade hvarje spår af helgjuten plan eller system“.

Dette rådede Branting Bod på ved, allerede mens han var Lings Hjælper, at skrive sin Terminologi — en Bog på 284 Sider —, hvori han gav hver Stilling og hver Øvelse et Navn (for de flestes Vedkommende de samme, som endnu bruges i Sverige). Foruden Navnene fastslog Branting visse Forkortelser af samme, og han fandt på et helt System af Tegn²⁾ for at kunne skrive Navnene endnu kortere.

I 1828 var Terminologien i Orden; og Ling befalede, at herefter skulde alle „Öfningstabeller“ opstilles efter den. Selv havde han dog ondt ved at huske de nye Navne og brugte oftest sine egne eller slet ingen (jvf. G. R. af 1836).

„Branting sökte öfvervinna den rådande fördomen, att pedagogisk gymnastik ej skulle vare lämplig och användbar för uppväxande flickor“ ved at tage Plads som Gymnastiklærer ved én af Stockholms største Pigeskoler.

¹⁾ Tidskrift i Gymnastik 1881, Häfte XV, S. 932.

²⁾ De minder noget om de Tegn, der bruges i Stenografi. De findes ofte i ældre svenske Bøger, navnlig de sygegymnastiske.

Han stillede endvidere Forslag om, at Skolerne skulde holde Gymnastik nogle få Minutter efter hver Time.¹⁾

Det var først og fremmest Sygegymnastikken, som fangede hans Interesse, og som han viede sit Arbejde. På Centralinstituttet findes opbevaret fra Årene 1828—45 og fra 1846—80 to Samlinger (ca. 9—10 000) håndskrevne s. k. „*sjukbehandlingar*“ (= Timesedler for syge) af Branting og et mindre Antal s. k. „*friskbehandlingar*“ (= Timesedler for sunde).²⁾

Hartelius skriver i den anførte Artikel: „Han studerade med lifligaste intresse rörelseinverkan vid behandlingen af sjuka — — — Han har tydligen utredt den länge och ifrigt bestridda grundläran för hela gymnastiken, att många både aktiva och passiva rörelser hafva en bestämd specifik verkan; att den bestämmande principen för valet och för rörelsernas indelning icke hvilar på yttre, godtyckliga schematiseringar, på redskap, på ledernas förmåga af flera eller färre kombinationer; icke ens ensamt på „muskellifvet“, utan förnämligast af verken på nerver och kärl. Denna hans uppfatning mötte starkt motstånd och ansågs innebära fantastiskt öfverdrift. — — — Den tyske fysiologen Ludvig förkunnar samma lära och den holländske läkaren Mezger, som vunnit i våra dagar så stort gehör, bekräftar samma åsigt.“³⁾

Branting udgav ikke selv sine skriftlige Arbejder („Brantings Delar“); men dette blev besørget efter hans Død (1881) af Hjalmar Ling.

*

*

*

Hjalmar Ling (f. 1820) arbejdede som Lærer ved Centralinstituttet sammen med Branting og Georgii på at føre Gymnastikken videre. Det er ikke let at afgøre, hvor stor en Part hver af dem har i Gymnastikkens Udvikling. Så meget kan man imidlertid slå fast, at medens det var Brantings Fortjeneste at ordne Sygegymnastikken, så kan vi først og fremmest takke Hjalmar Ling for, at „Friskgymnastikken“ (= den pædagogiske eller, som den også kaldes, den „medborgerlige“ Gymnastik) blev ført videre.

Om Hj. Ling siger L. M. Törngren i sin Mindetale over P. H. Ling den 15. Nov. 1896: „Hjalmar Lings verksamhet var af den största betydelse för faderns lifsgerning. Han sam-

¹⁾ Sandsynligvis havde de på den Tid i Sverige ligesom i de gamle danske Skoler kun ét Frikvarter om Dagen.

²⁾ En enkelt af dem er aftrykt her i Artiklen S. 116.

³⁾ Tidskr. i Gymn. 1881, XV, S. 935.

lade de rörelser, som fadern uttänkt för de särskilda organen, och han ordnade dem med fästadt afseende å deras betydelse för dessa. Hj. Ling har varit en alldeles umistlig länk i kedjan för det Lingska systemets bevarande och utveckling. Och härtill var han så mycket mera egnad, som han helt och hållet åsidosatte egen förtjänst för att med den mest osparda flit samt med sonens djupa aktningsfulla vördnad fortsätta sin faders verk utan att ens vilja sätta egen namn på en boktitel; i sådant vördnad höll han faderns¹⁾

Hjalmar Ling forbedrede Centralinstituttets Undervisningsmateriel (fremstillede f. Ex. en udmærket Samling anatomiske Præparater) og Gymnastikredskaber. Det er særlig ham, vi kan takke for, at vore Gymnastiksale er så praktisk indrettede; såvidt mig bekendt var det ham, der fandt på Ribbevæggen. Han skrev en Række Timesedler „for flickor“, og det var ham, der mer end nogen anden arbejdede på Kvindegymnastikkens Udvikling.

Prof. Törngren slutter en Artikel om ham med disse Ord: „Allt det som fadern föreskrifvit eller antydt, men ej medhunnit att utarbeta, det återfinner man i sonens skrifter utfyllt och ordnadt; och helt visst har hans lärare och vän prof. Georgii härvid varit ham en god inledare i den riktning, som G. omedelbart inhämtadt af den store banbrytaren. Vi kunna sålunda vara trygga i vår visshet om, att vår gymnastiks utveckling har blifvit ledd af Hjalmar Ling i den riktning, som fadern, märkesmannen Pehr Henrik Ling anvisat²⁾

Hjalmar Ling har skrevet de første egentlige Lærebøger i Gymnastik, som har været beregnet på Undervisningen ved Centralinstituttet. Gymnastikreglementet af 1836 var jo skrevet for Soldater til Brug, hvor Forholdene var meget ugunstige (fuldstændig Mangel på Redskaber; uøvede Lærere). Dets „Öfningstabeller“ brugtes desuden kun en kort Tid, og i 1848 blev hele Reglementet forkastet. Fra 1849—62 måtte man hjælpe sig med nogle håndskrevne Tabeller af Branting. Da denne var gået af som Forstander (1862), blev Instituttet ved en Nyordning tredelt med én Overlærer i Militærgymnastik, én i Sygegymnastik og én i pædagogisk Gymnastik. Den sidste Stilling blev besat med Hj. Ling, som strax tog fat på at skrive sine „*Tabeller för Gymnastiska Central-Institutets lärokurs*“ (och för „friskrotar“ af vuxne), der allerede udkom i 1866. Samme År udgav han: „De första begreppen af *Rörelseläran*, sammandrag för undervisningen vid Gymnastiska Centralinstituttet, jemte: En inledning hänvisande til mekanikens och ledlärans enklaste grunder“. Den

¹⁾ Lings minne i Tidskr. i Gymn., Band 4, S. 429.

²⁾ Tidskrift i Gymn., Band 7, S. 903.

er tilegnet: „Medicinal-Rådet C. U. Sondén och Medicine-Doctorn P. J. Liedbeck — — de tvenne läkare, hvilka först om den vetenskapliga Gymnastiken tagit kännedom och vård — —“. I 1869 kom der et „Tillägg“ til „Tabellerne“ og de s. k. „Simtabeller“, og i 1880 en „Rörelselära“ i sammentrængt Form.

I denne Bog findes der ca. 600 Tegninger, udførte af Hjalmar Ling selv. De er et Udvalg af en større Samling på 2—3000, som findes i Centralinstituttets Arkiv. Han lærte at tegne netop for at kunne magte denne Opgave, idet han mente, et sådant Billedmateriale vilde være af Værdi for kommende Slægter ved at give dem det pålideligste Indtryk af Datidens Øvelsesformer. For at komme Virkeligheden så nær som mulig, lod Ling i flere År en Fotograf komme på Centralinstituttet og fotografere Eleverne under de gymnastiske Øvelser. Efter disse Fotografier udførte Ling sine Tegninger. — De i det følgende medtagne ca. 30 Figurer er Reproduktioner af disse Tegninger, tagne fra „Rörelseläran“. De vil sikkert bedre end noget andet vise os, hvordan Øvelserne har set ud på Hj. Lings Tid. Fig. 12 er således medtaget for at vise Hj. Lings Opfattelse af Bøjstilling i Sammenligning med P. H. Lings (se Fig. 2 og 3).

Gennem Hj. Lings „Tabeller“ og „Tillägg“ kommer man lettest til Klarhed over hans Betydning for Gymnastikkens Udvikling. Da disse imidlertid ikke er så let tilgængelige, skal der her gives et kort Uddrag af dem, men dog langt nok til at give et Indtryk af denne ejendommelige Mands Syn på Gymnastikken og hans Måde at drive den på, hvilket turde have Interesse for enhver Gymnastiklærer.

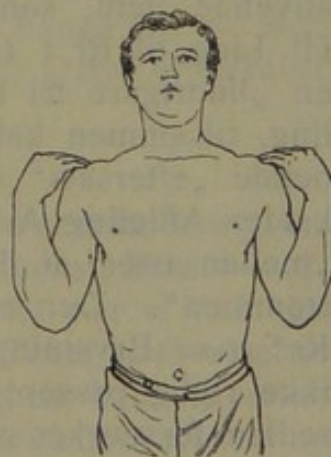


Fig. 12.

Hjalmar Lings Tabeller af 1866.

Ordet „Tabell“ betyder i disse Bøger to Ting: dels Timeseddel („Dagöfning“) og dels Slægtstabel. Tabel 1—12 er Timesedler, mens 13—20 er Slægtstabeller. Hj. Ling delte nemlig det store Øvelsesforråd i Slægter, væsentligst efter de Muskelgrupper, der tages i Brug. Slægterne, som findes i Tab. 13—20, er følgende: „Benrørelser“, „Häf-Rr“,¹⁾ „Språng“, „Spännböjande Rr“, „Skulderblads-Rr“ (= Rygøvelser), „Buk-

¹⁾ Rr og rr = „Rørelser“ (d. e. Øvelser.)

Rr“, „Vexelsidiga Bål-Rr“ (Bål = Krop) og „Andnings-Rr“. (Der findes ingen Tabel, som indeholder „Arm-Rr“ og ingen „Hufvud-Rr“). Sammenlign denne Inddeling med P. H. Lings første enkle Inddeling i Øvelser for: Ben, Arme, Hoved og Krop.

Af Timesedlerne (Tab. 1—12) er de første 5 (Indlednings-tabellerne) taget af G. R. af 1836 med Hj. Lings Tilladelse til at indlægge en Hævøvelse. Derefter kommer 7 s. k. „Hufvud-tabeller“ (Tab. 6—12) (og desuden 6 b og 7 b), som Hj. Ling har opstillet. Herom skriver han: „Tabeller kunna uppställas på många sätt, och *måste* stundom vara mycket olika. De kunna med skäl ordnas på grundvalen af något visst thema, som framträder mer eller mindre tydligt genom en längre följd af „dag-öfningar“. Af de här anförde tabeller grunda sig 6—12 tydligast på det thema som en känd method mest begagnat såsom stomme i männers friskgymnastik, — — —“. ¹⁾ De fleste af dem har følgende Sammensætning: „1) Benrr, 2) Spännböjn., 3) Häfr, 4) Balancerr, 5) Skulderbladsrr, 6) Bukrr, 7) Vexelsidig Bålrr, 8) Språng, löpning, 9) Andningsrr“.

Ved Brugen af disse Tabeller kan man i Begyndelsen anvende dem, som de står; men har man god Tid, anbefaler Hj. Ling til Rr 1 (Benrr) at lægge nogle andre lettere Øvelser: en „lindrigare fri bål-Rr, hufvudvridn. m. m.“ i en lettere Stilling, tilsammen kaldt en „försats“; efter Springene kan en lignende „eftersats“ indsættes; m. a. O. det, vi i vor Timeseddel kalder Afdeling A og C. — Endvidere kan der indskydes s. k. „mellansatser af Rr-slægter, som saknas i den ursprungliga stommen“. Der er vist hermed tænkt på s. k. „jämnvägande Rr“ (= Brystning o. a. l.) og enkelte andre Øvelser, som ikke rigtig passer ind i de omtalte Slægter. Endelig kan Timesedlen forstærkes ved at man gentager nogle af dens Øvelser. Det er vist i nogle af de 7 Tabeller, idet der efter Øvelse Nr. 7 er indskudt en „Benrr“ II og en „Häfr“ II som Nr. 8 og 9. I en enkelt Tabel er den sidste erstattet med en „vexelsidig Bålrr“ II, i en anden med en „Bukrr“ II. Hvor der findes en Rr II skal denne være meget forskellig fra Rr I af samme Slægt, og den sidste skal altid være den stærkeste.

Er Tiden derimod knap, kan man undlade alle disse Tillæg, og endvidere, hvis det er nødvendigt, udelade „Balancerr“ (som den mindst vigtige Slægt) og eventuelt „Skulderbladsrr“ (= Ryg-øvelsen) samt formindske Antallet af Spring.

Allerede P. H. Ling havde sagt, at man skulde begynde og slutte med lettere Øvelser og tage de stærkeste i Midten, men hans Timesedler var ikke ensartede (se S. 84—85). Ad empirisk Vej var man nået frem til den Timeseddel Hj. Ling

¹⁾ Hj. Ling: Tabeller S. 55.

opstillede. Det havde vist sig, at ved at tage Øvelserne i den nævnte Orden med dens Afvexling kunde man byde Legemet en stor Anstrængelse uden at overanstrænge det, man befandt sig særdeles vel ved en Gymnastik ordnet på denne Måde; og det turde vel være Hovedsagen.

„Timesedlen“ blev på Hj. Lings Tid angrebet fra flere Sider; man vilde ikke være så bunden. Men Hjalmar Ling forsvarede den og sejrede; den bruges endnu den Dag i Dag. — Selv om Timesedlen er fundet ad empirisk Vej, er det fuldt forsvarligt at bruge den. Den fuldstændige fysiologiske Begrundelse af den ligger vel nok langt ude i Fremtiden.

Om Gymnastiktimens Længde skriver Hj. Ling i Fortalen til 1. Oplag: „Såsom mestadels afsedda för rörelser på led antaga öfningarnas utdrägt vara ungefär en fjerdedels timma i början, sedan småningom kunna förlängas *ända till halfannan timma, och mer,*¹⁾ i mohn af de enskilda språngens o. d. rörelsens öfvervägande användning“. Som man ser: begynd kun småt og gå jævnt fremad, så kan man tilsidst tåle en ordentlig Omgang. Hj. Ling har sandelig ikke været bange for at lade Folk springe og bruge „andra dyliga rörelser“. Dette er skrevet i 1866.

Tabellerne 13—20 indeholder hver én af de omtalte Slægter, og Øvelserne i dem er andre end dem, der findes i Tab. 1—12, og de tjener til Omvexling med disse. I Tabel 21 har vi Voltige på levende Hest. — Inden for den enkelte Tabel er Øvelserne ordnet enten efter deres Styrke og Vanskelighed hele Tabellen igennem eller i Grupper, som så hver især er ordnet på samme Måde.

Som Exempel kan nævnes

Tabel 14: „*Häfr*“ med følgende Afdelinger: 1) s. k. rene Hævøvelser, hvor hele Legemets Vægt bæres af Armene i hængende Stilling (f. Ex. Modh. Krophævn., forskellige Slags Armgang i Bom), 2) Hævøvelser, som tillige er Forsideøvelser (f. Ex. Str.hæng. Knæløftn., Forlæns Opsving), 3) Hævøvelser med Støtte for Benene (Fald- og Buehæng.still.), 4) Hævøvelser, hvor der sker en Flytning af hele Legemet ved Hjælp af Arme og Ben (Klavring, Entring, Snoning), 5) Øvelser, der skal erstatte Hævøvelser, hvor man ingen Redskaber har (forskellige Armbøjninger med Modstand af en Kammerat).

En enkelt Øvelse fra Tab. 14, Simhäng. 2.B.deln. (: : : :)²⁾

¹⁾ Udhævet af K. T.

²⁾ Tegnene (:) og (: : : :) betyder i Hj. Lings Bøger henholdsvis én eller fire Rg. (= „Rørelsegifvare“ = Hjælpere = levende Støtte).

(at simma = at svømme) skal vises her. Den hører til 3. Gruppe sammen med Fald- og Buehæng-Stillinger. På én af Hj. Lings Tegninger (Fig. 13) ser man, hvordan de to Gymnaster, der står nærmest Ribben, hjælper til at bære en tredje, mens de to andre gør Modstand ved Bendelingen. Det er én af de Øvelser, P. H. Ling har nævnet som „Hævovelser uden Redskaber“ i Forslaget fra 1820; i så Fald må den, der skal have Øvelsen, lægge sine Hænder på de to andres Skuldre (se S. 23).

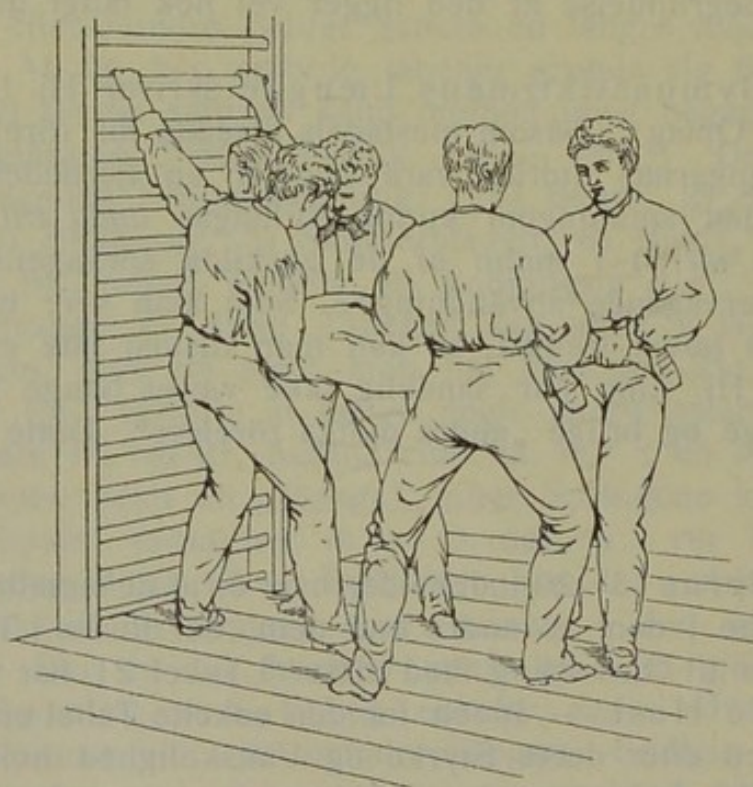


Fig. 13.

Det kan endvidere bemærkes, at „Våghäng. slagäntring“ fra Gruppe 4 i gamle Dage kaldtes „vipphäng. S.“, fordi den den Gang blev øvet på Vippmast (se Fig. 1).

Hvad de enkelte Øvelser eller Øvelsesformer angår, da er Tallet så stort, at det i en Artikel som denne vilde blive ganske uoverkommeligt at gå i Detailler. En enkelt Slægt bør der dog gøres nærmere Rede for, og jeg vil da vælge „Spänböjande Rr“, som er én af de mindste og tillige én af dem, der er ejendommelig for Lings Gymnastik.

På Side 23 og 24 er nævnt, hvilke Spændbøjninger, P. H. Ling har medtaget i sit Forslag fra 1820, ialt 6. Hj. Ling har i sine Tab. 6—12 brugt følgende: Str.st. Sp.bøjn. (ved Bom, Ribbe eller Væg); samme med Hælhævn., Bred sp.bøj. Hælh., Sp.bøj. Knæløftn., Sp.bøj. Knæløftn. og str., Sp.bøj. Armbøjn., Sp.bøj.

Håndgang nedad, Fav. br.sp.bøj. Hælhævn. med Håndleds- og Nakkestøtte (: :) (den ene af dem, der også fandtes hos P. H. L.).

Tabel 16, „Spänböjande Rörelser“, indeholder følgende Grupper: 1) Spændbøjninger ved faste Redskaber: Sp.bøj. B.løftn. med Hælhævn., Samme Øvelse med Hænderne i forskellig Højde i Ribberne („Snedspänböjn. m. m.“), Sp.bøj, B.løftn. og Armbøjn. (med samme skæve Fatning),¹⁾ Faldhæng. Sp.bøjn. Der henvises endvidere til et Par spændbøjnlignende Øvelser: Spændbuest., Knæløftn. o. str. og Spændbuevipst. Knæbøjn. (hentede fra Tab. 18: „Bukrr“). Fødderne står helt inde ved Ribben, så de burde egentlig slet ikke høre til Spænd-

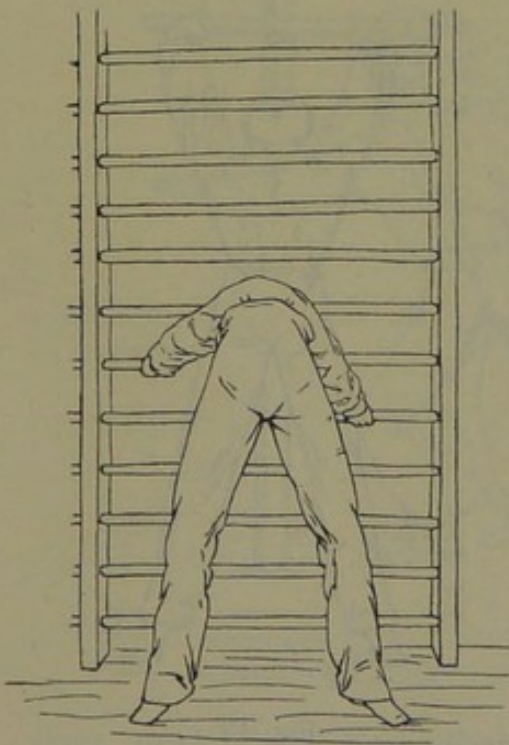


Fig. 14.

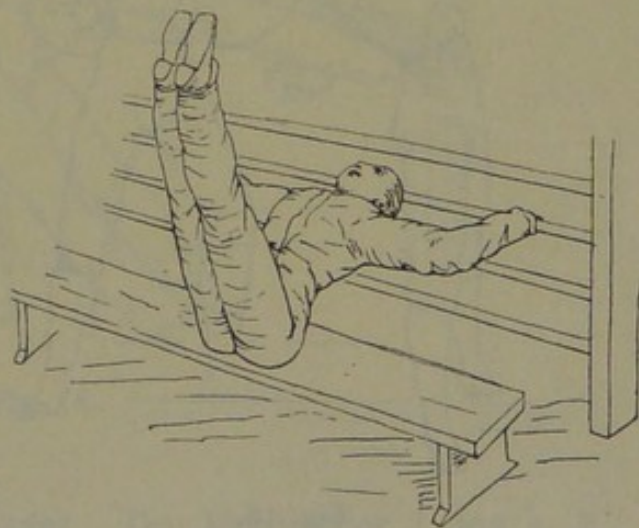


Fig. 15.

bøjningerne. I samme Tabel er nævnt: Spændbøjsiddende Øvelse i et Par Afarter (Fig. 15 er en Sp.bøjsidd. Benløftn.) og en Str.bue ligg. Benløftn. Kun Fingerspidserne og Sædet rører ved Gulvet.

2) Spændbøjninger med levende Støtte. De er alle tidligere nævnt ved Redskaber. — Fig. 16 viser én af de køneste. Den findes ikke i Tab. 16, men hører til denne Gruppe

¹⁾ De skæve Sp.bøjn. kan påvirke en skæv Ryg heldigt. Har man en Scoliose (Rygskævhed) til venstre, er Hvirvelsøjlen også vredet til venstre. Man kan da modvirke den ved at tage en Sp.bøjn., hvor højre Hånd fatter en Ribbe lavere end venstre, da dette fremkalder en Vridning til højre i Hvirvelsøjlen. Fig. 14 viser en skæv Sp.bøjn. med Hælhævn.

og er hentet fra Hj. Lings „Rörelselära“. Her er også medtaget en Br.sp.bøj. Hælhævn. og en Br.sp.bøj. Armbøjn., begge udført på den Måde, at man holder en kort Stok i Hænderne, og denne støttes af en Kammerat, eller man støtter den mod en Klatrestang, Dørkarm e. a. l. (se Fig. 17).

3) Spændbøjninger som Modstandsøvelser (Benedtrykn., Knænedtrykn., Benopdragn. og Armbøjn. (se Fig. 18). Ved den sidste Øvelse trækker to Hjælpere kraftigt ud fra

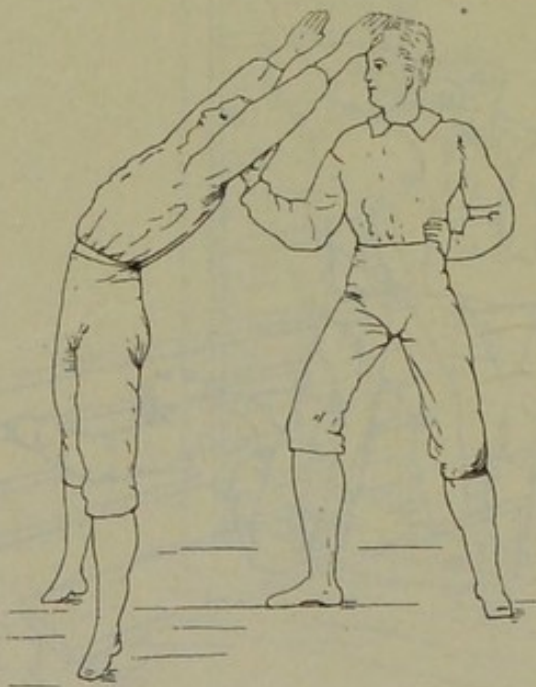


Fig. 16.

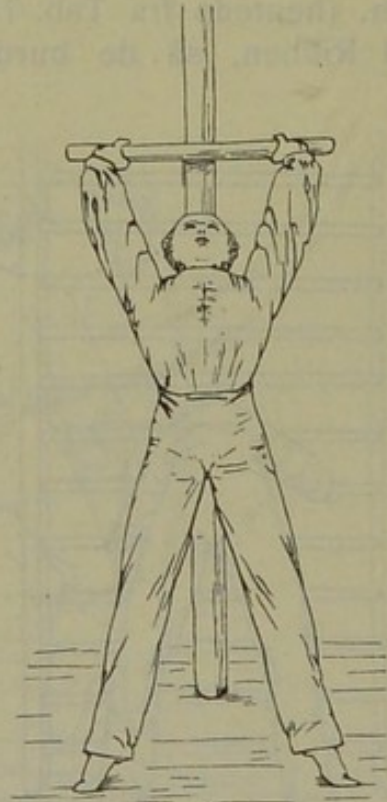


Fig. 17.

Væggen under Armbøjningen; den efterfølges altid af en „Spetslutande Ryggresning“, hvor man står med Ryggen mod Ribben (helt inde ved) og foretager en Nedadbøjning og Opadstrækning med Modstand for den sidste. Det var de to Øvelser tilsammen, som af P. H. Ling kaldtes „Morgonbesken“. Denne Gruppe minder i det hele taget om P. H. Lings „Rörelser med sammensat stöd“ og nærmer sig stærkt Sygegymnastik.

4) Øvelser, som kan „erstatte“ Spændbøjninger: Str.lændestöt. Kropbøjn. bagud o. fl. a. Det skulde synes overflødigt at ty til sådanne Øvelser, da man har så mange spændbøj. Former med levende Støtte. Det er en lidet værdifuld „Erstatning“, da de netop mangler det, der er karakteristisk for Spændbøjninger.

Dette bliver et Antal af over 30 mod P. H. Lings 6, og viser således Udviklingen på et enkelt Punkt.

Det anbefales, om ikke altid, så dog i Reglen, at afslutte Spændbøjning med en str.st. Kropbøjn. nedad.

Hj. Ling slutter sin Omtale af Spændbøjningerne med følgende Bemærkning: „Stegringen sker således förnämligast genom ökad afstånd från redskapet. I sitt enklaste uttryck ernår denna vigtiga slägt dess fulla utvecklade verkan, då armarna äro ungefär vågrätta, såsom tab. 2. Rr 5¹⁾; men *ungdom och de mera öfvade gå lätt lägre*“.²⁾)

Man ser heraf, at Hj. Ling ikke er bange for de dybe Spændbøjninger. Mange af hans Tegninger i „Rörelseläran“



Fig. 18.

viser også dybe Spændbøjninger. De kulminerer i den s. k. „Omvridning med staf“, som står i Tab. 24 (se Fig. 33), og som vil blive omtalt senere.

Af det anførte Citat ser vi tillige, at det på den Tid — ligesom i 1838 (se S. 17) — var godt Latin at bøje langt tilbage i en Kropbøjn. bagud. Vel findes der både i G. R. af 1836 og i Hj. Lings „Rörelselära“ fra 1880 flere „høje“ Kropbøjninger bagud, men det er dog påfaldende at se så mange „dybe“, der findes. Fig. 19 er et Expl. derpå.

For de andre Tabellers Vedkommende skal jeg nøjes med nogle enkelte spredte Ytringer.

¹⁾ = St. Kropbøjn. bagud og fremad.

²⁾ Hj. Ling: Tabeller S. 67. Udhævelsen af K. T.

Tabel 13. „Benrørelser“ i 6 Grupper.

Tabel 15, „Språng“ indeholder de s. k. Skolespring (først og fremmest frie Spring og nogle Indledninger til bundne Spring). Hj. Ling anbefaler i Forklaringen til Tabellen at springe meget på Bommen, fordi den kan bruges af flere på én Gang. „Alla s. k. „längd-grensprång“ (d. v. s. udvendigt Overspring på Buk, Hest og Plint) m. m. skulle fordra ubeqväm och kostbar

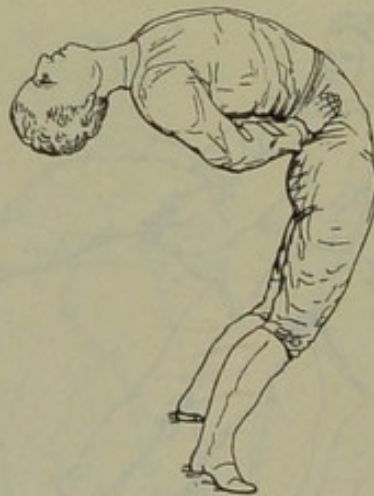


Fig. 19.

inredning för öfning i mängd“. Bruger man sådanne Redskaber meget, må Springene over dem helst gå „i strøm“, så bliver der mest bestilt. Ling råder til daglig at slutte med et Spring „i strøm“.

Spring på Træhest betragtes bl. a. som en Indledning til Voltige på levende Hest. En god Forøvelse hertil er det f. Ex., i „jämnvägande ställning“ (= Brystning) på Bommene af Træhesten at foretage Bensving og Saxning (det er vel Øvelser hentede fra Tyskland, hvor de er så almindelige).

Hvor man gør Gymnastik ude og ikke har mange Redskaber, tilrådes det at øve „Stafsprång“ (= Stangspring).

Tabel 17. „Skulderbladsrørelser“ (= Rygøvelser). Fremstilling tages både på Gulv og Måtte (med eller uden Støtte for Fødderne), på tværs og langs af Bænk såvel ved Ribbe som med levende Støtte; og på et s. k. „lutplan“. Fig. 20 viser et Fr.lig. Armslag på „lutplan“, I „Rörelseläran“ er

der også en Tegning af første Tempo med Armene i Foldstilling. Man ser på dette, at Albuerne er ført langt tilbage med Hænderne foran Skuldrene, et Fremskridt fra Soldatundervis-

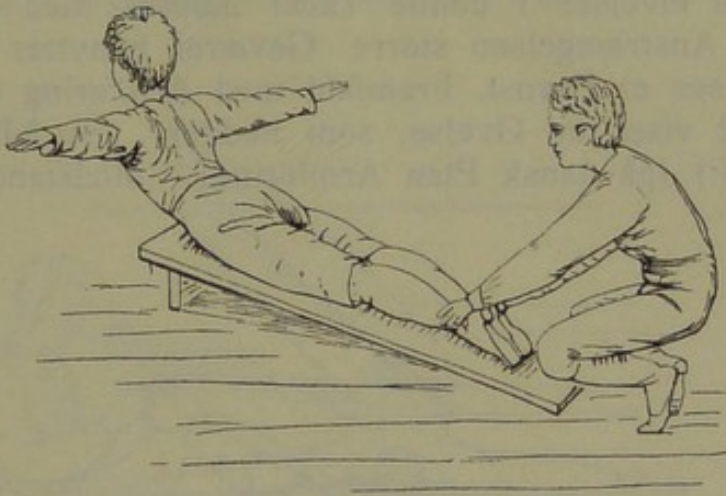


Fig. 20.

ning af 1838, hvor Fingerspidserne skulde røre hinanden (jvf. Side 80).

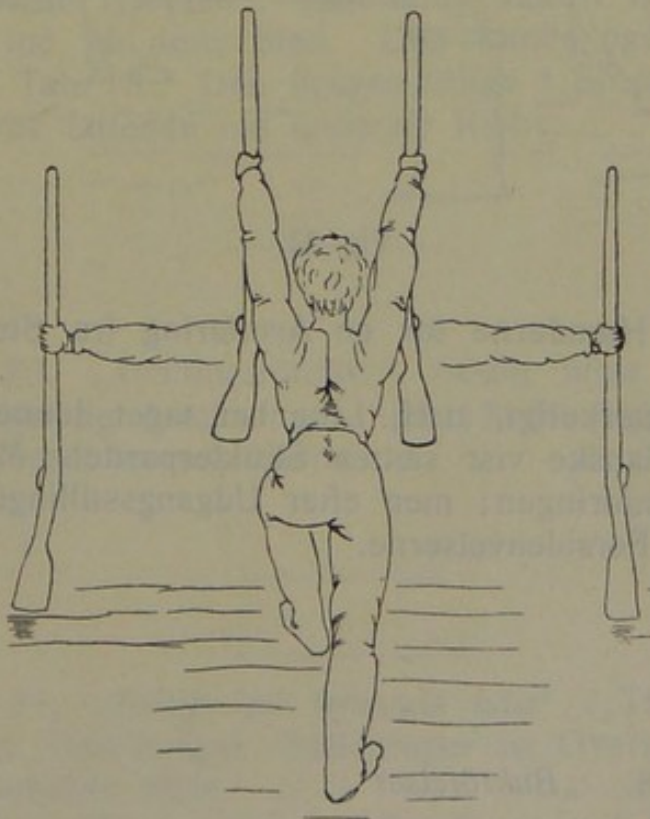


Fig. 21.

Ved Fr.buelig. Armstr. udad med Håndfladen opad anbefales det, hvis det kniber med Pladsen, at standse på Halv-

vejen med Overarmen vandret og Underarmen lodret, den s. k. „Häfställning“ med Armene, en vanskelig Stilling at finde, men derfor måske god til at udvikle Sansen for den rette Form (for viderekomne).

En Del Øvelser i denne Tabel udføres med „tyngder“ for at gøre Anstrængelsen større. Geværer benyttes ofte hertil. På Fig. 21 ses et Favnst. Fremfald med Armføring opad.

Fig. 22 viser en Øvelse, som hedder: „Str.fallsitt. 2.plan Armböjn.“ (:) (på dansk Plan Armføring). Modstanden lægges

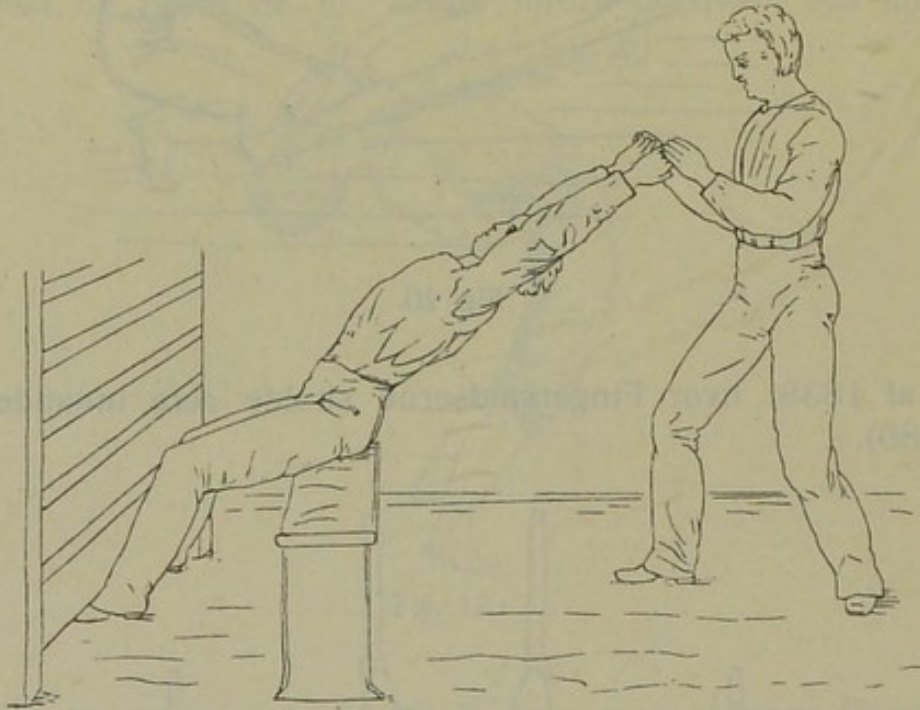


Fig. 22.

udvendigt på Hænderne for en Armføring fra Strækstilling til Favnstilling.

Det er mærkeligt, at Hj. Ling har taget denne Øvelse med i Tab. 17. Ganske vist sættes Skulderpartiets Muskler i Arbejde ved Armføringen; men efter Udgangstillingen at dømme hører den til Forsideøvelserne.

Tabel 18. „Bukrørelser“.

Tabel 19. „Vexelsidiga Bål-Rr“. Foruden de almindelige Sidebøjninger og Vridninger m. fl. træffer man her på Mølle-vending, Spring mellem og over Dobbeltbom, Spring over Bom med Gevær, Stangspring. Det siges, at disse af og til kan be-nyttes på de almindelige Sideøvelsers Plads.

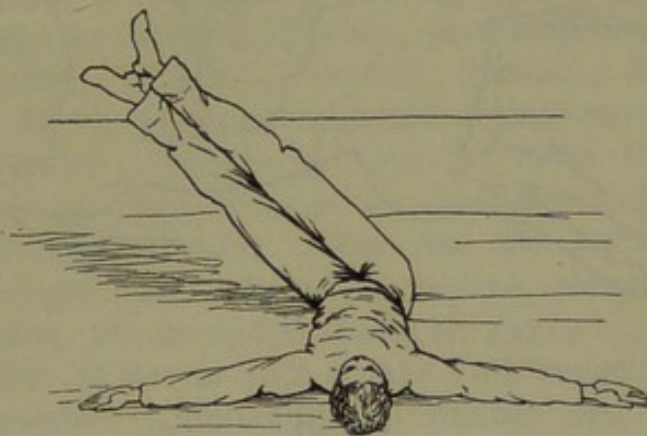


Fig. 23.

Fig. 23 fra „Rörelseläran“ viser en „Famnwend kroklig. B.sväng. i lodrätt tvärplan“. Den findes ikke i Tabellerne, men passer godt ind på dette Sted. Den kunde også med en vis Ret sættes i Tab. 18. Den bruges tillige i Str.spænd.lig. Udg. med Hænderne fattende om nederste Ribbe.

Tabel 20, „Andningsrörelser“, består mest af langsomme Armstrækninger og Armføringer. Der findes også nogle Ånde-drætsøvelser med levende Støtte.

Tabel 21, „Voltige på lefvande häst“ („Tillägg“), består af forskellige Opsidninger, Afsidninger og Overspring både på stående og løbende Hest.

På stående Hest springes f. Ex. Brystvendt Sidespring med Kropstrækning („högt satt ögonmärke“). Både på stående og løbende Hest øves bl. a. „grensitt Kropphäfning“ (Fig. 24) og „Saxning“; såvel disse Øvelser som „Afsidning — Opsidning“

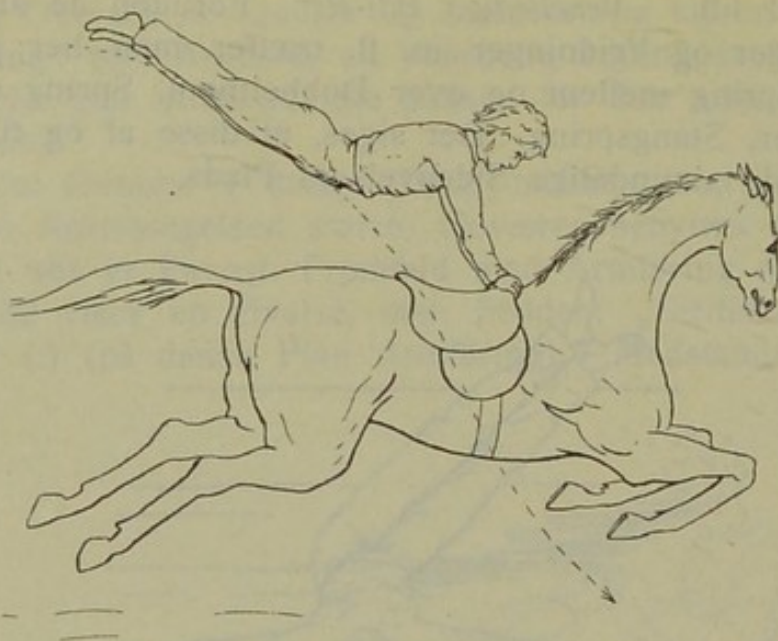


Fig. 24.

og „Afsidning — Overspring (fra den ene Side til den anden) — Opsidning“ er lettere at udføre, når Hesten galoperer, end når den traver. Det er morsomme Øvelser, der-giver en god Motion.

Hjalmar Ling anbefaler ligesom sin Fader at give de Elever, som er særlig rundryggede eller duknakkede, nogle korrektive Øvelser daglig som Hovedbøjning bagud med Modstand, Frem-ligning m. fl.

*

*

*

„Tillägg till Tabellerne“.

Medens Hjalmar Lings „Tabeller“ af 1866 er skrevet for „Gymnastiska Central-Institutet“s Elever, altså for unge Mænd i deres kraftigste Alder, er „Tillägg“ til Tabellerne (1869) beregnet på at lære disse Elever, hvad der passer bedst for Børn fra de mindste til de største og for gamle Folk, for Kvinder og for svagere Personer, m. a. O. for alle, der ikke kommer ind under Begrebet: kraftige unge Mænd. Hjalmar Ling skriver herom: „Det är sjelfklart, att för vissa menniskor,

synnerligen de svagaste, yngsta, äldsta bortfaller dock en mängd af ställningar och med hvarje sådan äfven alla de Rr, som utföras deri eller derur^{.1)} Og han tilføjer, at man skal bruge så mange Stillinger, som muligt, selv om Eleverne ikke har Kræfter til at gøre Øvelser i disse. „Derför plägar man jemväl begagna följande ställningar då och då — vore det blott ett ögonblick för sådana menniskor, som ej kunna göra *annat* bruk deraf: Framligg., Spänböjsitt., Fallsitt., Kr.häng, Kn.st., Kn.bågst., Häng., Vågvr.stödj., Nigsitt., Stupfall., Sidfall., Nackfäst m. fl. äfvensom utg. till att *draga* bakåt, *skjuta* framåt m. m. för barn“^{.1)}

Spørsmålet om, hvor vidt man för disse Personers Vedkommende kan gå med Hensyn til Øvelsernes Anstrængelsesgrad, besvarer han således: „Man bör för enhver nyttja *alla* (behöfliga) öfningar, som af honom kunna göras utan att vanställas så mycket, att de mera skada än gagna“^{.2)} Hjalmar Ling hävder atter her at det er godt at lade Folk bruge deres Kræfter.

Om Timesedlen („Behandling“) hedder det, at enhver sådan, som savner passende Repræsentanter for de egentlige Benøvelser, for Kropøvelser (Sp.bøjn. og Øvelser for Ryg, Side og Forside), for Hævøvelser, for hastige Armstrækninger, for „stuprørelser“ (d. e. hvor Hovedet vender nedad) eller for forskellige Spring („och för snabbblöpning och jämnvigtsöfningar m. m., om det är ungdom“) osv. „knappt bör anses utgöra en *gymnastisk helhet*“. Da der findes et meget stort Antal Øvelser af hver Slægt, er det heller ikke svært at finde Former, som passer for enhver Alder og afpasset efter de enkeltes Kræfter.

Hjalmar Ling taler dog i sitt „Tillägg“ også om de kraftige unge, som har gennemgået de egentlige Tabeller (1—12). Han siger, at de kan ikke undgå at lægge Mærke til, at i disse er hver Slægt ordnet med stigende Anstrængelse i Øvelserne; og han fortsætter, at man fristes til at spørge: „huru langt kunde det fortfara sammalunda *efter* Tab. 12? Svaret blefve för vidlyftigt“^{.3)} Men han svarer alligevel selv ved at tilføje, at der nok kunde opstilles et Par Tabeller endnu efter samme Principper som de tidligere; men herefter må man gå over til „idél tillämpningar och mera roande *idrotter*; bruket af samfälda öfningar på stället (d. ä. ledvis i front) aftager. Bland de öfvervägande typerna märkas då synnerligen de mest olikartade bundna språng och deras sönderdelning i fria språng och egentlig „voltige“, likaså öfverslag, hjulning, sammansatta klättringar o. a. svårare häf-Rr och andra dermed mindre närbeslägtade ss. stuphäng.Rr, krängningar, s. k. utligningar samt för yngre äfven stupslingningar m. m.

¹⁾ Hjalmar Ling: Tillägg till Tabeller S. 9.

²⁾ *ibid.* S. 10.

³⁾ *ibid.* S. 12.

Af Rr på stället bibehållas knappt andra än de mera samman-satta bland spännböj.Rr med motsvarig bjn. framåt-nedåt, för äldre desutom några få andra bål-Rr m. m. (— —) samt vissa häf-Rr — men af allt detta blott i dagöfningens *början*. Löpning med åtskilliga i det uråldriga folklifvet brukliga förändringar, svigthopp, nighalfsitt. vixel-B.strn. m. m. hastiga Rr, undantränga alldeles de renare ben-Rr. Till sist, ss. den nyare gymnastikens antagna „apotherapie“ (fuldkommen Helbredelse) afslutar vanligen ännu någon Rr ur tab. 20 den ringa återstoden af alla de till deras utg., bana och väsentliga verkan bestämdaste öfningar, hvarmed detta Centralinstituts method utvidgadt det ännu vida större förrådet af „former“, som gymn. lånat ur folklifvet, yrkena, ridskolan, danskonsten, soldatskolan, barnleken m. m. Detta slut är på visst sätt *målet*, hvartill passande tabeller äro början och vägen för unga friska män. Nedan ses att delvis annorlunda äro början, vägen och målet för barnet, gubben, qvinnan o. s. v.“¹⁾

Lings Udtryk „på visst sätt målet“²⁾ skal vel forstås således, at han med Målet i egenligste Forstand forstår Legemets Udvikling og Dygtiggørelse.

Det er interessant at se, hvor gamle Hjalmar Ling her giver Idrætten sin varmeste anbefaling. Det viser, at han ikke er ensidig og snæversynet; han betragter ikke de egentlige gymnastiske Øvelser som de eneste brugelige. Hans Syn er videre; han forstår, at en sund og frisk Ungdom ikke vil nøjes med År efter År at stå i Gymnastiksalen, men vil have Lov til at prøve sine Kræfter ude i det fri: på Boldbanen, ved Svømning og Roning, på Hesteryggen, på Skøjter og Ski. Han vil, at de unge skal mødes til Leg og Idræt i sund og ædel Kappelstrid, som det også var Sæd og Skik i Norden i gamle Dage.

Ved gymnastiske Diskussioner i vore Dage her i Danmark hører man undertiden Gymnastikkens Venner tale med en vis Ængstelse om Idrætten, som om de var bange for, at den skulde tage Luven fra Gymnastikken. Det kan være nyttigt for dem at læse Hj. Lings Ord om dette Spørgsmål. Ja, han understreger endog sin Opfattelse heraf med følgende Sætning: „den i *början* nödvendiga sträfvån efter tillbörlig „muskel-isolering“, ämnad att förenkla rörelserna och undvika vissa sam-Rr (fel), bli slutligen (delvis) onödig, öfverflödig eller skadlig.“²⁾

I denne Forbindelse turde det også have Interesse at høre, at Prof. Törngren for et Par År siden berørte samme Emne, idet han i sit Foredrag ved „Svenska Gymnastikläraresekselskapet“s

¹⁾ „Tillägget“ S. 12—13.

²⁾ Udhævet af K. T.

Jubilæumsfest i 1909 udtalte: „Hj. Ling beskrifvar samt öfvar och forordrar lekar och idrotter. Han har icke blott ur glömskan framdragit en mängd inhemska lekar, men han har äfven framhållit behovet af att i själfva den gymnastiska dagöfningen insätta olika lekformer. Om idrotten framhåller han, huru gymnastiken öfvergår i „tillämpningar“ af mera roende slag. Han ville äfven befordra de frivilliga kroppsöfningarna såväl inom som utom skolan, men framhöll på det bestämdaste, att skolungdomen skulle hållas utanför de vuxnas organisationer. — Fäktning kaller han den bästa och väkraste af manliga idrotter, och med rätta vill han liksom hans fader, at äfven den skal grunda sig på samma rörelselagar som gymnastiken“.¹⁾

Med Hensyn til Forskelligheden i Alder, som kan spille en Rolle for, hvilke Øvelser, man bør vælge, giver Ling følgende gode og ganske morsomme Inddeling²⁾: „1) Ett eller få små klena barn, som i början kunna få några få dubbel-Rr för att förbättra vissa ställningar. 2) Talrika små (25—200) men friska, vanligen något äldre barn, inga eller få redskap (d. e. Skolebørn på Landet), knappt rum. 3) Skolornas läsynglingar, god tid, jemnförelsevis tillräckligt redskap. 4) Ynglingar något äldre än föregående, nybörjare i gymnastik, men vana vid annat kroppsarbete, mera härdade, ringa tid, knappa redskap och esomoftast mycket stort antal. 5) Unga välfödda män af förmonliga lefnadsvilkor och i styrkans och vighetens bästa ålder, efter föregående lång öfning under hela skoltiden (d. e. Studenter o. a. l.). 6) Mogna män till måttligt antal, ännu starka, men af stillasittande lefnadssätt, hvaremot de nödgas bruka rörelse. 7) Äldre män, hvaraf många ej vilja anses behöfva sjukgymnastik, för öfrigt under närliknande omständigheter som föreg. eller ännu ringare antal“.³⁾ Det tilføjes, at den, som selv praktisk har gennemgået de foregående Tabeller, let af de efterfølgende vil kunne finde Øvelser, som passer i de forskellige Aldre.

Om Afvexling i Øvelserne skriver Hj. Ling: „Föga gagnar att (ss. skollagar föreskrifva) här bestämma något om *tidens fördelning* mellan fria rörelser och andra, eller om det dagliga *antalet* af redskaps-Rr, ss. brukas somligstädes. För alla gemensamt eftersträfvast tillräcklig mångfald, omvexlande mellan olika kroppsdelar, mellan sam- och vexelsidiga Rr, mellan flyttningar och Rr på stället, mellan väg- och lodrätta Rr på vissa redskap o. s. v.“.³⁾

¹⁾ Tidsskr. i Gymn., Band 7, S. 902.

²⁾ Kvinder er ikke medregnede her.

³⁾ Tillägget S. 14.

Herefter følger nogle praktiske Anvisninger: „— — det erinras att lossa halsdukar, hängseln och trånga kläder m. m. Gymnastikens vanliga drägt här, „*de lediga skjortärmarna*“, är den bästa och gör alla andra öfverflödiga för mankön. Ty „såsom man står och går skall man kunna handla“, en enkel sanning, hvars praktiska nytta man slutligen lärt sig inse och följa äfven utomlands, efter temmeligen vidlyftiga strider för motsatt „system“, som enständigt fordrar gråa linnekläder o. a. utmärkelsetecken. Men äldre män må *tillåtas* bära en tunn tröja, de yngre att nyttja lättare skor. En värme af 10—12° (C.) är fullt tillräcklig för äldre, om öfningarna ej skola förlamas, eller urarta till en slags sjukgymnastik. Om qvinnors klädsel jfr. § 31“.¹⁾

Efter denne Indledning kommer der en Række Tabeller og Forklaringer til samme. Tab. 22 indeholder Øvelser for Mænd, der er kommet ud over deres første Ungdom. Tab. 23 er for „unga sjuklingar“, altså sådanne Skoledrenge, som ikke kan følge med i den almindelige Gymnastik. Tab. 24 er for Drengene mellem 14 og 17 År. Tab. 25 indeholder Ligevægtsøvelser, da disse er udeladt af de andre Tabeller. Hvorfor de indskydes på dette Sted er ikke let at se. I Tab. 26 findes Øvelser for Drengene og delvis for Piger mellem 12 og 14 År. Tab. 27 er for Småbørn (d. e. under 12 År). I Tab. 28 og 29 træffer man på Lege og Øvelser med Legeform. Tab. 30 er en lille Samling danse-lignende Øvelser, taget fra den æstetiske Gymnastik og beregnet for Piger. Tab. 31—32 er udelukkende Ordningsovelser og Tab. 33—34 indeholder nogle kraftige og voldsomme Øvelser for Børn (Brydning, Tovtrækning m. m.).

I de Bemærkninger, der går forud for Tab. 22, tales der om „vålmående män af den tidigare medelåldern, 25—35 år, hvilka vanligen (stundom efter flerårigt uppehåll*) begagna gymnastik af tvång till helsans bibehållande, och således van-

¹⁾ Tillägget S. 15.

*) „Här talas om det *vanliga* förhållandet, det numera s. k. „normala“, icke om det *rätta* förhållandet, då en bergad man af 30 år är i allt förare än vid 20 år“. — Mon dog ikke det sidste er det normale nutildags?

ligen önska ett *mått*, som är tillräckligt och motsvarande kostnaden utan att dock trötta dem så mycket, att de deraf hindras från stillasittende arbetede e. a. under dagens lopp“;¹⁾ og der siges, at de kan endnu bruge de tidligere omtalte Tabeller, når man iagttager „att i allmänhet öka rörelsernas antal, men mildra anspråken på *förening* af hastighet, djerfhet och säkerhet i mycket sammansatte Rr“ — — „att inskränka sprången till



Fig. 25.

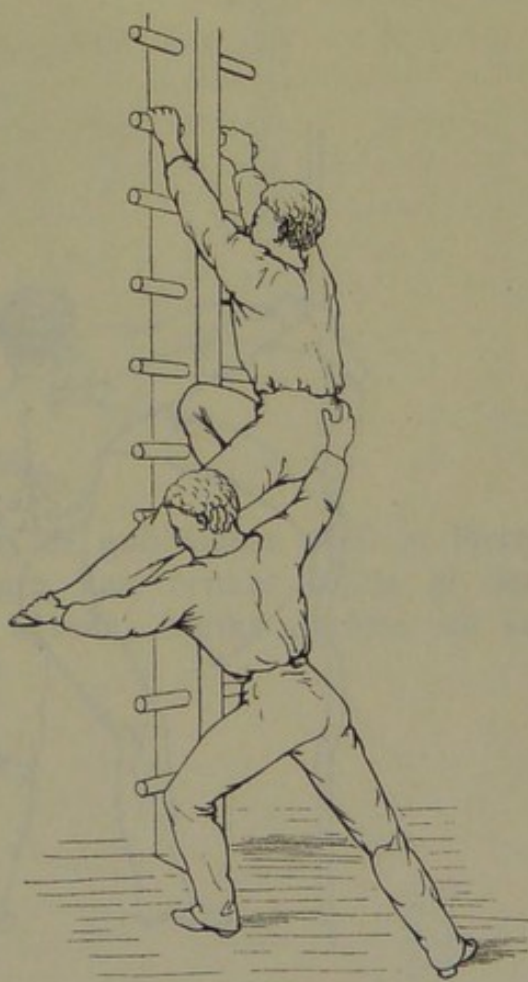


Fig. 26.

svårigheten, ej till antallet, at klättringar och vanligen jernvigts-
öfningar väljas bland de lättare. Deremot kunna måttligt långa
följder af flera tidmått (äfvén utan ledarens räkning) här snart
vara på sin plats“ — — „Långsamma Rrs bruk stiger — — —
Dubbel-Rr med fasta stöd tilltaga“ (= Øvelser med levende
Støtte, smlg. „Rr med enkelt och sammansat stöd“. G. R. 1836).

Det er netop sådanne Øvelser, der findes i Tab. 22: „Den
utgör til större delen en förteckning på de dubbel-Rr, som oftast

¹⁾ Tillägget S. 15.

förekomma i Centralinstitutets samling af äldre s. k. *friskbehand-
lingar* för män af mognare år“. Det er Øvelser fra Brantings
håndskrevne s. k. „friskbehandlingar“ (= Timesedler for sunde;
modsat „sjukbehandlingar“ for syge). Da de fleste Øvelser
imidlertid er „Dubbel-Rr“, nærmer de sig stærkt til Sygegym-
nastik. — Det er interessant at se, hvilke Øvelser på den Tid
var i Kurs, hvorfor Tabellen gengives i sin Helhed, selv om

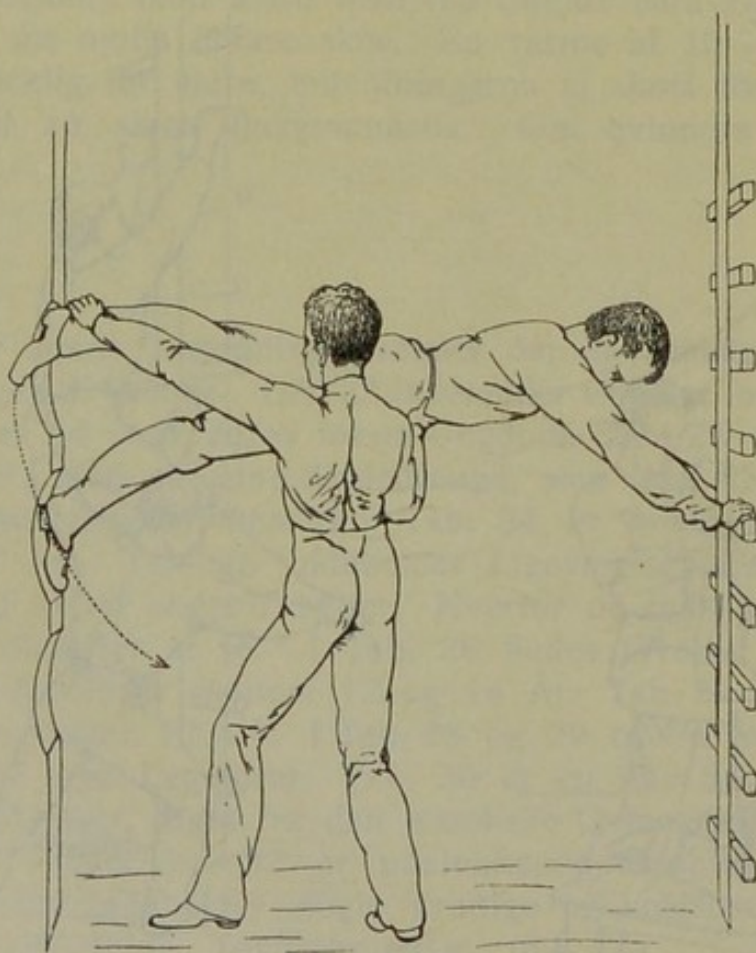


Fig. 27.

flere af Øvelserne måske ikke forstås uden nærmere Forklaring,
hvad der ikke er Plads til her.

Et Par Tegninger vil illustrere nogle af Øvelserne. Fig.
25 = Nr. 3. Fig. 26 = Nr. 7. Fig. 27 = Nr. 22 og Fig.
28 = Nr. 54. Fig. 29 („Famn fr. bågligg. 2.plan A.böjn.“)
findes ikke i Tab. 22, men står meget nær ved Nr. 11, og Teg-
ningen er lettere at forstå end denne.

Øvelserne i Tab. 22 kan indsættes i de almindelige Ta-
beller (1—12) i Stedet for de mest anstrængende Øvelser.

Endvidere anbefales det, hvis Alderen er højere, at man
ikke alene skal iagttage de nys nævnte Forhold, men „äfvnen i

början af dagöfningen utesluta starka omfattande Rr, ss. spänböj. Rr, d. ä. åtminstone förlägga dem och klättring i tabellens midt, utelema hopp, om ej löpning, slutligen för gamla all klättring.

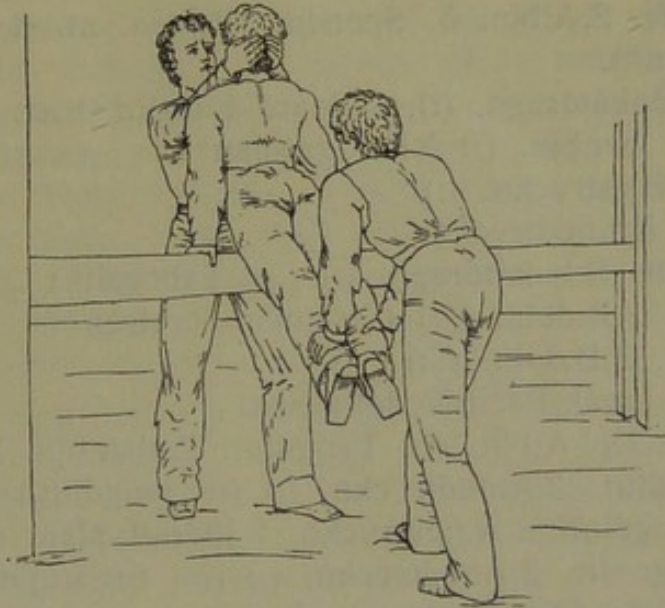


Fig. 28.

Det är sjelfklart, at ju närmare til gubbåldern (och ju färre) desse „friske“ äro, desto starkare kan bruket blifva af den hjelp, som passande dubbel-Rr bereda, hvilka derföre till en

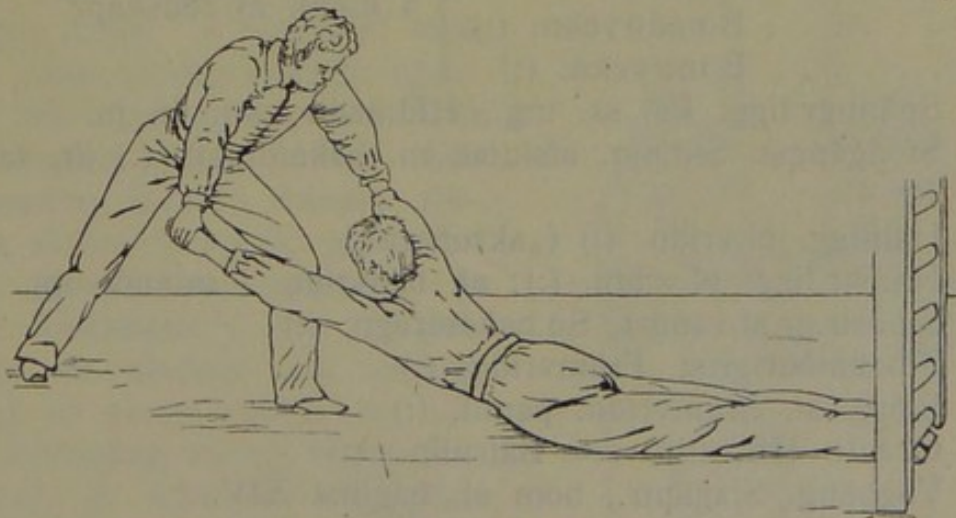


Fig. 29.

del utgöras af sådana som ehuru aktiva varit gemensamma för frisk- och sjukgymnastik. Dock är det synnerligen *föreningen* af hastighet och sammansättning, som i äldre behandlingar undvikas för gamla, icke den sednare ensam“. Det er ikke Meningen, at der skal en Lærer eller en Sygegymnast til at give disse Øvelser, men Deltagerne på Holdet giver dem til hinanden indbyrdes.

Tabell 22.

1. Stödstr.bågst. 2.A.nedtryckn. (:) XVI 4.
2. Spännböj. 2.A.bjn. o. Spetslut. R.resn. m. fl. jfr. Tab. 16 („besken“).
3. Kn.st. Bakåtdrag. (:), sednare i lågkn.str.st. utgång.
4. Halfsitt. Kn.bjn. (:) XIII (grisben“).
5. Högst. B.intryckn. (:)
6. Spänst. Kn.nedtryckn. (:)
7. Tåhalsitt. B.bakåtdrag. (:) (= Tåhögsitt.)
8. Högsitt. 2.B.deln. (::) („fästmansrörelsen“).
9. Halfligg. 2.B.deln. (::)
10. Motsitt. språk.Rr, två deltagare.
11. Famnst. 2.pl.A.bjn. (:), Tyngdlut. 2.pl.A.bjn. XVII.
12. Str.tyngdlut. 2.A.nedtryckn. (:) (= tyngdlut.) („medgång“).
13. Famntyngdlut. 2.A.nedtryckn. i lodrätt plan. (::)
14. Str.stupgr.sitt. 2.A.nedtryckn. (:) (= Str.stupmotgr.sitt.)
15. Str.framligg. Nedtryckn. (::)
16. St. Akt. Hfd.bjn. (bakifrån uppåt, sides) (:) („hufvud“).
17. Stupfall. Nack.resn. (:: eller :) XVIII 2.
18. B.nedtryckn. (:)
19. Spännligg. Utg. (= Spännligg. Hålln.), biträde till utg.
20. H.gång.
21. R.fälln.
22. B.nedtryckn. (:) } i mohn af redskap.
23. B.intryckn. (:) }
24. Spänngr.ligg. Rr, ss. utg., Hfd.nedtryckn. m. m.
25. Stödgångst. Sid.bjn. avslutad m. bakåtdrag. (:) jfr. tab. 19 Rr 4.
26. Halfligg. pl,vridn. (:) („skrufven“).
27. Halfstr.ligg. pl.vridn. (:); el. bågvidn. i samma utg.
28. Stödstr.gr.st.vändst. Sn.bakåtdrag. (:))
29. Stödhalfstr.gr.st. Framvridn. (:))
30. Stödgr.st. Framvridn. pannf. (:))
31. Gr.sitt. Hft.rulln. (= Bålrulln.) (:))
32. Våghäng. Slagäntr., bom el. båglinn XIV.
33. m. händerna ensamt, sänkt bom.
34. Kr.häng. Vexel.Kn.strn. XIV, XVIII.
35. Stegsitt. Slingr. (= åtskilliga slingringar, jfr. tab. 29.)
36. Vipphäng. B.nedtryckn. (= Våghäng) (:))
37. Perp. Linäntr. (= Lodhäng. Äntr.))
38. Helsitt. Bakåtdrag. (:) plint (= Långsitt.) („motgång“) XVIII.
39. Helgr.sitt. Bakåtdrag. (:))
40. Kr.ligg. 2.Kn.nedtryckn. (::) „slagt“.

41. Höggr.sitt. B.nedtryckn. (:), sednare 2.B.nedtryckn.
42. Halfligg. (:)
43. Stödgr.st. Bakåtdrag., pannf. (:) jfr. Rr 25.
44. Stödstr.gr.st. (:)
45. Lågkn.gr.str.st. Bakåtdrag. vid flor (:) jfr. Rr 3.
46. Gr.fallsitt. 2.A.strn., ett biträde äfven bakom Rt.
47. Låg.kn.gr.str.st. Framvridn. under uppresn. (:)
48. Halfstr.spänbøj. Framvridn. (:) XVI, XIX.
49. Bomväg. Vexel.B.skiftn. mellan sadelns bågar (= en „stiltjett“ jfr. andra dylika tab. 24, 26) XV 4.
50. Jemnväg, Sides H.gång, på vippmast, bom e. a.
51. Bomväg. B.nedtryckn., å sadel, ryggen vänd mot redskapet (:).
52. Båg-stupfall. H.gång mellan två bänkar. Jfr. nedan tab. 28.
53. Frambågligg. (c) 2.Kn.uppböjn. händerna stödande (= Frambågligg. 2.F.uppbjn.) (::) Inl. med tab. 14 Rr 21.
54. Jemnväg. akt Hfd.bjn. (:) Ett stöd fäster fötterna.
55. Spännst. Framdragn. (:) („snömos“) XX.
56. Häfst. Br.spänn. (:) („sista smörjelsen“).
57. Gång (:) med tryckn. fram-uppåt mellan skulderbladen.
58. Str.gr.sitt. Framvridn. med Kn.R.tryckn. (:)

I den följande § skriver Hjalmar Ling: „I samband med detta slags friskgymnastik (gubbars) bör omtalas ett annat vida bedröfligare fall, hvilket hos gymnasten fordrar mindre förmåga såsom *lärare* än såsom en slags medicinsk betjening åt *unga sjuklingar*,¹⁾ om afsigten ej är att såsnart som möjligt återgå ur denna ömklighet. Sådan öfvergång till ett bättre förhållande är icke det väsentliga målet, när gymnastik användes blott i afsigt att åt en bräcklig ungersven bereda möjlighet att desto flera timmar tanklöst „hänga näsan öfver boken“. Till följd af dess allmänhet kan den händelse ej forbigås, då någon blifvande



Fig. 30.

¹⁾ Udh. af K. T.

„fosterlandsförsvare“ lagligen fritages från skolgymnastiken på grund af „allmän svaghet“. Stundom inträffar då, att han lagligen tillåtes begagna enskildt anordnad gymnastik af det slag, som man anser böra kalles „svagare rörelser“ derföre, att de

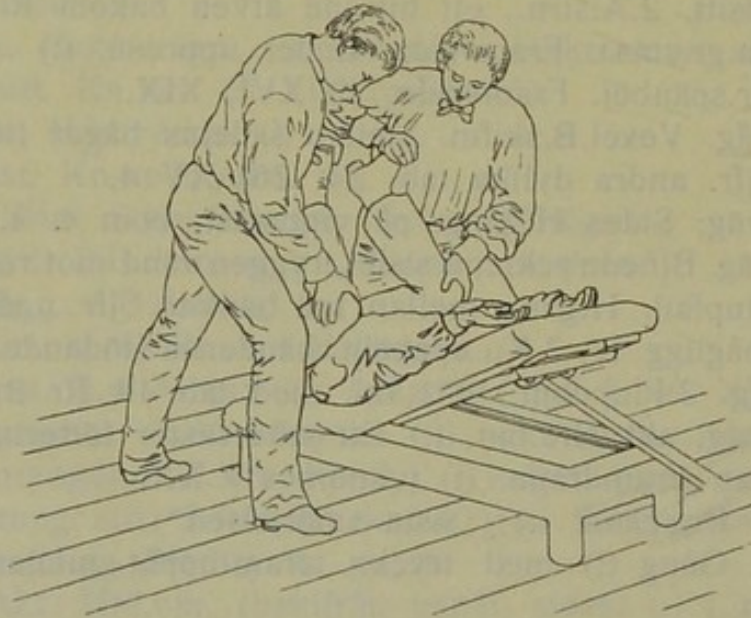


Fig. 31.

meddelas af en s. k. rörelsegifvare. Här införes „exempelvis“ en sådan svag „friskbehandling“ från äldre tider, hvars enskilda beståndsdelar lätt tåla åtskilliga förändringar och lån ur tab. 22. — — — Samtliga Rr deri fordra ett biträde (= en Hjælper), alltid såsom rättande, dels motverkande, dels medverkande“. ¹⁾

$\frac{d. 8}{6}$ 43.

23.

1. *Fritst. R.bjn.* (:), höftf., fotspetsarna stödda mot vägg eller springstolpe. Rg gör „inom arm stöd“ m. ena handen, Hfd.stöd m. den andra Eller användes *Motst. Ax.R.tryckn.* (::)
2. *Kn.gr.st. Bakåtdrag.* (:)
3. *Str.häng 2.A.häfn.* (mellan linor). Rg biträder (= Häng. 2.A.bjn.)
4. *Kr.ligg. 2.Kn.nedtryckn.* (::) XVIII.
5. *Balansst. Nign.* (:) på bänk eller „balansstolpe“. Rg biträder mot jernvigtens förlorande (= *Halfst. Nign.* Jfr. tab. 13 Rr 26). ²⁾
6. *Kr.häng. Slagäntr.* båglinan (= Våghäng. Slagäntr. på båglinan).
7. *Kn.motst. R.resn.* (:) på en plint e. a. upphöjning; armarna

¹⁾ Tillägget S. 18.

²⁾ Motsjernst. häfn. på tå o. kn.böjn.

läggas sträckta paralelt nästan vågräta på Rg:s axlar; ett biträde stöder på smalbenen.

8. *Vipphäng. Slagäntr.* (= Våghäng. Slagäntr. bom eller vippmast.)
9. *Framböjdligg. Hålln.* (= Frambågligg. utg.)
10. *Spänst. Framdragn.* (:) eller Str.sitt. 2.A.bjn. (:)

Dette er en af Brantings håndskrevne „Friskbehandlinger“ — som det ses fra 1843 —. Den medtages her i sin Helhed, da det er den eneste af disse, jeg har fundet. Man vil let opdage, at den ikke har megen Lighed med en Timeseddel i vore Dage. Nr. 1, 2 og 4 (se Fig. 31) er Forsideøvelser; Nr. 3, 6 og 8 Hæveøvelser (deraf to Entringer); Nr. 5 Balanceøvelse (se Fig. 32), Nr. 9 Rygøvelse og Nr. 10 Åndedrætsøvelse. Nr. 7 er vel dels en Forside- dels en Rygøvelse, idet Udg. ligner en Håndligning, men Rejsningen foregår under Modstand. Fig. 30 er: „Motst. Axel Rygtryckn. (::)“ — Nr. 2 ses på Fig. 25 under Tab. 22.

Man vilde næppe nuomstunder i en „svagere Behandling“ indsætte tre Hæveøvelser. Selv om denne Timeseddel ikke byder på så stor afvexling som vor, har de i hvert Fald det tilfælles, at de begge begynder og slutter med lettere Øvelser og har de sværeste i Midten.

I Sverige er Gymnastiksalene tit så store, at et Par Hundrede Drengene kan gøre Gymnastik samtidig. Der vil da blandt disse ofte findes nok til at danne en s. k. „sjukrote“ (Sygetrop), som delvis gymnastiserer for sig selv; en sådan fandtes i Tiden omkring 1890 ved Nya Elementarskolan i Stockholm. Tab. 23 tyder på, at noget lignende har fundet Sted allerede i 1843.

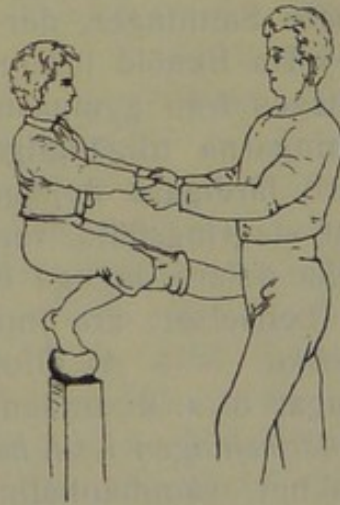


Fig. 32.

Hjalmar Ling går nu over til at tale om Gymnastik for „de unga friska“: „Enligt den från Centralinstitutet utgångna method försiggå deras öfningar, såsom soldaters skola ske förnämligast *ledvis efter befallningsord*, hvarigenom de erhålla en mycket bestämd och sträng „militärisk karakter, ehuru hastigheterna äro *mera vexlande*, stundom ytterst lifliga, stundom afmätta i olika „graduationer“ af långsammare utdrägt“ — — —¹⁾

¹⁾ Tillägget S. 19.

„Enkelhet för öfning i massor är dess första sträfvan; urval med hänsyn till verkan och bestämdhet är denna sträfvans mål“. ¹⁾

Hvor mange gør Gymnastik sammen, så det er nødvendigt at dele i Troppe, bør man kun dele efter Dygtighed og gymnastisk Uddannelse, ikke efter Alder eller andet, da en sådan Inddeling er af „litet värde“; derfor må de følgende Tabeller (for Børn i forskellige Aldre) læses og anvendes sammen. — I svenske Skoler, hvor man har Gymnastik med 100—200 på én Gang, kan dette lade sig gøre, men herhjemme, hvor vi kun har små Gymnastiksale, er vi nødt til at gymnastisere klassevis — altså efter Alder.

Om Fritagelse for Skolegymnastik opstiller Hj. Ling nogle Sætninger, der måske kan have Interesse også nutildags: „1) En liknöjd lärare ser *minskadt besvär* i hvarje lärjunge som fritages från gymnastik. 2) En verksam lärare sträfvar att göra öfningarna tillgängliga för så många som möjligt utan de starkare färdigare deltagarnes förlust. Detta sker genom rätt val, rätt stegringsföljd, rätt *samband* och en passande vexling mellan olika delars dagliga bruk. 3) De *verkliga* orsakarna till flertalet af befrielser äro mångenstädes öfvervågande „moraliska“, ej *fysiska*. — — 4) Ofullständiga fritagelser, individuella inskränkningar o. a. d. undantag göra vanligen mera skada än gagn för *undervisningen i sin helhet*; — —“ „— om man af läraren fordrar raskhet, sammanhållning och tillika det stora *ansvaret* för vådliga fall o. a. lifsfarliga skador med hundratal eller flera af ungdom samtidigt, så bör honom tillmätas en begränsad rättighet att heldre afsäga sig hinderliga sjuklingar, hvilkas fäder förgäves vänta, att konsten deraf må kunna göra kämpar“. ²⁾ Hj. Ling mener vel så, at disse „fritagne“ skal henvises til en halvvejs sygegymnastisk Behandling, som angivet i Tab. 23; men der er ikke sagt noget om, hvor den skal foregå, om det er på Skolen („sjukrote“) eller udenfor denne.

Skolebørns Gymnastik får nu en grundig Omtale. Hj. Ling deler Børnene i 3 Grupper: 14—17 År, 12—14 År og „Småbarn“ (= under 12 År). De førstes Gymnastik sammenligner han med voxne unge Mænds og skriver: „Ynglingars dagöfningar jämnförda med unga utbildade mäns äro icke underlägsna till *antalet* af olika Rr, snarare tvertom, men aftaga synnerligen till *utdräkten*, ss. vid löpning eller om sammansättningen är betydlig. Ännu kunna dock de flesta af männernas rörelser begagnas, om följande allmänna lagar iakttagas: 1) Att all rätt bestämd

¹⁾ Tilläget S. 20.

²⁾ ibd. S. 21.

rörelse på stället börjar och slutar med sin bestämda utg. och således äfven vanligen *yttre* med grundställningen (d. e. Retstillningen). Derfor må man tidt mellan andra saker öfva grundställningens rätta och hastiga indtagande vexelvis med hviloställning, såvida man vill i det hela vinna bestämdhet. Detta kan t. o. m. ske upprepadt efter vexelräkn. vid behof, t. ex. vid tynande (tyna = hensygne, svinde hen) liflighet. 2) Att kroppens hållning noga vårdas under alla utg. och Rr — heldre fortfarande dermed på led mycket kort med täta ännu kortare afbrott (*På stället — hvila!*), än länge och halvesömnigt under noggranna beskrifningar omständliga rättelser m. m. — — 3) Att före den egentliga gymn. gemenligen börja (i grundställn.) med några få Rr af *minsta möjliga ansträngning* men största tidbestämdhet, ss. vändningar, steg marsch e. a. d. „disciplinäriska“ ordnings-Rr — neml. blott för att från första ögonblicket „sätta takten i gång“ under god „uppsträckt“ hållning. — — 4) Att man för öfrigt är allmänt öfverens derom, att de starkaste (häftigaste, långvarigaste, mest sammansatta) Rr äfvensom olika språng, öfverslag, löpning, klättring, dans (derest sådan nyttjas, jvf. § 32), försigtigt begagnade brottningar, o. d. böra införas *närmare slutet* af dagöfningen, d. ä. efter förteckningens *midt*, men ej ända till slutet, hvilket nästan utan undantag bör utgöra åtminstone *en* långsammare Rr eller gång, ehvad någon s. k. andnings-Rr (jfr. Tab. 1—12, 20) tillägges sist eller icke. 5) Fasta, s. k. „passiva“, stöd ämnade att *stadga* sig sjelf eller biträda en annan, hafva mindre användning än för män vid lika antal.¹⁾ Enkelte Øvelser — f. Ex.: „Mot helsitt R.fälln. bakåt“ og „Böj tvär fr. bågligg. A.str. uppåt“ kan dog udføres med levende Støtte.

Hjalmar Ling anbefaler Kappestrid mellem Skoler og mellem Klasser indenfor den enkelte Skole, da „sådan tæfning ej tillåter den enskildes fåfænge“, hvorimod han fraråder Enkeltmandskonkurrence, som let medfører, at Eleverne ensidigt dyrker enkelte Øvelser.

Har man med Klasser at gøre, som er træge og sløje, anvendes med Fordel i Begyndelsen s. k. „*uppryckninger*“. Hertil regnes f. Ex. „Lunk i samtakt“ (= Løb), længe (4—5 Min.) fortsatte fri Spring over Snor med Tilløb i „påskyndad strøm“; lave „pomméer“ (= Brystvendt Sidespring) ligeledes i Strøm; halvstr.st. Armsving i Takt (60—75 i Min.), Kragehop m. fl., alt, til der kommanderes: „Holdt!“ — Øvelser i Redskaber kan også bruges: Vantgang i Ribbe, Entring i Bom m. fl. Efter nogle Dages „grofhyfning“ med sådanne Øvelser, går man over til lettere Øvelser med meget bestemt Takt. Når Eleverne gennem disse friere Øvelsesformer og Taktøvelser er blevet

¹⁾ Tillægget S. 22—23.

vakte og disciplinerede, kan man gå over til Øvelser, hvor der stilles Fordringer til både Form, Tidsbestemthed og Anstrængelse.

Tabellerne 14—19 danner Kærnen i Gymnastik for denne Alder. „Bundna språng med anlopp motsvara denna ålders lynne (Natur); somliga ynglingar (äfven bland de svagaste) äro deraf mycket roade. Men då dessa språng ej ensamma förmå att gifva uthärdighet och kraftfull hållning under en mängd af andra ansträngande förhållanden, böra flera andra öfningar användas i stor rikedom af olika ställningar m. m.“¹⁾

Det er Latinskolens Elever, her er talt om. Hj. Ling tilføjer: „Arbetsynglingar, redan från början mindra ömtåliga (att dömma jemförelsevis med de lagenliga skolbesigtningarnas intyg),

behöfva i början mera häf-Rr, språng, jernvigts-Rr, löpning, vissa inledningar till dans o. a. från den lediga gången afvikande förflyttningar m. m., som befördrar hastighet och god hållning, då de snart vinna mera än skolynglingarna i hållning och tidbestämhet“.

I Tab. 24 er medtaget nogle Øvelser for denne Alder fra „ældre Behandlinger“ (Branting, Georgii). Øvelserne er ikke henviste til et bestemt Redskab. Man må rette sig efter de lokale Forhold. Det nævnes her

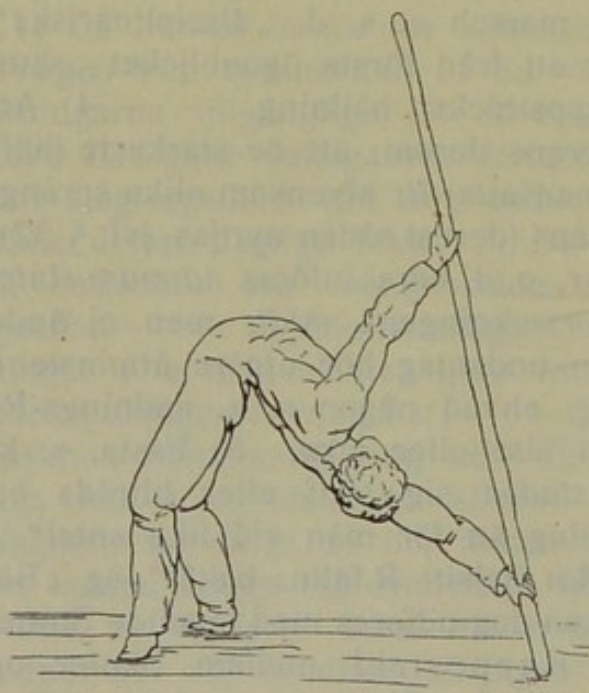


Fig. 33.

ligesom i P. H. Lings Skrifter, at man i Mangel af Redskaber kan bruge Springstænger til en hel Mængde Øvelser. I Tab. 24, som er meget lang, er Hævøvelser og Spring mest fremtrædende, men der træffes også andre Slægter. Exempler: De indledende Fægtstillinger; Spændbøj. Benløftn. i Takt (50—55); Bredspændbøj. vexelsidig Hoftefatning; Bredspændbøj. Håndgang ved Stænger; tilsidst Folkelegen: Halfspännbøj. omvridning (Fig. 33)²⁾, Bøjtværhæng. Armbøjn. i Bom, Hængende Armhopning i Ribbe; Omslagsentring s. k. „Rejse“ i Tove og Stænger, forskellige

¹⁾ Tillægget S. 25.

²⁾ Denne Folkeleg er også kendt i Danmark (Sjælland), men på den Måde, at man her i Stedet for om en Stang skulde dreje sig om sin Træsko; begge Hænder fattede om Hælen, medens Tåen støttedes mod Jorden. Den er sikkert ikke god for svejryggede Personer.

„Fastgøringer“ i et eller to Tove med Hovedet op eller ned („Flyvning“), Stangspring, „Fægtespring“ på Hest (Gevær eller

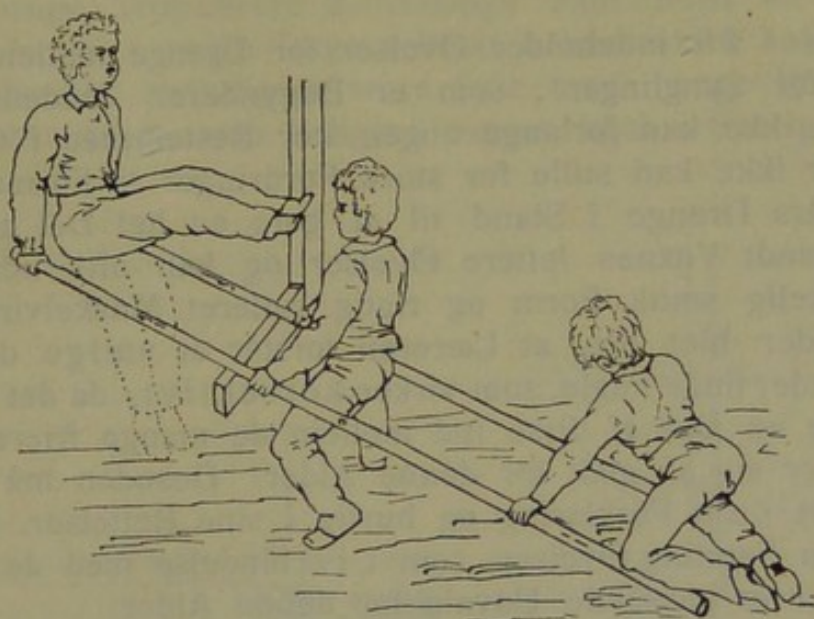


Fig. 34.

Sabel i Hånden); forskellige Former for Brystvendt og Rygvendt Sidespring; Benskiftning (Hest på tv. u. P.); forskellige Overslag på Plint og på Gulv (se Fig. 35) (altså det danske Flyvespring). Det er mærkeligt at se så lidt Vægt Hj. Ling har lagt på Formen i disse Overslag. På alle Tegningerne er Benene adskilte og Knæene krumme. Fig. 34 viser en Tegning fra „Rörelseläran“: „Snedt „échappé“ (= Mellemspring) på Gaffelstång, redskapet lutande el. vågrätt“. En snild Måde at klare sig på, når man ingen Redskaber har. Springet minder stærkt om Barreøvelser.

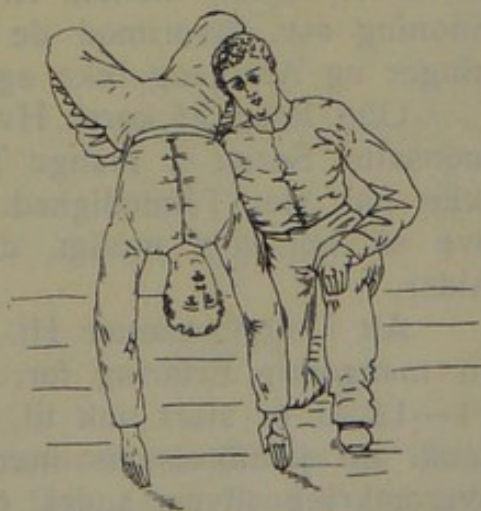


Fig. 35.

Alt i alt et righoldigt Udvalg for denne Alder. Exemplerne viser, hvad Karakter disse Øvelser har. Mærkværdigt nok er der ingen Ligevægtsøvelser i Tab. 24. De er samlede i den lille Tab. 25. Hj. Ling siger, at de egner sig bedre for „ynglingar“ end for „yngre gossar“, som let forvexler dem med Leg, hvad der ikke er heldigt, da de så ikke er ufarlige, hvis Højden er stor. Ligevægtsgang (i flere Arter) og andre Øvelser

på Bom nævnes. Bommens Højde kan være indtil over Mandshøjde.

Tabel 26 indeholder Øvelser for Drengene mellem 12—14 År og for „ynglingar“, som er Begyndere. Medens man af Småbørn ikke kan forlange nogen stor Bestemthed i Øvelserne og heller ikke kan stille for store Fordringer til Formen, er de 12—14-års Drengene i Stand til at gøre en hel Del af de vigtigste blandt Voxnes lettere Øvelser og kan ofte udføre dem med virkelig smuk Form og rigtig isoleret Muskelvirksomhed. Det gælder blot om, at Læreren forstår at vælge de rigtige, blandt andet finde nogle, som virker korrektivt, da det er nyttigt at blande en Del af disse ind mellem de mange friere Former, som egner sig så godt for denne Alder. Desuden må Læreren være kort i sin Forklaring og hurtig i sine Rettelser. I Tab. 26 har vi en Samling Øvelser, som i Forbindelse med de nys omtalte giver et passende Udvalg for denne Alder.

Det er ikke altid disse Drengene i Kræfter står tilbage for deres ældre Kammerater (de 14—17-års). Dette gælder f. Ex. for Brugen af Hævoøvelser. Man har i „ældre behandlinger“ endogså budt 12—14-års Drengene indtil 6 Hævoøvelser (!) i en Timeseddel på 11—12 Øvelser (foruden Ordningsøvelser og Løb). For dem passer særlig sådanne Hævoøvelser, hvor Arbejdet er fordelt mellem Arme og Ben, altså Klavring, Entring, Snoning osv., hvorimod de s. k. „rena häfr“, som Krophævninger og Armgang ikke egner sig så godt.

Ofte Brug af korte Hvil mellem Øvelserne tilrådes. Sammensatte Serier i mange Tempi frarådes, da sådanne Drengene ikke har stor Tålmodighed. — Forskellige Gangarter bør man øve så lidt som muligt, da de passer bedre for en modnere Alder.

Alt i alt fortsætter Hj. Ling, har man ved Centralinstituttet en mangeårig Erfaring for, at Øvelsesforrådet for Drengene over 11—12 År er stort nok til, at man kan „bilda en daglig helhet d. ä. en jämförelsevis mera „constant“ stomme till tabeller, hvaromkring äfven andra öfningar af ringare vigt må kunna „gruppera“ sig“.

I Bemærkningerne til Tab. 26 kommer Hj. Ling også ind på en Omtale af, hvordan man skal lede Gymnastik i en Skole med mange Elever. Bedre var det, siger han, om man i Stedet for at følge Læseklassernes Inddeling kunde dele i „Gymnastikklasser“ efter Kræfter og Anlæg; men da det i Praxis ikke lader sig gøre, er det en Fordel at have flere Klasser sammen, så man får større Afdelinger (100—250). Disse kan da inddeles i Troppe efter Kræfter og Dygtighed, og man kan an-

vende Tropsførere ved Hævøvelser og Spring; undtagelsesvis også ved andre Øvelser.

Hj. Ling mener, at man får mest ud af Gymnastikken ved kun at bruge Tropsførere 2—3 Dage eller højst en Uge ad Gangen, for så i nogle Dage selv at kommandere hele Holdet (det forudsætter naturligvis store Sale med mange Redskaber; men det har de jo, som tidligere nævnt, også i Sverige). Han

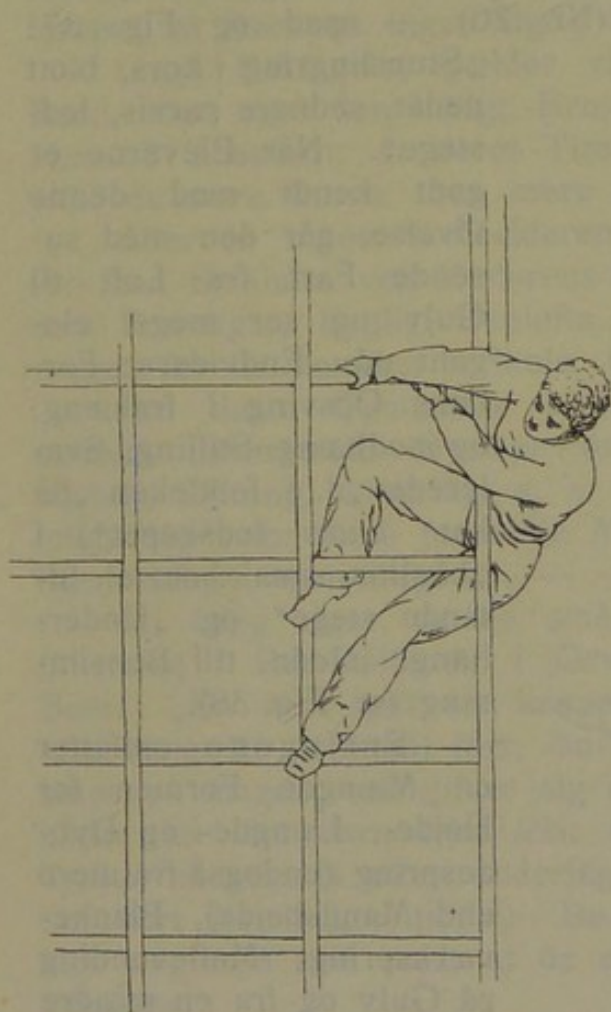


Fig. 36.

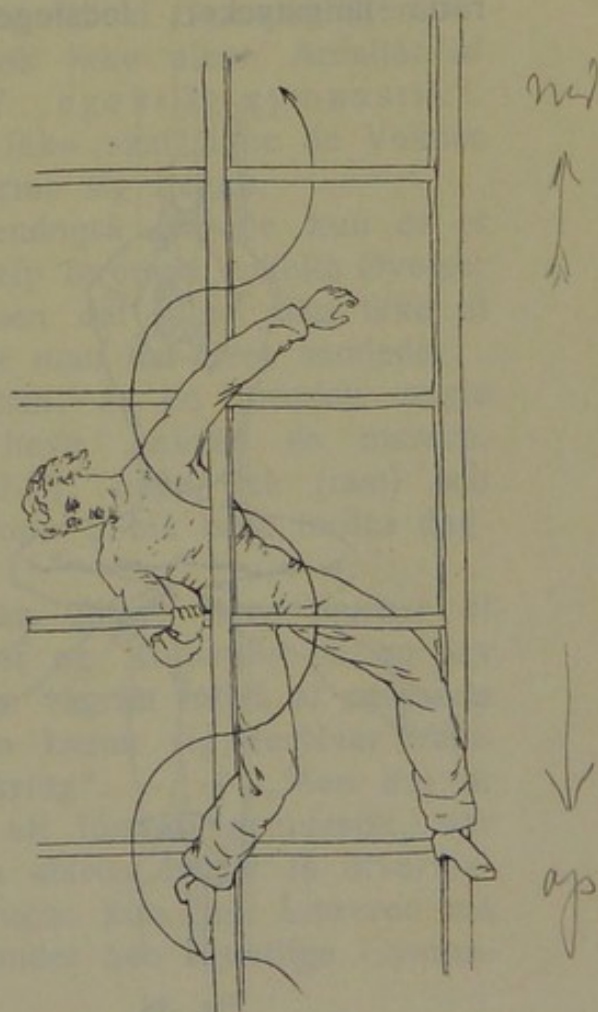


Fig. 37.

tilråder at bruge endnu en tredie Methode, men kun én Gang om Ugen eller to Gange hveranden Uge; den nemlig: at lade være at følge den sædvanlige Timeseddel og i Stedet for kun at tage nogle få fritstående Øvelser i Begyndelsen af Timen, for strax derpå at gå over til Leg eller „tillämpningar“ (altså de mere idrætslige Øvelsesformer). Som man ser, er Hjalmar Ling også på dette Punkt meget liberal.

Det nævnes dernæst, at man for mindre Afdelinger af og til ved enkelte fritstående Øvelser kan bruge „korta stafvar (Hasselpinnar)“, men de må „ej undantränga den fria grundformen eller urarta till långa serier af „stafrörelser“.“

I Tab. 26 træffer vi først på nogle lettere Ben-, Arm- og Kropøvelser, nogle få Spændbøjninger og enkelte Legeformer (f. Ex. „Urværket“ af Væve Vadmel), Rygspring, — og den slutter med et Par Åndedrætsøvelser. Ellers optages hele Tabellen af to store Afdelinger: én med Hævøvelser og én med Spring. I den første er særlig Snoninger, Entringer og Klavringer fremherskende. Som Exempler tjener Fig. 36 fra „Rörelseläran“, der viser: „Spiralslingring (= Snoning) utanom lodrätta långstycket, lodstege“ (Nr. 20) — opad og Fig. 37:

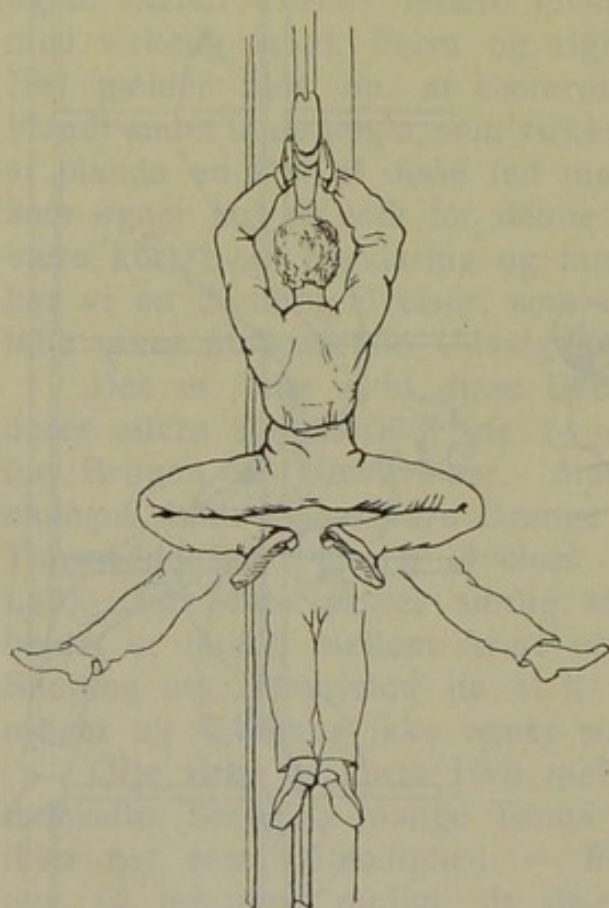


Fig. 38.

„Stupslingring i kors, blott nedåt, sednare parvis, lodstege“. Når Eleverne er godt kendt med denne Øvelse, går den med susende Fart fra Loft til Gulv og ser meget elegant ud. Endvidere: Forlæns Opsving i frahæng. og modhæng. Stilling, Svalerede „d. ä. folkleken „flåkat“ *under* redskapet“) i „båglina, smal bom el. lutande stege“ og „Underhång. inledn. till Bensimning (se Fig. 38).

Springene omfatter en Mængde Former for Højde-, Længde- og Dybdespring (endogså fra mere end Mandshøjde), Plankeværkspring, Mølle vending på Gulv og fra en mindre Ophøjning (plint, flor o. a.),

Overslag med Tilløb („bom, ledvis, dyna (= Pude), plint-afsats, bomputa, sadel e. a.; *temligen vidt skiljda ben*“¹⁾), Overslag på Plinten på langs med Forspring oppe på Plinten, Halvsaxning m. m.

Kapitlet Småbørns Gymnastik (under 12 År) indledes med en Bemærkning om, at disse små aldrig — uden i Nødsfald — bør bruges som Tropsførere, skønt man af og til blandt dem finder nogle, som egner sig udmærket til at lede en lille Trop.

¹⁾ Udhævet af K. T.

Hj. Ling beklager sig over, at man for så små Børn skal have Hold på indtil et Par Hundrede. En Lærer bør med Letthed kunne sysselsætte 30—50 af dem; „men i *allmänhet* gränser detta *tidiga bruk af egentlig gymnastik* för stora barnskaror till et slösande med *lärarens tid*, — —“ Enten bør Skoleloven ændres således, at Børnene ikke behøver at begynde Gymnastikken i 7—8-års Alderen, eller man bør gøre Holdene mindre for den enkelte Lærer; ellers går det ud over Øvelsernes Udførelse, så Børnene ingen rigtig Nytte får af Gymnastikken.

Lings Beklagelse gælder vistnok ikke alene Antallet af Børn, men også den tidlige Brug af „*egentlig gymnastik*“. Han vil åbenbart, at deres Timer ikke skal ligne de Voxnes eller de store Børns, men mere nærme sig Legen.

Allerede inden Skolealderen (endogså når de kun er ét År) kan Småbørn ved Moderens Hjælp foretage enkelte Øvelser som Fremtign., Ryglig. Benløftn., men det bliver dog ikke til meget, før de kommer i Skole, hvor man har flere samlede.

Om deres Gymnastik siger han, at de foruden nogle enkelte fritstaaende Øvelser bør have „*mindst én* marsch, tågång, löpning, klättring e. a. Häf-Rr, hopp, lek (rast) och leken sist“, for at få passende Motion. „Små barn fordra dagligen *många*, men *lätta* Rr. — —“

Hj. Ling siger, at de små kan udføre flere Former af Overslag f. Ex. Kolbøtter i Græsset og Kolbøtter på en lav Bom. „*Én frisk pilt ser knappt en vågrätt träslå af passande höjd (ungefär höfthöjd) förr, än han kaster sig deröfver framstupa på magen, och gifver sig omkring*“. — — „Men det är bättre att låta barn fritt *leka* än att försöka gymnastik, när dylika obestämda eller underlägsna afarter måste få öfvervigtten deri för längre tid“. ¹⁾ De bruges kun, når Læreren må tage nogle så små med, at de er under den egentlige Gymnastikalder.

Det passer bedst for Småbørn at gøre Takten i Øvelserne hurtigere, end den ellers plejer at være. Medens den voxne Begynder helst skal have de enkleste Øvelsesformer, kan Småbørn i Reglen bedre udføre mere sammensatte Bevægelser, naturligvis af de letteste: „Det allraenklaste är för barnet sålän det lättaste“. Derfor gælder det for Læreren at gøre sit Udvalg rigtigt, d. v. s. benytte sig af alle sådanne Øvelser „som på den kortast möjligen väg kunna förbättra förhållanden“, m. a. O. Legeformer, som giver Børnene god Motion, og som efterhånden giver Legemet en sådan Udvikling, at det bliver skikket til at udføre mere bestemte gymnastiske Øvelser.

Tabel 27 giver os netop et Udvalg af Øvelser, som er

¹⁾ Tillägget S. 66.

egnede for de små. Her skal blot nævnes nogle få Øvelser i Flæng: Nr. 4. „Att på knä m. stödda händer verkställa Vexel Handlyftn. nyttjas blott ss. leksätt i rhytm verkställd genom att „daska“ flathanden i golvet, för de minsta (= Knæf.).“

Nr. 19. „Frambåg ligg. Hfd. vrdn. m. Handfattn. å en ribbstol (= en Ribbe) eller på en sänkt bom. Rthvila på en matta e. a., tillsägas att „se i taket“. För de svagaste.“ (Fig. 39).

Nr. 21. Hög nigsitt. 2. Knästr. under sätets utskjutande utan A.böjn. (se Fig. 40).

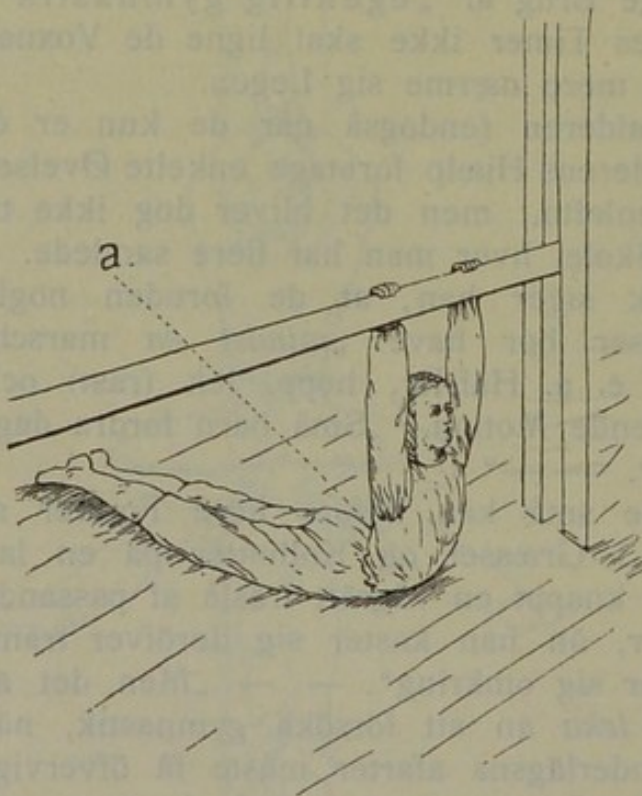


Fig. 39.

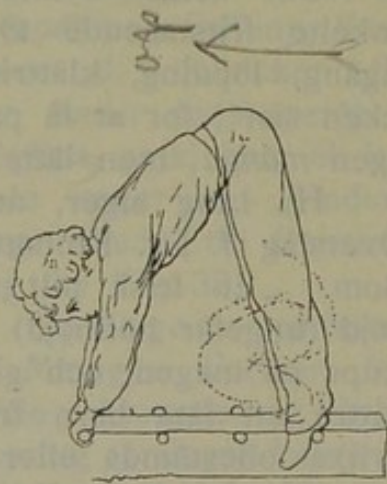


Fig. 40.

Nr. 25. „Mottg. sides Klifgång; fötterna följa lägsta ribban, händerna ofvan hjessan. Trängsel undviks. Kan sednare ändras till Motg. sides Klifgång på ena foten, den andra lyftad bakåt“.

De tre sidste er lettere Hævoøvelser.

Nr. 37. „Fyrfota utg. intagen omedelbart från grundställningen eller (genom Str. st. R.bjn. nedåt) från spetsstupst. utg.; i början mindre hastigt; händerna knappt en fotlängd från fötterna, sätet uppskjutande.“

Nr. 39. „Fyrf. kort 2. Fotflytt. jemfota framåt intill Händerna o. bakåt (2—3 fotlängder); sätet bibehålles ständigt uppskjutande, vexelräkn. Kan ss. föreg. äfven göras vid flor el. låg bänk så, att fötterna flyttas *intill* redskapet, ej upp derpå, hvilken försvåring sednare tillkommer.“

Nr. 50. Mottsitt Bakåt R.fälln (m. R.bjn.) m. fattn. på bänkens främre kant. — — Hastigheten något större än vanligtvis vid äldres Bakåt R.fälln.“

Nr. 62. „Ridsitt. förflytt. framåt; vaxelvis på händerna o. sätet, en vanlig lätt barnlek, lättast på sänkt vågrät längre bom, sednere på sprötbom e. a.“

Fig. 41 fra „Rörelselären“ viser en „Famnstups knäsitt. 2. Armslag., nyttjad för barn“. Det er en ganske morsom Stilling og passer vist bedst ind i Tab. 27, kunde også bruges i Tab. 26.

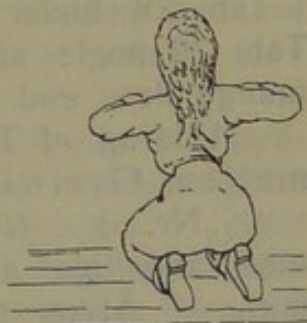


Fig. 41.

Hj. Ling slutter sin Omtale af Småbørns Gymnastik med at sige, at der er visse Fejl, man bør finde sig i hos Børn, fordi der derved undgås større Fejl, og som Exempel vælger han den s. k. „båghals“ (Buehals“), der består i, at man ikke trækker Hagen ind som i Retstillingen, men lader Hovedet falde frit bagover med Hagen fremskudt. Det er praktisk at tillade denne Fejl ved Øvelser som:

- | | |
|---|---|
| „1. St. R.bjn. framåt (= St. Krop- fældn. fr.) o. stupst. Rr. o. s. v. } | Se framåt „i väggen“ så högt som möjligt! |
| 2. { Böjst. 2.A.str. utåt, långsam Famnst. 2.A.slag. St. 2.A.runding (= A.för fr.op.ud.ned.) Frambågligg. utg. o. visse Rr deri Alla häf.Rr m. lodrät el. något fram- fälld bål, t. ex. bågh. utg. m. m. } | Se uppåt „i taket“! |
| 3. { St. R.bjn. bakåt Spännböj. Rr. jfr. Tab. 26 } | Se uppåt-bakåt „i andra väggen!“ ¹⁾ |

De næste Kapitler omfatter Lege. Hj. Ling deler dem i 3 Slags: 1) Sådanne, som står på Grænsen mellem Leg og Gymnastik. De udføres i Reglen på Række og skal ledes af Læreren, som ofte sætter dem i Gang ved at kommandere „Begynd!“ og standser dem ved at kommandere „Holdt!“

2) „Fria lekar“, som leges uden nogen Kommando fra Læreren. Han kan helt lade være at gribe ind, eller han kan gøre det, hvis han mener, det vil fremme Legen.

3) Siddelege, Pantelege m. m. uden gymnastisk Værdi. „Dit kan äfven räknas Krocket, en betecknande försämring af det gamla vackra Krocket, uppenbarligen ämnad slippa röra

¹⁾ Tillägget S. 77.

sig lifligt och mångsidigt. — — — Lekar af detta slag förbigås här samteligen¹⁾

De første to Slags er enten de oprindelige gamle Folkelege, eller de stammer fra dem. De har alle mere eller mindre gymnastisk Værdi. Nogle af dem egner sig kun for de allermindste, mens andre passer bedst for de ældre og mest øvede. I Tab. 28 finder vi en lille Samling af den første Slags, i Tab. 29 nogle af den anden. Hj. Ling siger, at der findes mange flere end disse.

Uddrag af Tabel 28: Øvelser der står på Grænsen mellem Gymnastik og Leg:

„Nr. 3. *Hoppa kråka* (= Huksitt-Svigthopp). Göres med åtskilliga ändringar, för de minsta utan fordran på takt. — Äfven baklänges o. s. v. el. i „turer“, på öppnade led („Kråk-françaisen“) el. m. indeln. till två för ett led. el. i ring m. vändn. o. s. v. De äldre böra kunna sänka knäna betydligt så, att bålen hålles alldeles rak.

Nr. 15. *Kapplöpn.* ledvis uppföre ribbstol e. a. uttgående från motsatta sidan af rummet; enhvar i sin „spilta“; nedgången långsam. Inl. m. försigtighet för att hindra knuffningar. Ute uppföre passande branter, gärdesgårdar e. a.

Nr. 21. *Sillfisket* („notvarp“), ledvis genom stege el. under sänkt bom, höjd bom e. a. (= Et Parti försvarer en Bom, et andet søger at krybe igennem el. krybe over).

Nr. 25. *Kräftgång* inl. m. räkn. Sätet blott svagt lyftadt (= Gang på fire, Ryggen nedad.)

Nr. 26. *Sälar* (d. e. Sæler (= Bågstupfall. Handgång). Hälarna skiljas ej mer än nog för at minska stortåens släpning, knäna sträckta, ansigtet rigtadt uppåt; (tages bedst mellem to Bænke). — Lutningen försvinner alldeles, om Rr. sker „melan två vågatta stänger“²⁾ (Heidenstams³⁾ handskr.) (= Jemnväg. H. gång framåt). XVIII.

Nr. 27. *Blåsbälg* indeln. till två, inl. m. vaxelräkn. XVIII. (d. e. en Ving mod sidd. Kr.fældn. bagud (til Horizontalplanet) med dyb Indånding under Bagudfældningen og hørlig Udånding under Oprejsningen, der fortsættes i en Fremadbøjn. — så langt man kan komme.)

Nr. 28. Åtskilliga s. k. „*Jägarerørelser*“ kunna inl. inomhus genom at „knyckla“ sig ur en dertill passande utg. till en annan o. åter tillbaka. — — — E. Ligg. utg. genom en dubbel knyck hastigt ändrad till st.grundställn. utan återgång

¹⁾ Tillägget S. 86.

²⁾ Den sidste Form er en Barreøvelse.

³⁾ Gymnl. v. Upsala Universitet på P. H. Lings Tid.

likaledes, svår, ej begagnad för flertall ss. andra folklekar af en viss likhet. (d. e. alm. Rygspring).¹⁾

Nr. 29. *Stafsprång**) få ej öfvas inomhus. Först utan vändn., i längd, flera led, minst „gevärafstand“, inl. m. utg. intagen i två tidmått A. m. ena handen fatta det lodretta redskapet „till sträckhöjd“, den andra vid „nafvelhöjd“. B. at „sätta“ stafven fram till marken. Språnget förenas sednare m. vändn. el. i höjd öfver en rem el. upp till en afsats, el. i ringare djup o. s. v. XIV, XIX.

Nr. 30. *Kastöfningar m. staf* (hasselspö) (d. e. Spyd-kastn.) utomhus, ledvis i front, „högkast“. Har sednare gjorts under löpn. (ström) snedt förbi ett mål. („Akontismos“). Blott för äldre öfvade jemnväl mot ett svängande mål m. mindre sten el. „rullkast“ m. tyngre. Öfvas noga vexelsidigt, börjande m. *venster*.

Nr. 36. *Hopp m. passande svingrem*, utförd på olika sätt — — — —

Nr. 37. *Kapplöpn. parvis* omkring två märken — — — el. två af manskapet. Samma m. åtskilliga tilläg ss. att under vägen upptaga något lättare föremål från golfvet helsa o. s. v.

Uddrag af Tabel 29: „*Fria lekar*“:

Nr. 1. *Hök o. dufva* på vanligt sätt. o. på hvarjehande redskap.

Nr. 2. *Hänga kattor*, bo öfverallt der fötterna ej nå golfvet,

Nr. 5. *Barlöpning* („Barlauf“) for äldre, två bon (= Fri-løbning).

Nr. 6. *Trekarl* (= Tre Mand høj).

Nr. 15. *Katt o råtta* på åtskilliga sätt: ss. flera ringar inom el. bredvid hverandra, flera kattor o. s. v.

Nr. 18. *Enkleken*.

Adskillige Sanglege som „Skære Havre“ osv.

Efter Legene følger et Kapitel om Kvindegymnastik. Man får at vide, at der på Hjalmar Lings Tid var stor Uenighed om, hvad og hvormeget Kvinder kunde tåle. Mange var bange for at byde dem for meget; men Hj. Ling og Lærereinderne ved Centralinstituttet var ikke så ængstelige.

Det fremhæves, at gymnastiske Øvelser for Kvinder og Mænd i mange Henseender er forskellige, „synnerligen de unga

¹⁾ Gentagelser fra tidligere Tabeller. Det kan vel tyde på, at Hj. Ling har sat Pris på disse Øvelser.

fullvuxnes“, og at Kvinders Evne til at udføre en Mængde Øvelser hastig er mindre end Mænds; det gælder f. Ex. for mange bundne Spring, Overslag, Løb, Længde- og Dybdespring. Kvinder bør derfor have færre bundne Spring end Mænd, men det er en Overdrivelse, når man helt vil forbyde dem. „Om man förbjuder dem grensprång och öfverslag m. m. af den enklaste art äfven bland deras fria lekar, så må de ej utsättas för frestelsen att *skåda* en bom, en trähäst o. s. v.

På Grund af Kvindens Bygning egner de sværere Hæveøvelser sig ikke godt for dem. Derimod er Piger i Reglen flinkere til Snoninger end Drengene. (Se Fig. 36 og 37).

Trods det, at Hj. Ling ikke har været bange for at byde Kvinder endog ret store Anstrængelser, tilråder han dog at vise Forsigtighed ved visse Lejligheder. Kvinden bør f. Ex. kun øve Dybdespring fra ringe Højde; ved Ligevægtsøvelser bør Bommen heller ikke være for højt oppe. Han synes heller ikke at være tilbøjelig til at lade Kvinder fægte og anbefaler kun de dygtigste og mest gennemgymnastiserede at indlade sig på æstetisk Gymnastik.

Småpiger og Drengene kan godt gøre Gymnastik sammen, men de ældre må skilles ad, skønt „hos ett af forntidens mest hårdade folk (Spartanerne) flickor och gossor fingo samma gymnastik.“ H. Ling har ikke noget imod, at Kvinder — i al Fald Småpiger — bliver underviste af Mænd.

Om Forskellen mellem Drengenes og Pigers Lege hedder det, at Brydning og andre Kampelege passer bedst for Drengene, Danselege med Sang, „holde Skole,“ „Mor og Barn“ osv. bedst for Piger. „Bland alla lekar synes dansen öfver allt varit afsedd såsom den vigtigaste för flickor.“

Der følger nu i Tabel 30 en Række Øvelser, som mer eller mindre ligner de letteste Dele af de gamle Folkedanse. — Til visse Danseøvelser, kan man synge. Det har sin Berettigelse, når Bevægelser, Ord, Rhythme og Melodi svarer til hinanden, men det synes Ling ikke altid de gør, og så er det bedre at undvære Sangen.

Om Ordningsovelsers Betydning siger H. Ling, at den kan udtrykkes ved: Nødvendigheden af let at komme ud i de mest praktiske Opstillinger for Øvelsernes Udførelse, Opøvelse af Sansen for Takt og den diciplinerende Virkning, som disse Øvelser har, navnlig i Begyndelsen af en Time.

I andre Gymnastiksystemer er Ordningsovelser tit lange og indviklede, „Grundlige „kammarlärde“ göra i en gymnastikal konstigare och mångfaldigare „formeringer“ och „evolutioner“

med 36 barn än de största härars rörelser paa en verklig val-plats“¹⁾ I Lings Gymnastik göres de derimod saa enkle som muligt, da „den *undviker* det, som ej märkbart kan verka till kraftarnas ökande. Den begagnar följdaktligen blott de enklaste ordnings Rr (taktiska elementar-Rr“), och begagnar den blott i den egentliga gymnastikens „tjenst“. Utom i början för *inlärandet* nyttas de i mohn af behof blott i fall af praktisk användning för at flytta och vända sig *fort, enkelt och bestämd*. På detta sätt *måttliga*, begränsade och rätt förenklade *aftaga de ej i användningen* för den mognare ungdomen, såsom man påstår. Tvertom, äfven i dem råder då en vis *stegring*, ty småbarn böra ej nyttja mycket sammansatta.“²⁾

Senere omtales Fodvinklens Størrelse i Retstilling. Det viser sig, at Soldaterne på den Tid har brugt to Fodvinkler: én på 60° og én på 90°, mens de civile Gymnastikinstitutter kun har haft én (90°). Hj. Ling håber på, at den rette Vinkel — ligesom i hans Faders Tid — atter skulde blive den ene-rådende, da „det *blandade* bruket af två grundställingar (90°, 60°) förviller den rätvinklīga, som gymnastiken begagnar för att be-reda bestämdhet i flera härledda utg.“³⁾ Hans Håb er blevet opfyldt, idet den rette Vinkel nu er indført overalt i Sverige også i Hær og Flåde.

Selv om Ordningsøvelser har et noget militært Præg, bør de øves ligeså bestemt af Piger som af Dreng, siger Hj. Ling.

Et Par Tabeller (31—32) indeholdende Ordningsøvelser er indføjede på dette Sted i „Tillägget“.

I de sidste to Tabeller (33—34) finder vi Anstrængende Legeformer af forskellig Art; de er for de flestes Vedkommende af gammel Oprindelse: Brydning og andre Kampege, „Bære i Guldstol“, „Veje Salt“, „Springe Buk“, „Dragkamp“ af flere Slags, „Kungarike“ osv. Hj. Ling bemærker, at de fleste af disse Øvelser ikke egner sig for Piger, og at Elever, der lider af Sygdomme i Hjærte og Lunger, eller som har Brok, helt bør fritages for disse ret anstrængende Øvelser.

Et Par af Legene i Tab. 34 skal citeres:

„Nr. 2 *Fyrband* m. enhändig fattn. i en sammenknuten rem. Tillsägelse hvilken hand (venstre) begagnas först.“⁴⁾ *Fatta! Kør! Stopp!* osv. Fyra mål kunne utsättas el. flera.

¹⁾ Tillägget S. 107.

²⁾ *ibid.* S. 106.

³⁾ *ibid.* S. 108.

⁴⁾ Man ser heraf, at man bør skifte med Händerne.

Nr. 9. *Gränslekar* frit spelade utan bef. ord. Den „lilla“ m. en gräns, intet mellanfelt. Indeln. göres af ledaren. — Den „stora“ med två gränser, bon og fångelser, ett mellanfält. Kallas bland flickor vanligen „Kungarike“.

Nr. 12 *Pinnkamp* parvis, ring omslutande kämparna, om leken sker inomhus. Ute kunna två hopar söka ryka åt sig alla pinnarna („will you list“); kän äfven blifva kungslek.¹⁾

Nr. 13. *Motnigsitt*. „*Ryckvick*“, parvis m. en rem bunden i ring. Den förlorar, som släpper, reser sig eller faller.

Nr. 17. *De första skolöfningarne till brottn*, ske utan motstånd och utgöra egentligen *vexling mellan vissa ställningar m.*

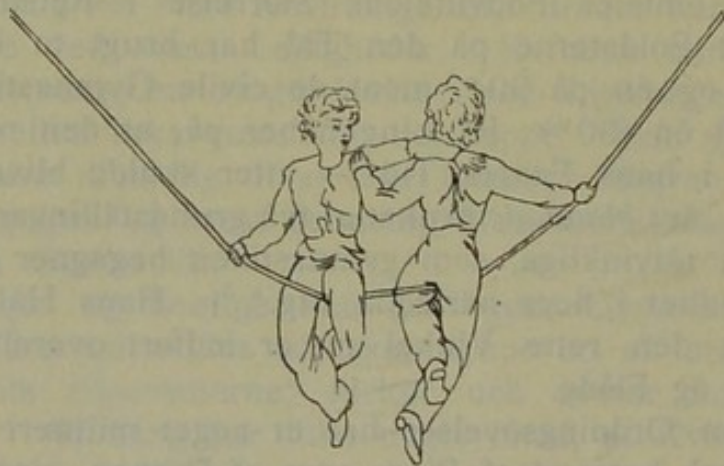


Fig. 42.

tillhörande fattn., som kan vara mycket olika. De enklaste i gymnastik brukliga ställningar äro följande:

(Her kommer over 20 forskellige Indledninger til Brydning inden man når til „Fri brottning“. Det kan tyde på, at disse Lege har været meget brugt.)

Nr. 23. *Grensitt*. *Kämpning på hel våglina*. (I Sverige har man tit Entretov, som har begge Ender fæstede i Loftet, og som ved Hjælp af en Talje på Midten er spændt fast i Gulvet. Denne Leg foretages på et sådant Tov, når det ikke er spændt fast i Gulvet. Der skal Madrasser under, og i Begyndelsen må der tages imod på begge Sider).

Angående „Sim-Rr.“ (Svømmeøvelser) henvises til særlige „Simtabeller“.

Hjalmar Ling slutter sin fortjenstfulde Bog med at udtale: „Den allmänna rörelseläran upplyser, att det fundamentala skälet, hvartill alla andra kunna hänföras, är alltid följande i fråga om att nyttja, förkasta eller förändra någon öfning, allvarlig eller

¹⁾ „Kungslek“ er alle Lege, hvor én vinder tilsidst.

lek: Öfningars större och mindre värde beror af deras „korrektiva“ kraft; det är större ju större denna är att motverka en viss svaghed eller ett visst kroppsfel (eller flera), ju skadligare detta fel är. Ju flera fel i hållning e. a. en öfning framtingar eller tillåter, desto mindre värde således. *Kännedomen om dessa fel och medlen deremot är den ledare, som antager och förkaster, som jämför och föredrager. Frågan hvad bör göras i gymnastik och huru det bör göras, är således blott samma fråga i verkligheten. Utan klar och mångsidig uppfattning af fel i utförandet, af de olika felens större och mindre inflydande finnes intet förnuftigt urval, åtminstone intet skäl, intet „medvetet“ motiv dertill; och utan detta val finnes ingen ledtråd för stegringen, blott blind reglementarisk lydnad“.*¹⁾

Det synes her, som Hj. Ling næsten udelukkende tager Hensyn til Gymnastikkens korrektive Virkning. At dette dog ikke er hans Mening, fremgår af en Mængde af de citerede Udtalelser, som viser, at han sætter stor Pris paa Spring, Lege og andre friere Former af Gymnastik („Tillämpningar“), Øvelser, hvor det korrektive netop ikke er det mest fremherskende.

Når der i denne Artikel er taget så meget med af Hjalmar Lings „Tabeller“ og „Tillæg“, er det dels for at vise, hvor alsidigt og hvor liberalt hans Syn på Gymnastikken var, dels for — såvidt det er gørligt i så sammentrængt en Form — at give et Billede af Gymnastikken, som den var på hans Tid.

Disse Bøger var nemlig i en lang Årrække Rettensoren for Gymnastikken i Sverige. De udmærker sig ikke ved noget klart Sprog, ej heller ved en Ordning, som nutildags kan kaldes tidssvarende; men de vidner om en samvittighedsfuld Mands alvorlige Arbejde for at føre en stor Sag fremad, de viser os, hvordan Hjalmar Ling har ført sin Faders, Pehr Henrik Lings, Arbejde og Tanker videre. Det første Øvelseforråd har Hj. Ling med sit enorme Antal af Former forøget betydeligt. Navne på Stillinger og Øvelser er gennemførte efter en bestemt Plan, Øvelserne er delt i Slægter efter deres Indvirkning på Legemets forskellige Dele. Af Tegningerne ses det, at Udførelsen af Øvelserne er blevet mere nøjagtig; der er lagt mere Vægt på Formen i de enkelte Stillinger. Timesedlen er revideret og forøget. Alt i alt ser man, at der har været Udvikling i Gymnastikken i Sverige i den Periode, hvor Hjalmar Ling stod som Hovedmanden i Kampen for denne betydningsfulde Sag.

¹⁾ Tillægget S. 134

Jeg vil slutte disse Betragtninger med et Citat fra „Tillægget.“ Et Sted træffer man på Udtrykket: rationel Gymnastik. Hjalmar Ling sætter Ordet rationel i Parenthes. Han siger: „— en förnuftig (rationel) Gymnastik. Dermed är ingalunda sagdt, att den härifrån komma method, som af åtskilliga utlänningar kallats den „rationella gymnastiken“, är fritagen från många misstag, tvertom. Ty med namnet rationel menes enl. ofvan ej *ofelbar*, blott att den fordrar något begripligt *skäl* för allt, som den begagnar eller förkastar m. a. o. att den ej gillar allt möjligt *utan någon insigt om dess olika verkan*, men blott ett urval af någorlunda tydlig känd verkan“.¹)

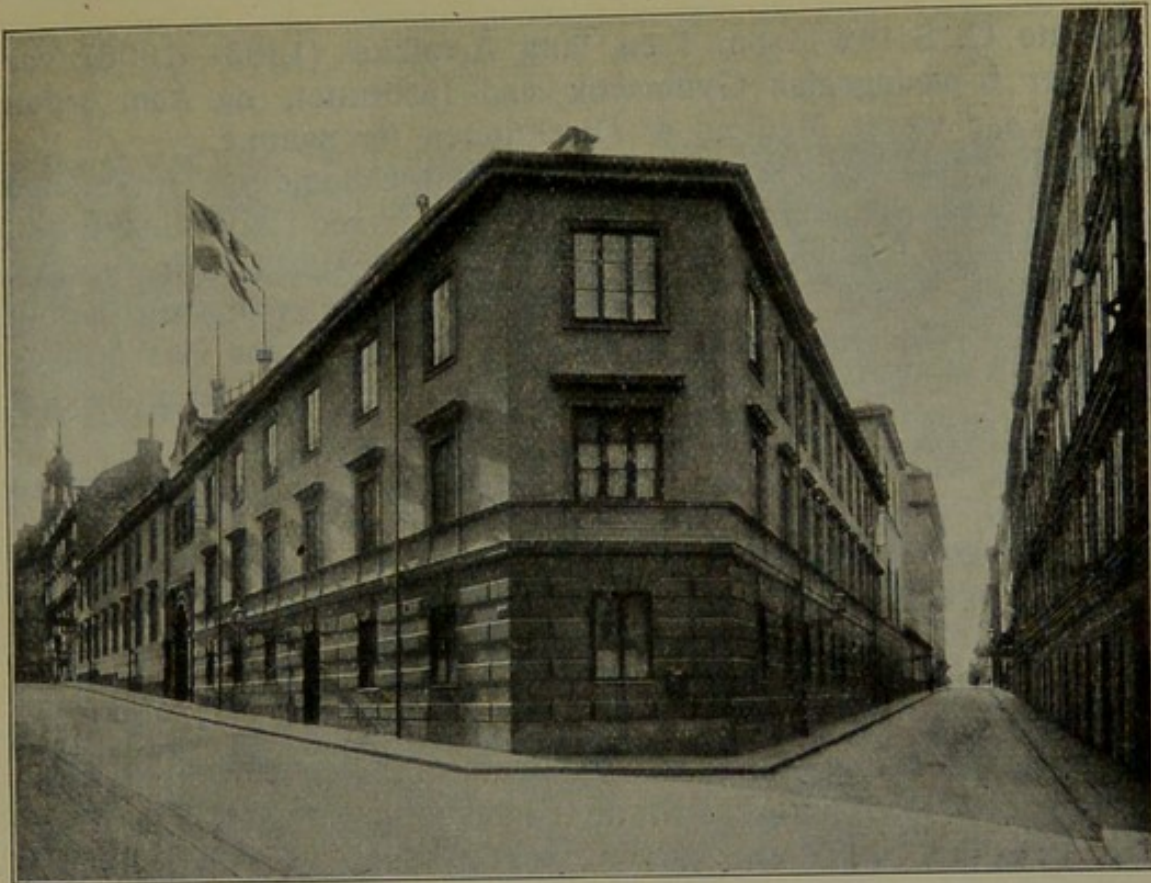
*

*

*

Artiklen vil blive fortsat i næste Årsskrift med en Fremstilling af 1) Gymnastikken i Sverige fra 1887 til 1913 og 2) Lings Gymnastik i Danmark i samme Tidsrum.

¹) Tillægget S. 54.



Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm.

LINGS GYMNASTIK OG DENS UDVIKLING.

EN KRITISK FREMSTILLING.

Af Gymnastikdirektør KÅRE TEILMANN.

II.

3. Gymnastikken i Sverige fra 1887—1913.

Med Året 1887 indtrådte der en ny Tid for „Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet“ og dermed også for Gymnastikken i Sverige. Der blev af Kongen stadfæstet en ny Vedtægt for Centralinstitutet, hvori det bestemtes, at det fuldstændige Kursus for mandlige Elever fremtidig skulde være 3-årigt i Stedet for som hidtil 2-årigt. Uddannelsens tredje År skulde helt og holdent bruges til Sygegymnastik og Massage.

Nyblæus trådte tilbage som Forstander og efterfulgtes af L. M. Törngren, der allerede i 1882 var udnævnt til Overlærer i pædagogisk Gymnastik efter Hjalmar Ling. Törngren sad ved Roret i 20 År. I de næste 2 År var V. G. Balck Forstander, og siden 1909 har N. F. Sellén været Centralinstitutets Chef. — Der kan endvidere være Grund til at

nævne C. Silow, som i en lang Årrække (1883—1906) var Lærer i pædagogisk Gymnastik ved Institutet, og som siden 1908 har været Medlem af Direktionen for samme.

I denne Periode har et stort Antal Udlændinge fra mange Lande gæstfrit været modtaget som Elever ved Centralinstitutet, hvor Undervisningen er gratis, da det er en Statsinstitution. Vi er ikke så få Danske, som har haft den Ære at være blandt disse. — Medens Lings Gymnastik tidligere i det væsentligste kun har været kendt indenfor Sverige, blev den nu udbredt i en Række af Lande.

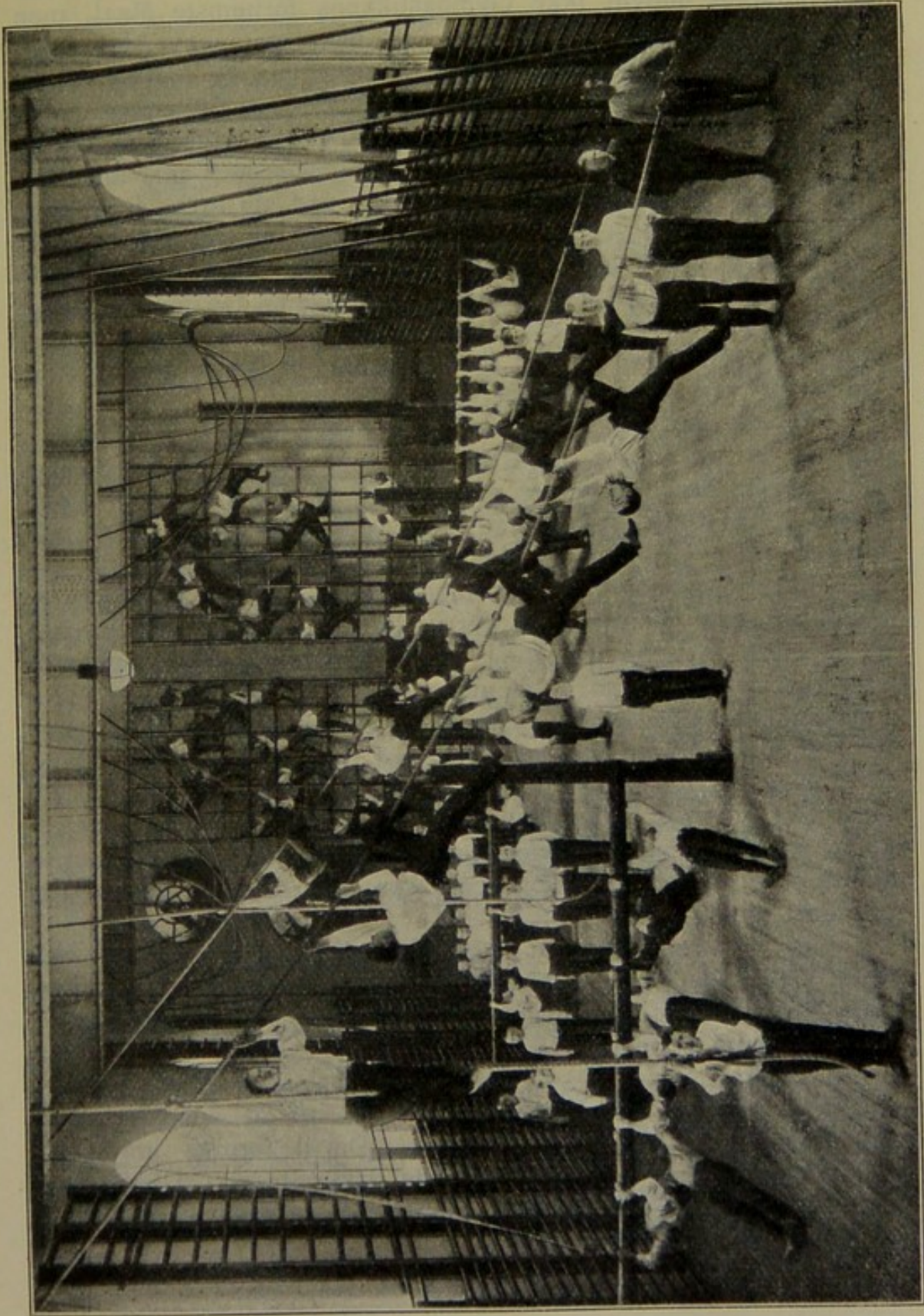
Det var den ny Forstander Lars Mauritz Törngren (f. 1839), der var Sjælen i disse Bestræbelser. Han var altid gæstfri og hjælpsom mod Udlændingene og gjorde sit til, at de blev optaget som Elever på Centralinstitutet. Han har derved bidraget til at gøre Sveriges Navn kendt i Udlandet. Törngrens største Fortjeneste ligger imidlertid deri, at han har skaffet Lings Gymnastik en langt større Udbredelse i selve Sverige end den tidligere havde haft. Da han trådte til som Forstander for Centralinstitutet, stod det mange Steder småt til med Gymnastikken. Hvor meget bedre var ikke Gymnastikkens Kår i Sverige, efter at Törngren i 20 År havde ledet Undervisningen på Centralinstitutet og i 27 År været Gymnastikinspektør ved Statens højere Skoler?¹⁾

Hvordan var nu den Gymnastik, som i Törngrens Tid blev dyrket på Centralinstitutet og i Skolerne? Det var Gymnastikken, sådan som Hjalmar Ling havde formet den. Törngren var Hj. Lings Elev; han så op til sin Lærer og satte sig til Op-gave at være med til at føre hans Tanker ud i Livet. Efter at Hj. Ling havde teoretisk gennemarbejdet og inddelt det store Øvelsesstof, som P. H. Ling og han selv havde fundet, trængtes der til, at man i Ro kunde indarbejde Systemet. Det skete under Törngren; hans Arbejde var således en direkte Fortsættelse af Hjalmar Lings.

Skulde jeg nævne noget, Törngren særlig lagde Vægt på i Gymnastik, måtte det være det, at Øvelserne udførtes med nøjagtig og korrekt Form; og den gode Form giver Øvelserne en kvalitativt større Værdi.

Om Törngrens Syn på Gymnastikkens Mål vil jeg citere nogle Udtalelser fra et Foredrag, han holdt ved det nordiske Skolemøde i København 1890. Under Omtalen af Gymnastikken som Middel til at udvikle Legemet harmonisk udtalte Törngren bl. a.:

¹⁾ Se herom og om Törngrens øvrige Virksomhed i K. A. Knudsens Artikel: Professor L. M. Törngren. Gymn. Selskabs Årsskrift 1912.



Kungl. Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm.

„Jeg nævnte legemlige Færdigheder, for ikke at misforstaas bør jeg maaske opholde mig noget herved. Disse ere som allerede nævnt ikke Gymnastikkens fornemste Maal, men af det sagte turde det fremgaa, at naar man anvender selve Bevægelsesapparatets Evne til at indvirke paa de indre Organer og disse derved blive bedre og bedre udviklede, saa maa denne deres forbedrede Tilstand virke, eller rettere tilbagevirke, til selve Bevægelsesapparatets Fuldkommengørelse; thi Muskler, Knokler og Baand kunne intet udrette ved sig selv, hvis ikke Viljen sætter dem i Bevægelse ved Hjælp af Nerverne. Herved komme vi til den fysiologiske Sætning, at de ydre og de indre Organer følge hinanden i Udviklingen. De menneskelige Færdigheder, d. e. de Færdigheder, Kulturmennesket som saadant behøver, blive altsaa en nødvendig Følge af Sundhedens Udvikling ved en vel ordnet Gymnastik.

Da de indre Organer ere saa bestemmende for Livsprocessen, er det ogsaa naturligt, at de i Gymnastikken brugte Bevægelser bør bestemmes af *de indre Organers Behov*¹⁾ og af disses Opgave at frembringe indbyrdes Ligevægt. Ligevægt mellem disse Organer er det samme som Sundhed. Jeg bør sige stærk Sundhed, idet jeg mener en Sundhed, som ikke er ømtaalig, men haardfør; thi det er kun en saadan, som formaar at skjænke os dette friske og glade Mod, som aldrig synes at ville raadspørge Evnen, men alene i Kraft af en uoverlagt indre Fornemmelse altid handle færdigt, næsten instinktmæssigt bruger de legemlige Evner som om Legemet selv ikke var til. Dette Mod er af usvigelig Art, aldrig tvivlraadigt i alle Livets og Tidens Omskiftelser. Det maa være saaledes, naar Aand og Legeme skulde udgøre en virkelig Enhed, og naar Aandsevnerne skulle røre sig frit indenfor deres eget Omraade og herske frit paa det timelige.“²⁾

Jeg vil fremhæve, at Törngren har lagt Vægten på det rette Sted: „de indre Organers Behov“. Han har her vist den rette Forståelse af Legemsøvelsens Betydning for Mennesket.

I samme Foredrag lægger Törngren et godt Ord ind for Friluftsløgene: „— — — det bliver dog ikke fuldt tilfredsstillende, før Ungdommen faar Lejlighed til at opholde sig i den friske Luft under frie Øvelser. Dertil fordres imidlertid store Pladser, som nu savnes paa de fleste Steder. Alle Skoler, som er beliggende paa Landet burde dog forholdsvis let kunne skaffe sig saadanne.“³⁾

¹⁾ Udhævet af K. T.

²⁾ L. M. Törngren: Om Legemets Krav til Opdragelsen. Foredrag ved det 6. nordiske Skolemøde i Kjøbenhavn, Aug. 1890. S. 546.

³⁾ L. M. Törngren: Om Legemets Krav til Opdragelsen. S. 551.

Efter at have anbefalet de s. k. „Fria lekar“, fortsættes der: „— — Hvorfra skulle vi tage Legene? Hvert Land har en Mængde fra gamle Dage, dem bør man tage Vare paa fremfor andre. Derved kommer Ungdommen efterhaanden selv til at udvikle dem yderligere under Udøvelsen, og de kunne da blive jævnyrdige med de bedste i andre Lande og dog beholde deres nationale Karakter.“¹⁾

De sidste Udtalelser viser os, at Törngren ikke alene havde Interesse for de rene gymnastiske Øvelser, men også tillagde de friere Former stor Betydning. Det er kun få, der i Sverige har gjort så meget som han for at skaffe Friluftsligene en stor Udbredelse, og han elskede al god og sund Idræt.

Man har kaldt Törngren „ortodox“ i gymnastisk Henseende og maaske med rette, da han holdt sig så nær op ad Hjalmar Ling; men man har dog måske overset, at Törngren til Trods herfor kunde være meget liberal, se f. Ex. hans velvillige Omtale af den danske Gymnastikhaandbog i 1899, hvori der er optaget en hel Del Øvelser, som ikke stod højt i Kurs i Sverige, endogså Øvelser i Barre og Ræk, og hvor i det hele taget et og andet afviger fra den Måde, Lings Gymnastik udøves på i Sverige. Törngren skriver bl. a.: „Vi kunna därför icke annat än glädjas öfver det nu i Danmark uttagna steget — —“ og senere: „— — nu kan man hoppas, att det officielle beslutet om handboken icke allenast skall ytterligare gagna vårt nationella anseende i Danmark, utan äfven, att den gymnastiska utvecklingen der skall, som sagt, återverka på och stödja våra egna sträfvanden på detta område. Sverige har sålunda häri fullgod anledning att tillsammans med Danmark helsa denna Handbok välkommen.“²⁾

Vil man undersøge, om Törngren har tilført Gymnastikken noget nyt, må man standse lidt ved hans „Lärobok i gymnastik för folkskollärare- og folkskolläraryrkesseminarier“, der udkom i 1905; og det vil være naturligt samtidig at se på den ny „Handbok i gymnastik för arméen och flottan“ 1902 (Tredje tryckningen 1910), da den er udarbejdet af Prof. Törngrens mangeårige Medarbejder ved Centralinstituttet, Major C. Silow. Törngren og Silow stod i gymnastisk Henseende hinanden så nær, at der ingen Grund er til at omtale deres Bøger hver for sig.

Disse to Bøger har også Interesse derved, at de i Øje-

¹⁾ L. M. Törngren: *ibid.* S. 552.

²⁾ *Tidskrift i Gymnastik.* Fjerde bandet S. 929.

blikket bruges på Centralinstituttet sammen med Hj. Lings „Tabeller“ og „Tillæg“.

Ved en Sammenligning falder det strax i Øjnene, at i de ny Bøger er Ordningen af Stoffet, Øvelsernes Opstilling i Slægter osv., langt mere overskuelig end i Hj. Lings „Tabeller“ og „Tillæg“. Beskrivelsen af Øvelserne er ganske anderledes fyldig. Mången en Øvelsesform, som hos Hj. Ling findes skjult i en eller anden Fodnote, er nu ført op mellem de andre Øvelser og fylder måske en halv Side eller mere. De almindeligste Fejl er omtalt, hvad der er en stor Hjælp for Lærerne; i det hele taget er alt i disse Bøger lagt således til Rette, at det er let tilgængeligt for dem, der skal bruge dem.



Fig. 43.



Fig. 44.

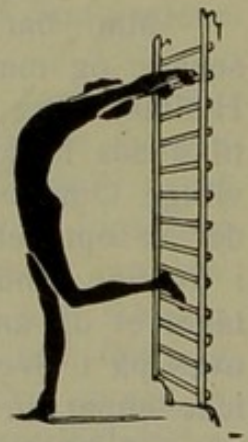


Fig. 45.

Illustrationerne er navnlig i Törngrens Bog stærkt skematiserede og understreger netop, hvad man i den enkelte Øvelse skal se. Nogle Prøver nedenfor vil vise dette.

På flere Måder er der således — hvad det ydre angår — sket en glædelig Fremgang; det trængtes der i høj Grad til, da Hj. Lings Bøger er meget vanskelige at finde sig til Rette i.

Hvad derimod selve Indholdet angår, er Forskellen på det gamle og det ny langt mindre fremtrædende. De Øvelser, der er taget med i den militære Håndbog, findes så at sige alle hos Hj. Ling. I Törngrens Bog er der noget mere nyt, hvilket skal belyses ved en Række Exempler:

Benøvelser. Blandt disse findes der en Tå st. Fodflytn. i flere Retninger og Hugst. Fodflytn. skråt fremad og skråt bagud, samt en Fodflytn. med Legemsvægtens Overføring skiftevis på det forreste og det bageste Ben, således at den anden Fod kun rører Gulvet med Fodspidsen, se Fig. 43 og 44.

Den sidste Form bruges meget i Finland, men om den er opstået først der eller i Sverige, véd jeg ikke.

Spændbøjninger. En ny Form er: Vriststøttet Spændbøjning (Fig. 45).

En Spændbøjliggende Benløftn. er illustreret Fig. 46; den er hentet fra en Anmærkning i Tab. 18 i Hj. Lings Tabeller. Man kan også fatte med Hænderne i en Ribbe i Højde med Sædet. Jeg har taget den med her, fordi den ikke blev brugt, da jeg var Elev på Centralinstituttet (1889—92); det er altså en gammel Øvelse, som nu igen er kommen til Ære og Værdighed.

Af dybe Spændbøjninger har Törngren en: Bredspændbøj. samsidig Håndgang nedad og den samme Øvelse op og ned mellem to Ribber på Tælling.

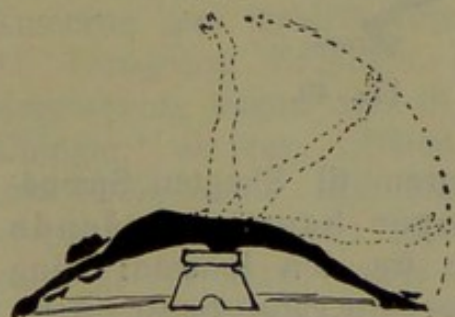


Fig. 46.



Fig. 47.

Törngren anbefaler at bruge de høje Spændbøjninger først og dernæst de dybe, og såsnart de sidste giver Anledning til, at Formen bliver dårlig, må man gå tilbage til de første. Men selv hvor denne Grund ikke foreligger, bør en dyb Spændbøjning efterfølges af den højest mulige; thi „detta befordrar och stadgar god hållning av kroppen. — Genom sådant förfarande får läraren tillfälle att iagttaga, huruvida de gymnastiserande vunnit något i utbildning genom de föregående övningarna.“¹⁾

Under hver Øvelseslægt findes der efter de egentlige Øvelser et Antal „Lekformer“.

Af sådanne nævnes under Spændbøjninger foruden den i denne Artikel I omtalte Halvspændbøjst. Omvridning (se Fig. 33), en Bred Spændbøjende Håndgang på en Stav eller „käpp“, som man under Bagudbøjningen selv holder lodret bagved sig, med den ene Ende støttet mod Jorden (Fig. 47).

Under Omtalen af de Øvelser, der af og til kan erstatte Spændbøjning — altså Støttest. Kropbøjn. bagud, siges det, at man til Elever af forskellig Højde kan bruge samme Bom.

¹⁾ L. M. Törngren: Lärobok i Gymnastik. Andra upplagen S. 133.

Man lader nogle støtte sig til Bommen helt oppe under Skulderbladene (Fig. 48), andre ved Korsbenet, medens atter andre først indtager Hugstilling (Fig. 49), endelig kan Øvelsen også udføres fra Knæst. Stilling.

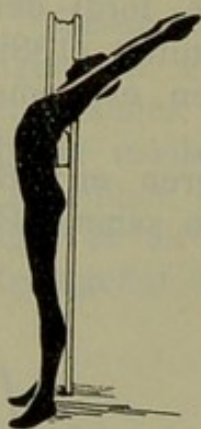


Fig. 48.



Fig. 49.

Det er ejendommeligt, at Törngren til Slægten Spændbøjning medregner alle Kropbøjninger bagud i stående Stilling (st., bredst. og gangst.), lige fra den letteste: Ving st. Kropbøjn. bagud til den sværeste: Str.gang buest. Armstrækn. og Fodombytning. Selv om Rygstrækkerne kommer i

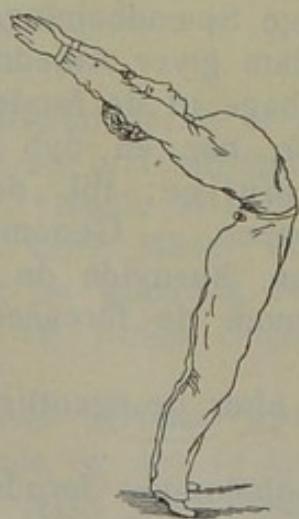


Fig. 50.

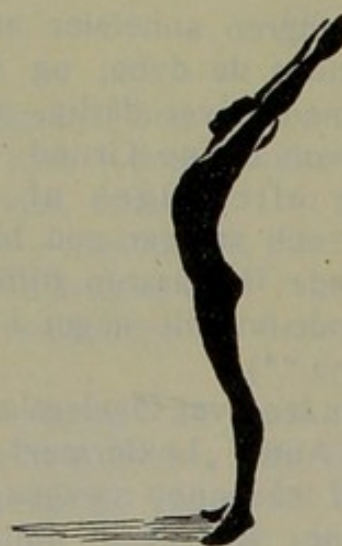


Fig. 51.

Arbejde ved Bagudbøjningen, vil Bugmusklerne være dem, der rejser Kroppen op. De regnes også af de fleste til Bugmuskellovelserne.

Törngren holder i Modsætning til ældre Forfattere på, at Kropbøjningen altid skal lægges i den øverste Del af Ryggen, herved bliver dens Muskelvirkning omtrent som en Spændbøjnings, altså hovedsagelig et Arbejde for de øverste Ryg-

strækkere. Den bruges jo også i Stedet for Spændbøjning, når man mangler Redskaber. Hans Forklaring lyder således: „Ryg-
gens *övre**) del skall då böjas bakåt, och huvudet skall föras
bakåt *på böjd hals**) i överensstämmelse med ryggens ställning.
Bukmuskler och höftledernas böjmuskler skola härvid medgiva
någon översträckning i höftlederna men förhindra bäckenets fram-
åtförande så mycket, att *böjning av veka livet undvikas.* »*)¹⁾ (Også
ved den stöttstående Kropbøjning regnes det for en Fejl at bøje
i Lænden). Ingen Steder i hans Bog står der, at man senere tillige
må bøje i Lænden. Det tillod derimod både P. H. Ling og Hj. Ling
(se denne Artikel I. S. 37 og Fig. 19). Den norske Kapt. Bjørn-
stad, der tog Examen fra Centralinstituttet i Stockholm 1864
— altså på Hj. Lings Tid — skriver om Kropbøjn. bagud:
„Kroppen bøjes langsomt *saa langt bagud som muligt,**) men
Knæerne maa forblive rette.“²⁾ Fig. 50 viser Bjørnstads, Fig.
51 Törngrens Kropbøjn. bagud. Major Silow, der henfører
Kropbøjning bagud dels til Spændbøjning dels til „Förberedande
öfningar,“ skriver: „Bålen böjes långsamt bakåt, *så långt be-
nens oförändrade ställning medgiver,**) hufvudets ställning till
kroppen *oförändrad**) såsom i utg.“³⁾ — Silow, hvis Beskri-
velse er fra 1910, synes altså at have samme Opfattelse som
Ling og Bjørnstad, men hans Tegning af Stillingen viser nær-
mest den „høje“ Form.

Der er endnu en Uoverensstemmelse ved denne Øvelse.
Törngren vil have, at Halsen skal deltage i Bøjningen, hvad
der sikkert gør det lettere at få Ryggen til at indtage den rig-
tige Stilling; Silow skriver at Hovedets (altså også Halsens)
Stilling skal være „oförändrad“. — Hj. Lings Tegning viser,
at Halsen er noget bøjet (se Fig. 19 i Årsskriftet for 1912).

Der er én Ting til ved dette Kapitel, som ikke kan forbi-
gås. Törngren bruger ikke alene Strækst. og Str.støttet. Krop-
bøjn. men også Spændbøj. Hælhævn. og Spændbøj, Armbøjn.
som Åndedrætsøvelser. Om den sidste står der: „Denna
övning kan fördelaktigt förenas med in- och utandning. Ut-
andning skall ske vid armbøjningen och inandningen vid arm-
sträckningen. Andningens rytm blir därmed bestämmande för
rörelsens.“⁴⁾

Hævoøvelser. Den Strækhængende Stilling deler
Törngren i to forskellige: „långhängande“ og „korthängande“
(se Fig. 52 og 53). Skelettegningers Værdi afhænger af, hvor

*) Udhævet af K. T.

¹⁾ L. M. Törngren: Lärobok i Gymnastik S. 123.

²⁾ J. Bjørnstad: Haandbog i Gymnastik S. 37.

³⁾ Handbok i Gymnastik för arméén och flottan. I. Tredje tryck-
ningen. S. 79.

⁴⁾ L. M. Törngren: Lärobok. S. 135.

korrekte Tegningerne er. På disse Figurer ser man, at Nøglebenet i den første står skråt, i den sidste omtrent vandret.

Den første viser den største Længde, Legemet kan få, ved at dets egen Vægt virker på det i hængende Stilling, den anden, hvor højt Kroppen kan løftes op mellem Armene, uden at de bøjes. — I „långhængande“ strækkes Hvirvelsøjle Led så meget ud, som det er muligt i hængende Stilling; den er derfor den bedste for dem, der har for store Krumninger af Rygraden. „Korthængande“ er den Stilling, hvorfra man fore-

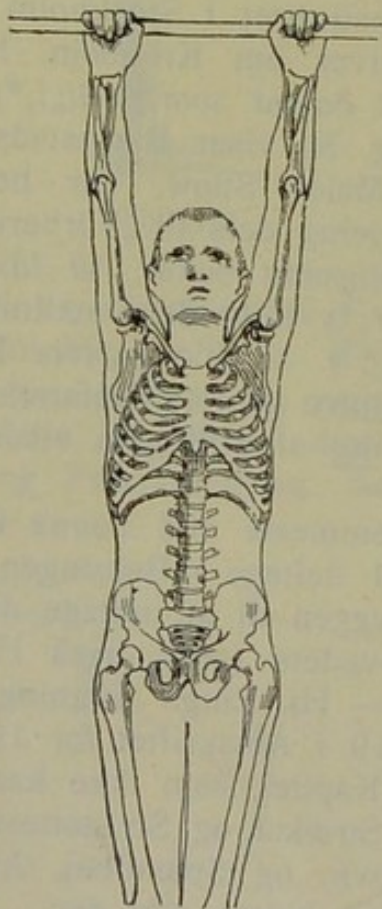


Fig. 52.

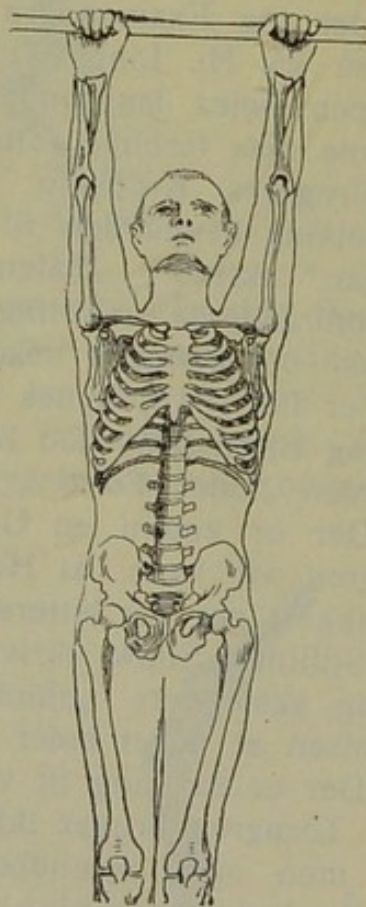


Fig. 53.

tager Krophævninger med Bøjning af Armene. Törngren indfører som selvstændig Øvelse en Krophævning fra „långhængande“ til „korthængande“, altså uden at Armene bøjes. Han har allerede i 1894 gjort udførligt Rede for disse Forhold i en Artikel „Om Häfrörelser“ i „Tidskrift i Gymnastik“.¹⁾

Der er ikke skelnet mellem disse to Stillinger i Silows Håndbog.

¹ Tidskrift i Gymnastik Band IV S. 25.

Ved Klavring i Tov lader Törngren Eleverne flytte den underste Hånd så højt op som muligt og den anden fatte Tovet lige under den første. Man får således kun to Tag med Hænderne i Stedet for tre, som var almindeligt i min Elevtid, og som Silow også bruger i sin Håndbog (1910). Törngrens Form har den Fordel, at man er sikker på, at Eleverne skiftevis får venstre og højre Hånd øverst; Børn vil ellers ofte snyde sig fra



Fig. 54.

det tredje Tag, og får de på den Måde kun to Tag, bliver det hele Tiden med den samme Hånd forrest. — Men Törngrens Form fordrer flere Kræfter, da det er sværere strax at flytte Hånden helt op.

Ligevægtsøvelser.

Her har Törngren taget nogle ganske morsomme Former med: Tværst. Forflytn. til Siden med små Hop („Svikthopp“),



Fig. 55.



Fig. 56.

Ligevægtsbrædt eller lav Bom. Favnsidesiddende Armfør. opad. Bom i Strækhøjde (Fig. 161) „Lekformerna“: 1. At gå på fire på et Ligevægtsbrædt, (Fig. 54). 2. Stående på den ene Tåspids at fatte om den anden med Hånden, når Benet er løftet enten bagud (Fig. 55) eller fremad og i denne Stilling gøre små Hop frem eller tilbage. 3. At løfte Fødderne — den ene efter den anden — over sine egne foldede Hænder (Fig. 56). 4. To skubbes („trängas“) på en lav Bom. Hænderne må her bruges til at

give Modstanderen små Stød på Skuldren eller til at markere („finte“) sådanne med.

Rygøvelser.

Af nyt findes en Ving (str.) vinkel st. Kropvridning. Den virker smiddiggørende på Rygradens Led.

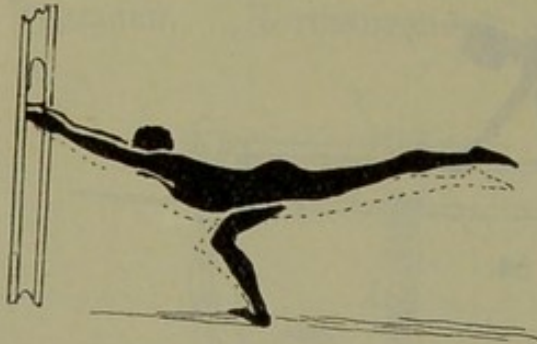


Fig. 57.

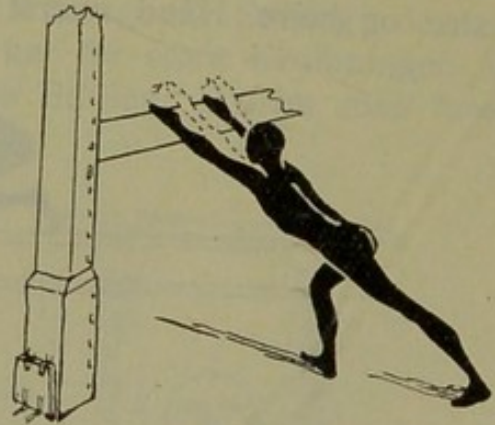


Fig. 58.

Man lægger Mærke til, at Törngren ved Kropfældning fremad regner Fletstilling med Armene for sværere end Strækstilling. Tidligere mente man det omvendte.

Ved Kropbøjn. nedad og påfølgende Oprejsning begynder den sidste som bekendt med, at Hovedet først løftes op, derefter Ryggen. Man kan imidlertid også gå den modsatte Vej:

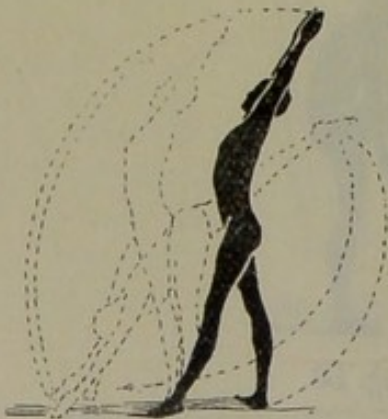


Fig. 59.

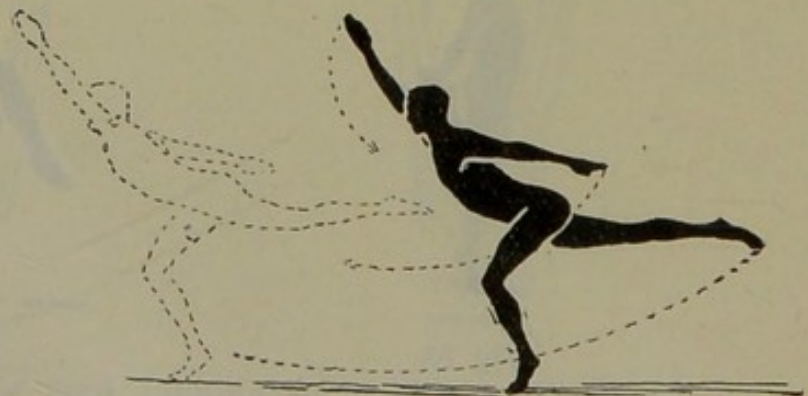


Fig. 60.

først rejse Bækkenet, så Lænden, osv. indtil Hovedet sidst kommer op — „Kote för Kote“ som Svenskerne siger. — Denne Form har Törngren også taget med, men siger, at den skal bruges sjældnere. — Jeg har først truffet på den i Dr. J. Arvedsons Sygegymnastik, hvor den bruges meget som Øvelse for slappe og forlængede Rygmuskler. Han mener, det er nyttigt for disse på denne Måde at trække sig sammen Stykke

for Stykke, i Stedet for som i den almindelige Form, hvor man rejser sig med ret Ryg, at lade dem arbejde på én Gang, Muskelarbejdet bliver således jævnt tiltagende, concentrisk, hvad der over Innervationen bedre end det statiske Muskelarbejde i den almindelig brugte Form.

Under Fremfald og Udfald træffer man på en ny Armbevægelse, en Sammensætning af Armsving og Armslag. Fra Strækstilling svinges Armene i en Bue fremad og udad til Favnstilling i ét Tempo og omvendt. Den stammer vist oprindelig fra Finland.

Et Par ny Grupper af Ryg-Øvelser er værd at lægge Mærke til. Fig. 57 og 58 viser dem. Den første er en Knæbøjning taget i Udfald eller beslægtede Stillinger. Det fælles er, at Hænderne presses op mod Underkanten af en Bom under Øvelsen. Den anden: Armløftning fra Strækst.



Fig. 61.



Fig. 62.

Fremfald og beslægtede Stillinger er ejendommelig ved, at man først støtter mod Overkanten af en Bom og derefter løfter Armene uden at forandre den øvrige Del af Legemet. Begge Grupperne er sikkert fortrinligt egnede til at styrke de Muskler, der fører Armene tilbage i Skulderleddet.

Str.gang st. Kropbøjn. nedad med bageste Fods Løftn. (Fig. 59) og Skiftning mellem Str.gangst. og Str.løb vinkelst. Stilling (Fig. 60) er omtalt hos Hj. Ling; men jeg har ikke set dem afbildet før, hvorfor de er medtaget her.

Forsideøvelser:

„Lekformer“: 1. Håndligning med Klappen i Hænderne (Ribbe, lav Bom, Bænk, Gulv); Fødderne samlede eller adskilte. Hænderne slås sammen, så man kan høre det, og indtager atter deres Plads i Udgangstillingen, så lydløst som muligt. Kroppen holdtes så vidt muligt rolig, mens man klapper i Hænderne, og må hverken løftes eller sænkes. Armene må derfor være noget bøjede. 2. Bred håndlig Hop på Stedet. Arme og Ben sættes samtidig kraftigt af mod Gulvet, idet man hopper i Vejret. Man skal komme så lydløst som muligt ned igen. Senere kan her også tillægges en Håndklapning (Fig. 61). 3. Fig. 62. Øvelse i at ligge helt strakt på tværs over en

Bænk med god Ligevægt. Hænderne må ikke hjælpe mere til end nødvendigt.

Sideøvelser.

Ving st. Kropvridn. med Hoveddrejn. til modsat Side (Fig. 63). Törngren anbefaler at bruge denne Sammen-



Fig. 63.

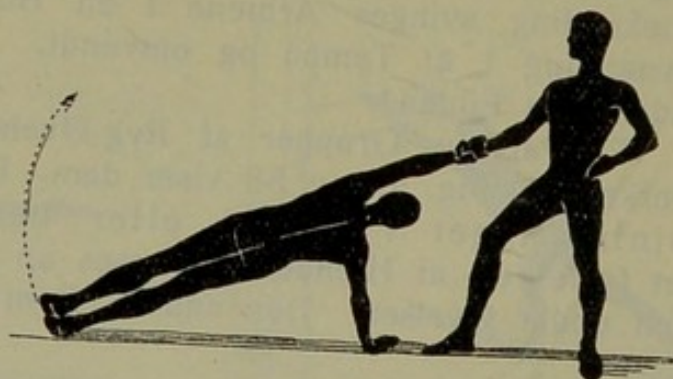


Fig. 64.

sætning ofte. Man opnår at vride den midterste Del af Rygraden modsat både den nederste og den øverste Del, hvad der gør Innervationen sværere. Hvorfor Törngren skriver, at den

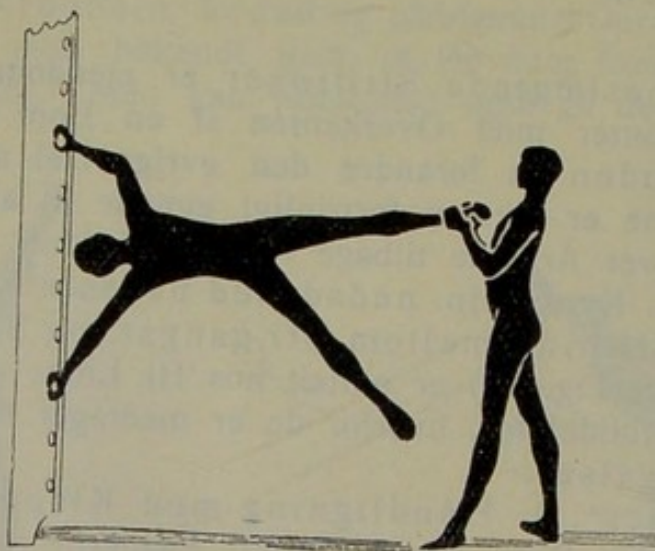


Fig. 65.

skal foretages i Stillinger med lodret Ryg, forstår jeg ikke, da den som bekendt også bruges i Udfald med Effacering.

Håndfæstet Sideligning kan, hvis man ikke har Ribber nok, udføres ved Hjælp af en Kammerat (Fig. 64). Udligning. Som Indledning til denne vanskelige Stilling kan man lade en Kammerat støtte det øverste Ben og derefter udføre en Benføring nedad med det underste Ben. (Fig. 65).

En lignende Øvelse ses Fig. 66. I denne Stilling foretages en Benføring nedad og opad med begge Ben samlede.

Halv favn halv ving st. hurtig Benudkastning (Fig. 67) er en gammel Kending fra dansk Gymnastik. Man søger — så vidt muligt uden at dreje sig — at nå den udstrakte Hånd med Foden. Lige mange Gange til hver Side.

Gang og Løb.

Törngren taler om Gangen i følgende træffende Ord: „Gången är människans vanligaste sätt att förflytta sig. Det är därför angeläget att så öva gången, att man därmed vinner största väglängd med minsta möjliga ansträngning. Därigenom uppnås den fördelen, att trötheten sent inställer sig i förhållande till den tillryggalagda väglängden. Det är alla gångövningars

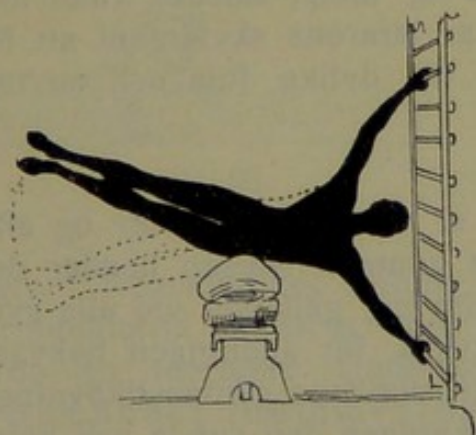


Fig. 66.



Fig. 67.

mål att göra gången vägvinnande men föga tröttande.¹⁾ Det er den Gang, man ofte ser hos Svenskerne men sjældent herhjemme.

Af Gangarter, som tidligere ikke brugtes, kan nævnes: Gang med et lille Hop på hvert Skridt. (Det fri Ben falder ned bagved det andet, inden det føres frem) og Gang med så lange Skridt, at det går over til en fortsat Række Fremfald med Armsving opad af begge Arme. I den Str. fremfaldst. Stilling gøres en Armbøjn. og Strækn. inden næste Fremfald. Senere tages Armsving mellem Stræk- og Favstilling. Disse Øvelser er meget kraftige og anstrængende.

Løb tager Törngren med lodret Overkrop.

I Silows Håndbog er under Gang og Løb optaget Kapløb på 120 M. rækkevis og Opløb på et skråt stillet Redskab eller på en Jordvold.

¹ L. M. Törngren Anf. Arb. S. 256.

Spring.

Her er intet nyt; men jeg vil tage et Citat med for at vise, hvor stor Vægt Törngren lægger på Formen i Springene. Efter at have omtalt og beskrevet udvendigt Overspring over Buk, Hest, Plint, tilføjer han: „Ledare av gymnastik låta ofta forsummelse komma sig till last vid övning av dessa och andra hopp. De tillåta för långa anlopp, uraktlåta att tillse anloppens rätta utförande och satsens riktiga tagande, medgiva till-satser för redskapets höjande, varigenom i synnerhet skuldrornas, huvudets och överlivets hållning försummas så väl vid händernas anslag som uppe i luften, varjämte hela ställningen vid nedhoppet blir försummad. Härigenom giver detta hopp, som kan vara så vackert, och som kan tillkännagiva en så ädel självbehärskning, ofta bilden av ett oordnat sprattlande och ett besinningslöst famlande efter stöd og hjälp, således raka mot-satsen till självbehärskning. Det är lärarens skyldighet att för-hindra gymnastikens neddragande till dylika fula och onyttiga rörelseformer.“¹⁾

Åndedrætsøvelser.

Efter en almindelig Omtale af Åndedrætsøvelser og efter at have anbefalet at trække Vejret gennem Næsen hedder det: „Då denna fordran även måste göra sig gällande vid alla gymnastikövningar, starka såväl som svaga, för andningen bekväma eller obekväma, är även tydligt, att *allmänna* gymnastikövningar böra och kunna giva åt hela befolkningen den sunda och helso-bringande vanan att alltid andas lugnt och djupt, även under det dagliga arbetet.“²⁾ Man ser, Törngren tänker sig Gymna-stikken som et Middel, der skal komme alle til Gode.

Foruden de almindelig kendte Armføringer har Törngren taget en Mængde andre Øvelser med som Åndedrætsøvelser, bl.a.: 1) St. Armbøjn. og Nedadstrækn. (Også med Hovedbøjn bagud). 2) St. Armvridn. udad (til: „Talst. utg.“). 3) Den samme i Forbindelse med Fodflytn. fremad (skråt fremad, skråt bagud eller bagud) med Kroppens Vægt ført frem (bagud) på den flyttede Fod (Fig. 43—44). 4) Hævst. Brystspænding udført mellem et Par lodrette Stænger eller med Hænderne støttet mod en Bom omtrent i Højde med Hovedet. I denne Stilling: Hælhævn. og -sækn. 5) Str. buest. Kropbøjn. fremad nedad. Ved Nedadbøjningen sammenpresser man sig så meget som muligt for at gøre Udåndingen så dyb som mulig. Dyb Indånding under Bagudbøjningen. 6) Favn bredst. vevselvridn. med Armslag, således udført, at man begynder i Fold

¹⁾ L. M. Törngren: Lärobok S. 296.

²⁾ L. M. Törngren: Lärobok S. 306.

bredst. Still., vrider til Siden med Armslag, mens man ånder ind, vrider frem og indtager Foldstilling igen, mens man ånder ud. — Det kan hertil bemærkes, at man i svensk Sygegymnastik (Dr. J. Arvedson) ved Vridning med dyb Ånding gør lige det modsatte: vrider til Siden under Udånding og frem under Indånding. Det er vel sandsynligst, at Brystkassen kan udvides

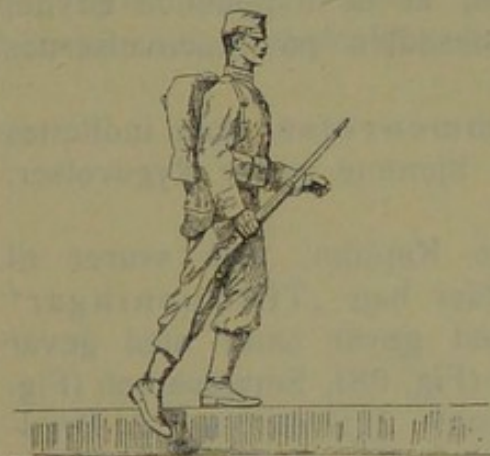


Fig. 68.



Fig. 69.

mere i fremadvredet Stilling end under Vridning til Siden. Da der imidlertid synes at være to Opfattelser af dette Spørgsmål, turde en nærmere Undersøgelse heraf være på sin Plads. 7) Spændbøj. Hælhævning. 8) Bøj mod faldsidd. Armstr. opad og 9) Str. bue vriststøttet A. før. udad eller A.

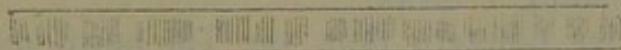


Fig. 70.

rulning. Da Bugmusklerne er stærkt spændt ved de sidste af disse Øvelser, forstår jeg ikke, at de kan bruges som Åndedrætsøvelser.

I Silows Håndbog findes endogså Buehæng. Krophævn. ved høj Bom taget som Åndedrætsøvelse.

Foruden de egentlige gymnastiske Øvelser har Törngren et stort Afsnit om „Lekar“. Her findes forskellige Boldlege, Kastelege og Løbelege, Skøjteløb, Skiløb m. fl., Bærelege, Brydning og endelig Badning, Svømning og Livredning. Törngren

bidrog til Legens Udvikling og Udbredelse ved at udgive sin Bog „Fria lekar“.

Törngren skriver om Legene: „De lekar, som för skolungdom böra förekomma till övning, skola äga gymnastiskt värde, d. v. s. de skola bidraga till den kroppsliga utbildningen, på samma gång som de tjäna till andlig vederkvickelse och sinnenas skärpande.“¹⁾

Om Brydning siger Törngren, at de indledende Brydeøvelser af og til kan indgå i Timesedlen på Sideøvelsernes Plads.

Også de forberedende Svømmeøvelser kan indflettes i Timesedlen, hvor de fleste hører hjemme under Rygøvelser.

I Silows Handbok findes to Kapitler, som svarer til Törngrens „Lekar“. Det første kalder han „Tillämpningar“ og det omfatter 1) „Förflyttning med gevär samt med gevär och packning“ (f. Ex. Ligevægtsgang (Fig. 68), Smygmarsch (Fig. 69), Kryp marsch (Fig. 70) og Klavring); 2) Svømning; 3) Brydning og 4) Voltige.

Det andet Kapitel hedder: „Lekar och idrottsöfningar“ og omfatter så forskellige Ting som, Boldspil, Skiløb, Cycling og Femkamp o. m. a.

Det viser, i hvor høj en Grad Leg og Idræt er optaget i Gymnastikundervisningen i den svenske Hær og Flåde, ligesom de sidste Kapitler i Törngrens Bog kommer Seminarierne til Gode i så Henseende.

I de sidste År er der også ved Centralinstituttet givet nogle Timers Undervisning i Idræt.

Selv om der tidligere ikke var Tid hertil med Undtagelse af Undervisning i Våbenøvelser og Voltige på levende Hest, er det dog i Overensstemmelse med Lings Syn på Idræt. (Se denne Artikel I).

Timesedlen er både hos Törngren og Silow, som den var hos Hj. Ling. Kun Pladsen for Gang og Løb er noget varierende. Hos Hj. Ling er den slet ikke angivet, hos Törngren står disse Øvelser lige efter Bugmuskeløvelser; hos Silow findes de i Reglen lige efter Rygøvelser, i en Række Timesedler dog lige før Springene.

I sit gymnastiske Arbejde havde Törngren en udmærket Hjælper i Major Carl Silow (f. 1846). Blandt alle de svenske Gymnastiklærere er der vist ingen, der har gjort et så stort

¹⁾ L. M. Törngren: Lärobok S. 315.

Arbejde for at forbedre Gymnastikredskaberne som Silow. Han har med et forbavsende Snille forstået at indrette Bommen således, at den er langt lettere at anbringe og fjærne. Det er ham, der har fundet på at lade Ribbene sidde tættere for nedden, så Foden ikke så let glider af ved vriststøttede Stillingen, og han har fjærnet nogle Ribber foroven for at give Plads til Hovedet i Ryghæng. Stilling; tidligere stak det altid frem, fordi Ribberne var i Vejen for det. Silows Anbringelser af Bomme og Bomstolper under Gulvet er vel kendt. Bom-

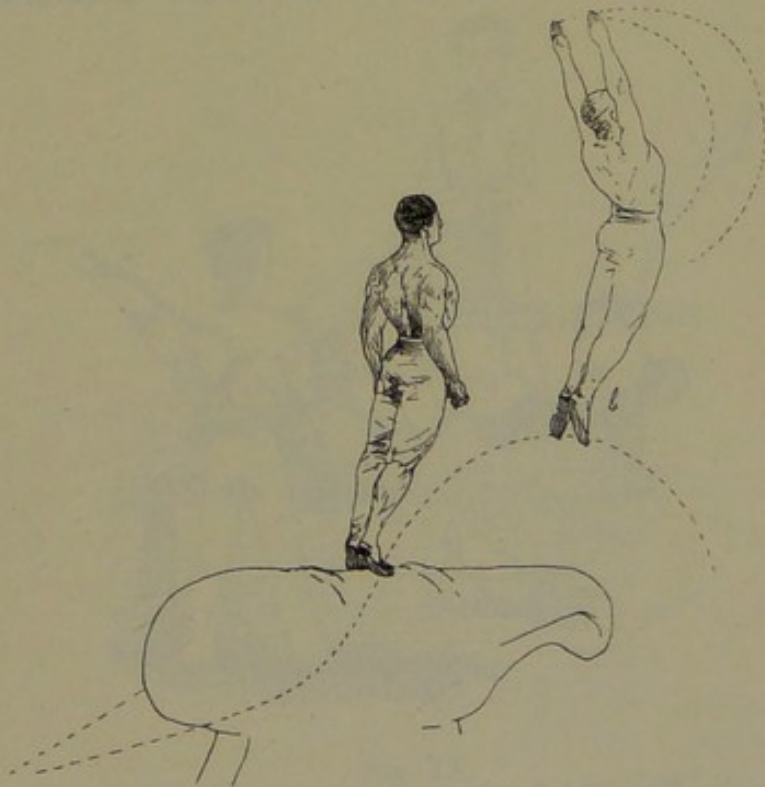


Fig. 71.

stolperne er ved en Kontravægt forneden afbalancerede så godt, at selv små Børn uden Besvær kan tumle med dem. — Jeg har en Gang set en Klasse Småpiger på en halv Snes År sætte 3 Bomme op tværs over Salen. Både Bomme og Stolper lå under Gulvet. Det varede kun 11 Sekunder fra Børnene løb fra deres Plads for at sætte Bomme op, til de atter stod i Rækkerne. Dette Exempel viser, både hvor godt Redskaberne var anbragt, og hvor god Disciplin Silow havde i Skolen.

Til denne Periodes Gymnastiklitteratur hører også Viktor Balck: „Illustrerad Idrøttbok“, Afsnittet „Gymnastik“. Den er skrevet for Idrætsmænd og altså beregnet til at bruges

i deres Foreninger. Balck skriver, at „idrottsmannen bør egentligen aldrig upphöra att gymnastisera, i synnerhet då årstid eller andra förhållanden ej tillåta honom att öfva den idrott, som är honom särskildt kär. Så bör t. ex. en roddare, en velocipedryttare, under vintern hålla sin kropp i spänstighet genom gymnastik.“¹⁾

Første Afsnit er kaldt „Friskgymnastik“ indeholdende et større Antal Øvelser, beskrevet, ordnet og opstillet i „Dag-öfningar“ i Overensstemmelse med de ovenfor omtalte Bøger. Ved Valget af Øvelser er der taget Hensyn til at få de køneste med, og Bogen er illustreret af Bruno Liljeforss smukke Tegninger.

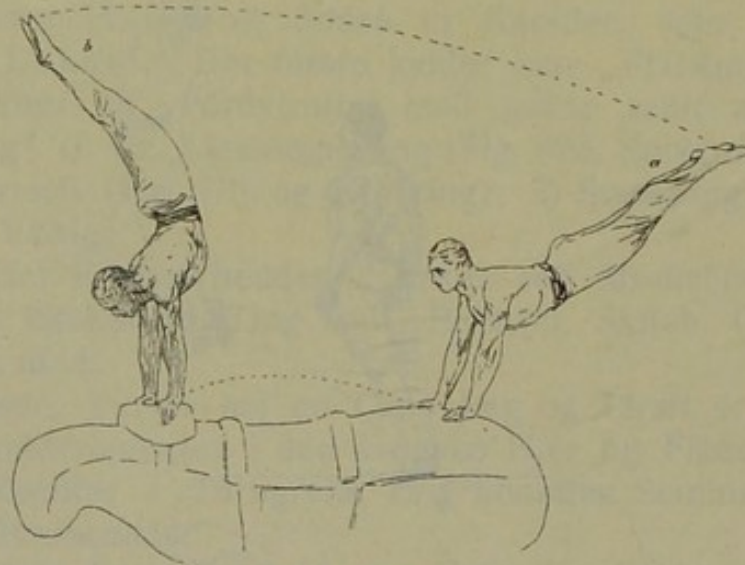


Fig. 72.

Exempler: Fig. 71. „Anspringande Gresprång „till stå i sadlen“ och höjdsprång (Flygsprånget“). Dette og det følgende Spring har jeg ikke tidligere truffet på i svenske Bøger. „Flygsprånget“ var en Tid meget yndet her i Danmark.

Fig. 72. Anspringande hurtigt öfverslag öfver hästen på längden, med två anslag af händerna.

Efter Afsnittet „Friskgymnastik“ følger nogle mindre Afsnit med Øvelser på Ræk, Barre og med Håndvægte, Køller og Jærnstave. O. Scherstén har skrevet om Barre og Ræk-øvelser. Han omtaler Striden mellem svensk Gymnastik og andre Systemer, som har været særlig hidsig i Tyskland, og siger, at en af den svenske Gymnastiks „främsta målsmän“ har udtalt, „att svensk gymnastik ej uteslutar något redskap, blott det användas rationellt“, derfor bör Rækken heller ikke være „alldeles fördömlig“ i Sverige. — Men Rækøvelserne bør

¹⁾ Viktor Balk: Illustrerad Idrottsbok III, S. 129.

helst foregå således, at de „inflikas såsom ett hvarf i gymnastikskemat, och då helst såsom ett häfrörelsehvarf“.

Om Barreøvelsers Anvendelse står der, at her gælder det samme, som der er sagt om Rækøvelser.

Da Hjalmar Lings Tabeller ikke egner sig som Lærebog til Brug for Folkeskolens Lærere, blev der et Savn afhjulpet, da C. H. Liedbeck¹⁾ i 1881 udgav sine „Gymnastiska Dag-

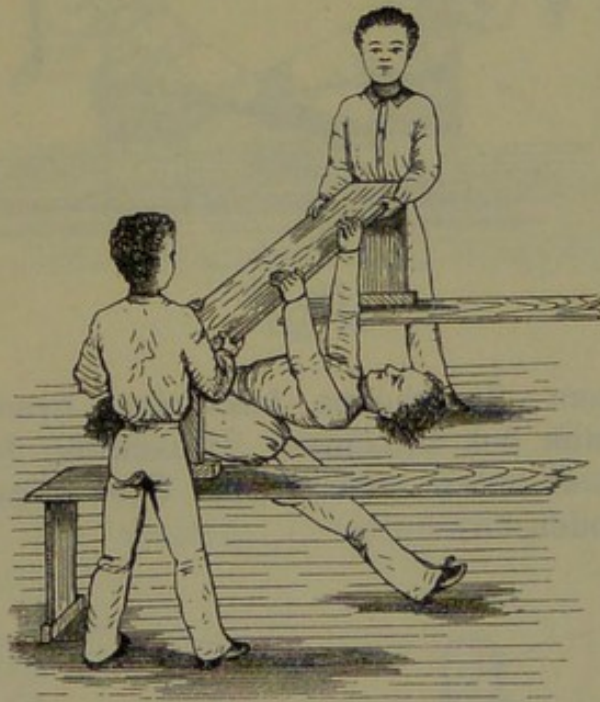


Fig. 73.

öfningar för folkskolan“. Andet Oplag kom i 1891. Prof. Törngren har skrevet et Forord til første Oplag, hvori han anbefaler Bogen. Han omtaler, at der tidligere har været udgivet nogle Bøger i samme Øjemed; men „— Dessa „föregångare“ hafva också icke lyckats, hvilket bäst visar sig af deras hittills obetydliga inflytande på området för deras verksamhet“.

Liedbeck har ikke alene „Dagöfningar“ for Skoler med Gymnastiksale; men der gives Anvisning på, hvordan man skal bære sig ad, når man kun har en åben Legeplads eller noget Skoleinventar at hjælpe sig med. Det er dog ikke Liedbeck, der har fået Idéen til Skolestuegymnastikken. „Den, idéen, är redan förut uttalad och förordad i läroböcker och andra ar-

¹⁾ P. H. Lings Dattersøn; f. 1851, Exam. fra Kgl. Gymn. Centralinst. 1871.

beten alltsedan professor Brantings verksamaste dagar och ligger redan i den svenska metoden, hvars grunddrag bland andra är att söka minska beroendet af redskap. Denne idé har och varit ledande för författaren under hans mer än tioåriga

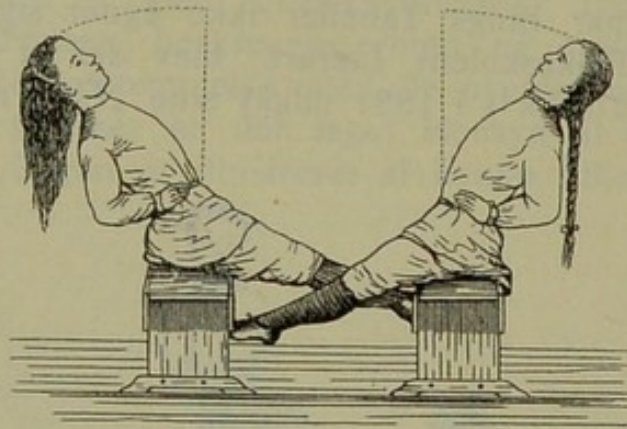


Fig. 74.

verksamhet inom Stockholms folkskolor, hvarest och under hvilken tid denna bok tillkommit. Boken är det första försöket¹⁾ att til en större utsträckning förverkliga denna grundtanke hos metoden.“

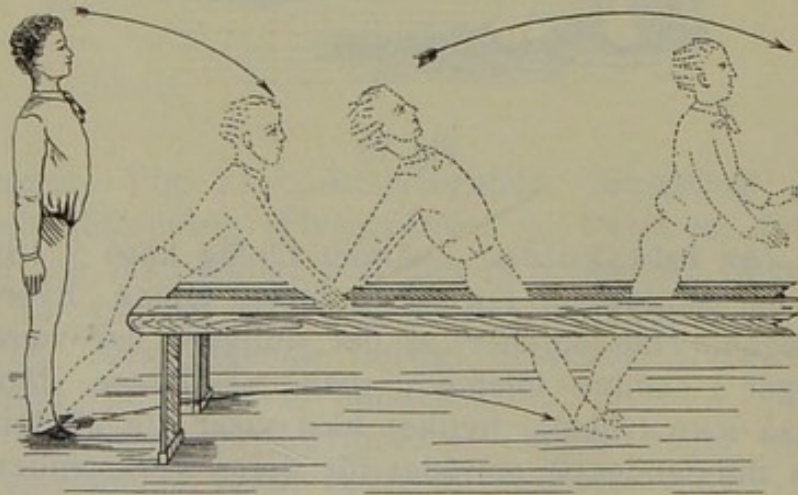


Fig. 75.

Senere i Fortalen skrives der om Forholdene i Folkeskolen og Lærernes Uddannelse i Gymnastik.

Der siges, at det har været sværere at få Gymnastikken indført i Folkeskolen end noget andet Sted. En af Årsagerne

¹⁾ Udh. af K. T.

hertil er Lærernes mangelfulde Uddannelse i Faget. Törngren mener, at denne Bog vil være en god Hjælp i så Henseende.

Man får endelig at vide, at „Dagöfningarna“ allerede har været prøvet i Stockholms Folkeskoler med et godt Resultat.

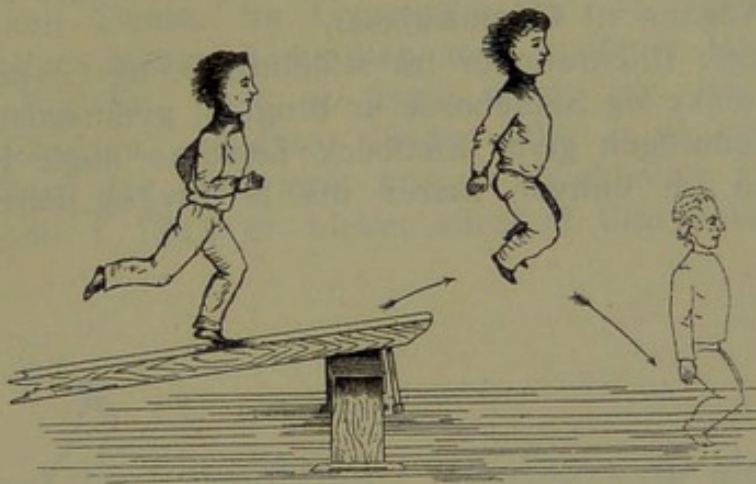


Fig. 76.

Bogen er inddelt i 6 Afdelinger: A. Øvelser uden Redskaber. B. Øvelser med Bænke som eneste Redskab. C. Skolestuegymnastik. D. Øvelser i Gymnastiksal under Lærerens

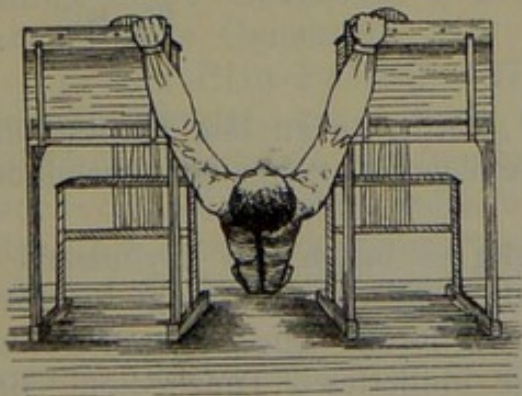


Fig. 77.



Fig. 78.

umiddelbare Ledelse. E. Øvelser i Gymnastiksal; Læreren har Hjælp af Tropsførere. F. Øvelser for Tropsførere.

Afdeling A. er tænkt øvet højst 15 Minutter på Legepladsen mellem to Læsetimer med nogle Minutters Fritid før

og efter. Det anbefales, at bruge en sådan Gymnastik, „gentagne Gange“ i Løbet af Dagen.

Hvad der har særlig Interesse er Afdeling B. og C., idet Skolestuegymnastikken ikke tidligere er ordnet systematisk. Det er således en Udvikling af én Side af Gymnastikken, der spiller en ikke ringe Rolle for en Mængde mindre Skoler, som ikke har Adgang til Gymnastiksal.

På nogle Illustrationer fra Afdeling B. og C. kan man se, hvordan Bænke og Skoleborde er brugt til gymnastiske Øvelser.

I Indledningen giver Liedbeck Lærerne nogle Råd; bl. a. skriver han, at enhver Lærer må få Liv og Fart i Gymna-

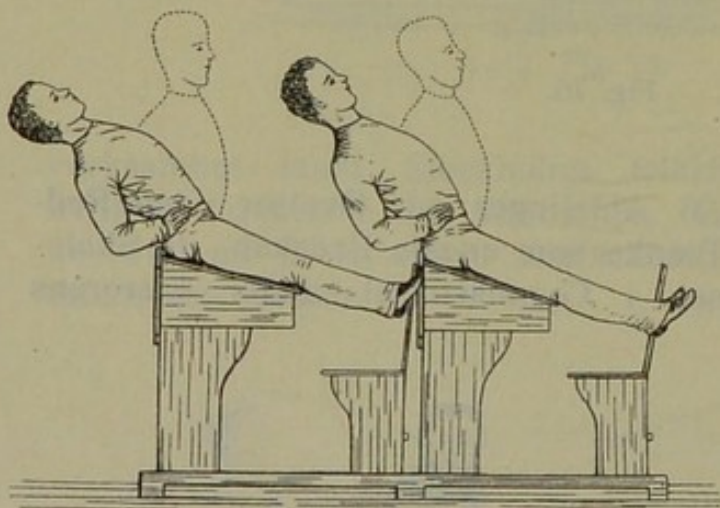


Fig. 79.

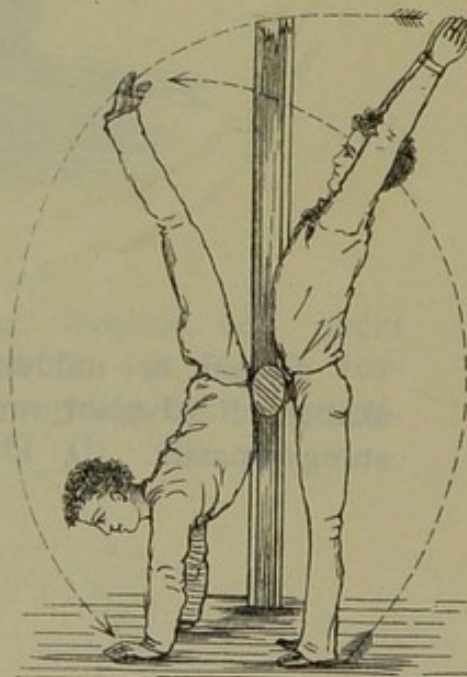


Fig. 80.

stikken, ellers er den omsonst. „Bättre är att låta barnen fullt fria få leka, än att slapt genomslarfa några rörelser under namn af gymnastik.“

10 Minuters Gymnastik daglig er bedre end Gymnastik 2 Gange ugentlig med $\frac{1}{2}$ Time eller mere hver Gang. — Hvis Vejret tillader det, bør Øvelserne foregå ude, og om der er Tid dertil, må én eller flere Lege indflettes i Timesedlen. Engang imellem kan man lege hele Timen, når man bruger Lege, hvori alle kan deltage.

„Dagöfningarna“ er bygget efter samme Regler som Lings. Blandt Øvelserne er der ikke noget nyt udover de Former, der udføres ved Skoleborde og Bænke.

Fig. 73. viser, hvordan Faldhæng. Still. og Krophævning kan udføres ved Hjælp af et Par Bænke. På Fig. 74. ses den

nu almindelige Opstilling til Sidd.-Kropfældn. bagud. Den gamle Øvelse, som Svenskerne kalder at „schappa“ mellem to Bænke er afbildet på Fig. 75. — og Bænkes Brug til Dybdespring på Fig. 76.

Skolestuegymnastikken er illustreret ved Tegningerne 77-79, som viser en Hævøvelse en Rygøvelse og en Bugmuskeløvelse.

En enkelt Øvelse fra Gymnastiksalen er taget med: den nu almindelige Måde på hvilken man indtager Håndst. Still. ved Bom, Fig. 80. Det er første Sted, jeg har set den Form for Øvelsen. Pladsen tillader ikke at gå nærmere ind på denne Bog, der har været brugt i Stockholms Folkeskoler, indtil den nu i 1913 er blevet afløst af Elin Falks „Dagövningar“.

Gymnastikkens Udvikling i Sverige i de sidste År. Elin Falk.

For et År siden kunde man en Dag i „Politiken“ læse et kort Telegram fra Stockholm, hvori der meddeltes, at Svenskerne nu havde forladt Lings Gymnastik og fundet på et endnu bedre System. Man trak på Smilebåndet og tænkte, det var en Misforståelse. Meddelelsen var naturligvis heller ikke rigtig, men den havde dog sin Årsag. Og Årsagen var en Bog af Frøken Elin Falk, der er Gymnastikinspektrice ved Stockholms Folkeskoler (Pigeklasserne og de blandede Klasser). Hun vilde have Gymnastikken ved disse Skoler drevet på en Måde, som adskillige andre Gymnaster i Sverige fandt var i Strid med den rene Lingske Gymnastik.

Frøken Elin Falk (f. 1872), der i 1895 tog Examen ved Centralinstitutet, har i flere År været Lærerinde ved Dr. J. Arvedsons Institut.¹⁾ 1910 udnævntes hun til Gymnastikinspektrice ved „Stockholms folkskolor“ for „de blandade avdelningarna och flickavdelningarna“ samtidig med at Kapt. Littorin udnævntes til Gymnastikinspektør for „gossavdelningarna“.

Man havde i Stockholms Folkeskoler hidtil brugt ovenfor omtalte „Dagövningar“ af C. H. Liedbeck. Da Kapt. N. Sellén (den nuværende Forstander for Centralinstitutet) i 1902 var blevet Gymnastikinspektør ved nævnte Skoler, stod der i Års

¹⁾ I 1902 blev Dr. Arvedsons Institut i Stockholm, i 1909, „Sydsvenska Gymnastikinstitutet“ i Lund (Kapt. Thulin) af den svenske Stat ligestillet med det Kgl. Gymn. Centralinstitut med Hensyn til Retten til at uddanne Gymnastiklærerinder og kvindelige Sygegymnaster.

beretningen (1902) om dem: „dessa dagövningar motsvara dock icke fullt vad man skola önska. — — — Överstyrelsen har därför uppdragit åt sin gymnastikinstruktör Kapten N. Sellén att utarbete gymnastiska dagövningar fullt lämpliga för Stockholms folkskolor.“¹⁾ Skönt der i Årsberetningen for 1904 atter stod, at Kapt. Sellén havde „fått i uppdrag“ at udarbejde ny „dagövningar“, som var „avsedda att utkomma under 1905“, var det endnu ikke lykkedes ham at få dette Arbejde fuldført, inden han i 1909 blev kaldet til Forstander for Centralinstituttet.

Det blev derfor de to ny i 1910 ansatte Gymnastikinspektører, som kom til at udarbejde Forslag til „Dagövningar“, (hver et for sin Afdeling) som allerede i Begyndelsen af 1911 var trykt som Manuskript.

Inden „Dagövningarna“ blev endelig godkendt og udgivet, fandt man det praktisk en Tid at prøve dem i Skolerne. Ikke længe efter kom der fra nogle af de Lærerinder, som var begyndt at prøve Elin Falks „Dagövningar“, en Skrivelse til „Överstyrelsen för Stockholms Stads Folkskolor“ hvori de udtaler, at de ikke finder „Dagövningarna“ i Overensstemmelse med den svenske gymnastiks Principper, og derfor anmoder om at få dem prøvet på „Statens institut för fysisk uppfostran, Kungl. Gymnastiska Centralinstituttet.“ — Nogle andre Folkeskolelærerinder indsendte få Dage efter en anden Skrivelse hvori de meddeler, at de ikke kan se, at Frk. Falk har fraveget de Lingske Principper.

Dette havde til Følge, at „Överstyrelsen“ nedsatte en Komité bestående af Lægerne Knut Kjellberg, Karolina Widerström og Professor Frans v. Schéele med den Opgave i 1911 at følge Gymnastikundervisningen ved de Afdelinger, hvor de ny „Dagövningar“ blev prøvede. Desuden måtte Komitéen tilkalde sagkyndig Hjælp i det Omfang, den fandt det fornødent. I den Anledning henvendte den sig til Forstanderen for Kungl. Gymn. Centralinstituttet, Prof. N. F. Sellén og til Gymnastiklærerinde ved samme Institut Frk. Palmquist, som tillige var Lærerinde ved „Ateneum för flickor“.

I December 1911 indsendte Komitéen en Skrivelse til Överstyrelsen, hvori der udtales, at begge Forslagene „böra läggas till grund för blivande dagövningar för Stockholms Folkskolor“; men at de bør omarbejdes, efter at man har gjort sine Erfaringer i Prøvetiden og med Hensyntagen til de Anmærkninger, som de tilkaldte Sagkyndige er fremkommet med.

De Sagkyndige var imidlertid meget uenige, idet Frk. Palmquist varmt anbefaler Elin Falks Forslag, hvorimod Prof.

¹⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan vid Stockholms Folkeskolor S. 3.

Sellén stærkt fraråder dets Godkendelse. Frk. Palmquist skriver bl. a.: „Fröken Elin Falk har på dessa Dagövningar nedlagt ett synnerligen stort och värdefullt arbete och är det min övertygelse att de skola bliva till stort gagn för våra svenska barn.“¹⁾ Og senere: „Ling skrev sina gymnastiska rörelser för militären och manlig ungdom. Tills nu ha vi ansett, at dessa rörelser lämpade sig lika bra för barn. Men fröken Falk har nu genom att använda andra sammensättningar än de vanliga, genom ett litet tillägg eller genom en liten ändring, tagit fram rörelser som äro mera lämpade för barn. Enligt min åsikt finnes det intet i detta, som strider mot de Lingska principerna.“

Prof. Sellén skriver derimod, „att Direktionen öfver Gymnastiska centralinstitutet — — borde sättas i tillfälle att yttra sig öfver berörda dagövningar, då dessa i väsentlig grad afvika från de principer, som hittills varit rådande inom svenska gymnastiken och vid Gymnastiska centralinstitutet.“²⁾

Og senere: „Med all aktning för fröken Falks i vissa fall goda ansatser att få fram öfningar, afpassade efter barnens natur, hennes otvifvelagtiga intresse och stora arbetsförmåga måste dock en allvarlig och kraftig varning uttalas mod detta förslag till dagövningar.“³⁾

Prof. Sellén slutter: „På grund af det ofvan sagda får jag på det kraftigasta afstyrka, att fröken Falks tabeller i sin nuvarande form fastställas för Stockholms folkskolor.“⁴⁾

Om disse to Standpunkter har den svenske Gymnastikverden delt sig i to Lejre, der for Tiden står meget skarpt overfor hinanden; og „den Falske gymnastikstriden“ har ført til Afholdelsen af Diskussionsmøder og Fremkomsten af en Mængde Artikler både i Dagblade og Fagtidsskrifter. Det vilde blive for vidtløftigt at komme ind herpå på dette Sted, kun så meget skal siges, at to bekendte Læger deltager i Striden: Prof. Patrik Haglund, der forestår den ortopædiske Afdeling på det store Zanderinstitut i Stockholm, og Prof. A. Wide, Forstander for „Gymnastisk-ortopediska institutet“ og Professor i Sygegymnastik ved Universitetet. Prof. Wide har i det sidste udkomne Nummer af „Tidskrift i Gymnastik“ skrevet en ganske udmærket Artikel om Spørgsmålet⁵⁾.

Såvidt jeg ved, er Stillingen ved de 3 store statsanerkendte Institutter den, at ved Centralinstitutet er Stemningen delt, hvorimod Dr. Arvedsons Institut i Stockholm og Kapt. Thu-

¹⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 44.

²⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 49.

³⁾ Ibid. S. 63.

⁴⁾ Ibid. S. 64.

⁵⁾ Tidskrift i Gymnastik. Band VII. S. 790.

lins i Lund står på Frøken Falks Side. De bruger i al Fald hendes Bøger.

Trods alt har „Överstyrelsen för Stockholms stads Folkskolor“ godkendt Elin Falks Forslag, og første Del, omfattende „Dagövningar“ for de 4 yngste Klasser, er udkommet i 1913.

Inden jeg går nærmere ind på disse, må jeg nævne, at Elin Falk tidligere har gjort sig bekendt som Forfatter, idet hun har udgivet en Håndbog i Gymnastik: „Friskgymnastik“ I og II.

Første Del udkom i 1903; af anden Del er der udkommet 3 Hæfter (1908, 1910, 1911), hvorimod sidste Hæfte endnu kun foreligger trykt som Manuskript. Endvidere udkom i 1912 „God och dålig kroppshållning“ og i 1913 „Gymnastikfrågan vid Stockholms folkskolor.“

Ved at læse hendes Bøger igennem får man det bestemte Indtryk, at hun er en opmærksom Iagttagere, der følger godt med sin Tid og ved Besked med alt, hvad der er fremkommet på Gymnastikkens Område i de senere År. Hun forstår at tilægge sig det ny, der er godt, og er ikke bange for det, selv om det ikke kommer fra Sverige. Hun har f. Ex. taget meget her fra Danmark. Det gamle bruger hun tit på en Måde, som gør det friskere og fornøjeligere; og hun er meget opfindsom, der er i hendes Bøger en Rigdom af Former og Variationer, som man ikke træffer andre Steder.

Elin Falk har — vist i højere Grad end nogen anden nulevende Svensker — en klar Forståelse af, at Småbørns Gymnastik ikke er som de Voxnes Gymnastik og ikke skal være det. Det lyser ud af hver Side i hendes „Dagövningar“. Hun forstår at afpasse Øvelserne efter det barnlige Stade, hendes Elever står på. Og mon ikke én af Grundene til den stærke Opposition mod hende er den, at hendes Modstandere ikke rigtig har holdt sig dette for Øje? Mon de ikke i for høj Grad har sammenlignet hendes „Børnegymnastikbog“ med en tilsvarende for Voxne? For man har jo ikke i Sverige haft nogen Bog om Småbørns Gymnastik tidligere. Liedbecks „Dagövningar“ var nærmest en Kopi af en Række Timesedler for Voxne. Den var god for sin Tid, da havde man ingen anden. Men i de senere År, hvor i al Fald nogle Gymnaster har fået Øjet op for, at der bør være Forskel på Småbørns og Voxnes Gymnastik såvel som på Kvinde- og Mandsgymnastik, slår Liedbeck ikke til. Der må noget Nyt til, som kan tilfredsstille den Trang, der er voxet op sammen med den mere udviklede Opfattelse af en forskelligartet Gymnastik for de forskellige Aldre og Køn.

Det er det, Elin Falk har forsøgt i sine „Dagövningar“, og i den Retning er det lykkedes hende at nå til et anerkendelsesværdigt Resultat, og at frembringe noget hidtil ukendt i Sverige.

Modstanden mod hende rettes imidlertid mod hendes Opfattelse af nogle enkelte Øvelser og Øvelsesgrupper, hvor hun har et andet Syn på Sagen end det, der er almindeligt blandt Lings Efterfølgere.

Jeg skal prøve på i al Korthed at gøre Rede for Elin Falks Standpunkt.

Hun påstår, at Lings Gymnastik, som den har været drevet i de senere År (af den s. k. „ortodoxa skolan“) har haft den Indflydelse på Børn, at en stor Del af dem, der kom til Skolen med en dårlig Holdning — under Bestræbelserne for at forbedre denne — er blevet svejryggede, nogle er tillige blevet rundryggede. Enkelte af dem, som havde en god Holdning, er blevet „krokiga“.

Børnenes Bevægelser har fået noget spændt og kantet over sig i Stedet for noget blødt og spænstigt. Børnene har ikke tilegnet sig de gymnastiske Øvelser således, at de kan drage Nytte af dem ved deres Bevægelser uden for Gymnastiksalen, fordi Øvelserne har været upraktiske, ikke lagt til Rette med dette for Øje.

Endelig lærer Gymnastikken ikke Børnene at trække Vejret så godt, som den kunde gøre det.

Lad os se, hvor Elin Falk mener, at Fejlene ligger, og hvorledes hun vil søge at få dem rettet. Årsagen til Misèren søger hun i: I) Brugen af Spændbøjningerne, der ikke har den holdningsrettende Indflydelse, man har troet, II) for megen Brug af Arm- og Hævoøvelser, III) en for ringe Brug af Kropøvelser, især i isolerende Udgangstillinger, IV) en fejlagtig Opfattelse og Brug af Åndedrætsøvelserne, V) en mangelfuld „Skolning“ af de naturlige Bevægelser f. Ex. Gangen og VI) en Forsømmelse af at lære Eleverne at afslappe de Muskler, som ikke behøver at bruges ved en Øvelse, herunder: en altfor spændt Retstilling.

Jeg tror, at en sådan Fremstilling af Elin Falks Opfattelse træffer Hovedet på Sømmet; og jeg vil samtidig med en Gennemgang af disse Punkter gøre Rede for, hvordan hun mener, Fejlene kan afhjælpes.

I. Spændbøjninger. Det har vakt en Storm af Raseri mod Elin Falk, at hun har udeladt Spændbøjninger af sine „Dagövningar“, idet hun mener, de ikke egner sig for Børn. Disse Øvelser, der altid har været prist som de bedste Holdningsøvelser i Lings Gymnastik, beskyldes nu for at have en uheldig, ja undertiden endogså en skadelig Indflydelse på Holdningen.

Hun skriver i sin „Friskgymnastik: „De höga spännbøjningarna räta, om de utföras formfulländadt, speciellt bröstkotpelaren, de låga öka dessutom ländens bakåtböjlighet. — — — Spännbøjningar böra i allmänhet användas endast for vuxna öf-

vade med god hållning*) som ett medel att bevara denna. Det anseende som *gymnastikens mest hållningsrättande rörelser, de på många håll äga torde de ej fortjäna.* “*)¹⁾

I sin Bog „Gymnastikfrågan vid Stockholms folkskolor“ uttaler Elin Falk sig om disse Spørgsmål på følgende Måde: „*Spännböjningar och även djupa ryggböjningar bakåt, armrörelser och deras släktingar hävrörelser* övas av den „ortodoxa“ skolan²⁾, på grund av deras förment korrigerande inverkan på ryggrad och bröstcorg, opropotionerligt mycket även i barn-gymnastiken.“³⁾

Lidt senere fortsætter Elin Falk: „*Spännböjningar*⁴⁾ (Fig. 81) äro synnerligen svårlärda på grund av den utbredda, i minsta detalj bestämda och därför i hög grad hjärntröttande muskelverksamheten. Brister något litet skenbart obetydligt moment i detta invecklade muskelarbete, så förstöras genast hela spännböjningens goda verkan“⁵⁾. — — Da Spændböjningerne kræver et stort Arbejde af de oftest svage og forlængede Rygmuskler i Brystdelen og af de bageste Skuldermuskler, og det endda i stærk Forkortning, vil rundryggede Personer kun kunne udføre en Parodi på Spændböjning, hvorved deres Ryg yderligere rundes, og Lænden tillige svejes.

Endvidere forøges Arbejdet derved, at Åndedrættet let hæmmes, idet Brystkassen næsten er fixeret; dette gør også Mellemgulvets Bevægelser vanskeligere.

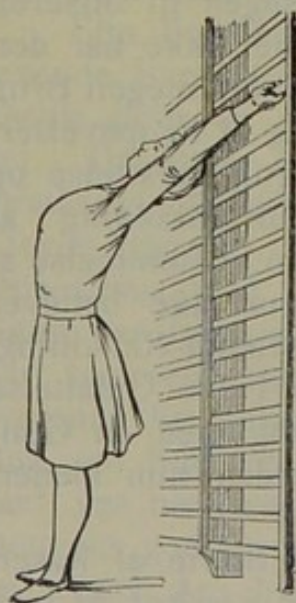


Fig. 81.

Efter at have omtalt, at de dybe Bagudbøjninger ligesom Spændböjning kan bidrage til at fremkalde Svejryg („Svank“), siger Elin Falk, at man i videnskabelige Kredse først i de senere År har fået Øjet op for Faren for Svejryg. I Sverige er det først og fremmest Prof. Patrik Haglund, som har gjort opmærksom herpå („Om ryggradskrökningar i en folkskola“, Hygiea 1910, 2), og han er derfor også en Modstander af Spændböjning, dybe Kropbøjninger bagud og lignende Øvelser.

Elin Falk mener, at Svejryg især er skæbnesvanger derved, at den så let medfører Rundryg; og hun mener, det er godt gjort, at det daglige Livs Sysselsættelser har Tilbøjelighed til at fremkalde Svejryg.

*) Udhævet af K. T.

¹⁾ Elin Falk: Friskgymnastik II S. 245.

²⁾ Også kaldet den „*efter-lingska*“. Den repræsenteres af Törngren, Silow, Norlander, Sellén, Frk. Högström m. fl.

⁴⁾ Fodnote i Originalen: Härmed menas höga spännböjningar i fotlängde å 2 fotlängder från redskapet.

³⁾ og ⁵⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 6 og 7.

Derfor bør en rationel Gymnastik tage Hensyn både hertil og til Forbindelsen mellem Rundryg og Svejryg, og søge at benytte sig af Øvelser, som i lige høj Grad vender sig mod begge disse Holdningsfejl.

Da dette er Hovedspørgsmålet i den „Falska gymnastikstriden“, og det går som den røde Tråd gennem de meget omstridte „Dagövningar“: „Vi må passe på Svejryg og ikke bruge Øvelser, der kan fremkalde den“ — vil det formodentlig være af Interesse at høre, hvad en Mand som Prof. Haglund siger herom.

Den 7. November 1913 — efter at „Överstyrelsen for Stockholms folkskolor“ havde godkendt og antaget Elin Falks „Dagövningar“ — indvarslede hendes Modstandere et Diskussionsmøde, hvor man vilde protestere mod „Överstyrelsens“ Beslutning.

På dette Møde talte Prof. Haglund Elin Falks Sag og sagde bl. a., at ingen, og allermindst han, vilde nægte, at Spændbøjning ved individuel Behandling kan udføres på en sådan Måde, at den ikke skader, ja endogså er nyttig — men efter hans og andres Erfaring og store Kendskab til Rygradens Bygning, Forandringer og deres Behandling, var han sikker på at anvendt i Skolegymnastik for Børn i Folkeskolen „äro dessa rörelser icke blott skadliga, utan i högsta grad skadliga.“¹⁾

Det er rene Ord for Pengene. — Da det bliver for vidtløftigt at citere hele Prof. Haglunds Foredrag, skal jeg blot tilføje, at som Grund for sin Frygt for Spændbøjning og andre lignende Øvelser anfører Professoren, at det ved de sidste Undersøgelser over Rygradsdeformiteter har vist sig, at den almindelig antagne Mening, at man så vidt mulig skulde gøre Rygraden mere bevægelig, er forkert. Det vil tværtimod være en Fordel at fixere Rygraden. — Hvis dette viser sig at være rigtigt, vil det fuldstændig forandre Behandlingen af Rygskævheder. — Da Spændbøjning er én af de Øvelser, som bidrager til at smidiggøre Rygraden, vil den i så Fald være forkastelig.

Allerede i 1906 advarede jeg kraftigt — i min Artikel „Gymnastik og Svejryg“ her i Årsskriftet — mod den Fare, der var, for at Lings Gymnastik kunde fremkalde Svejryg, hvis dens Øvelser ikke blev udført korrekt, eller hvis Øvelsesvalget ikke var fornuftigt. Ingen, der har læst Artiklen, vil mistænke mig for ikke at være på Vagt mod denne Fare. Og dog — jeg tror, Frøken Falk og Prof. Haglund ser for pessimistisk på Spørgsmålet.

Jeg har i en længere Årrække daglig i mine Gymnastiktimer tænkt over denne Ting og iagttaget mine Elever (Drenge

¹⁾ Svensk Gymnastiktidning I. Årg. S. 170.

fra 11—16 År) omhyggeligt; efter de Erfaringer jeg har gjort, mener jeg at turde sige, at de allerfleste af mine Elever, når de bliver ca. 12—14 År, kan gøre Spændbøjning, så den ikke fremkalder Svejryg og endmindre Rundryg. Det hænder ikke sjældent, at Elever, som kommer fra andre Skoler kan være noget svejryggede, men dette er i Reglen forsvundet, når de i et Par År har gået til Gymnastik hos mig. Og jeg bruger dog daglig både Spændbøjning (kun de høje Former), Hævovelser og Armøvelser. Jeg tillader mig at henvise til den høje Spændbøjning (Fig. 13), som er afbildet i min Artikel fra 1906. Det er en 12 Års Dreng fra én af mine Klasser. Jeg har mange Elever, der gør den, omtrent som han. Jeg synes også, at Stillingen er ligeså god som den på Fig. 81 i denne Artikel, om hvilken Frøken Falk selv siger, at det er en stiliseret Form, som man aldrig får at se i Naturen. Om jeg vilde få samme Resultat i en Pigeskole, véd jeg ikke. — Antallet af Elever spiller naturligvis en Rolle. Jeg har 25—30 i en Klasse, og har tidligere haft to Klasser sammen.

Her i Danmark doceres det paa Statens Gymnastikinstitut, at Spændbøjning ikke egner sig for Småbørn (derimod nok nogle spændbøj-lignende Former, f. Ex. den Rygliggende „Spændbøjning“, som også Elin Falk bruger), så her er vi enige. Tidspunktet, på hvilket man kan begynde med Spændbøjning, er vi derimod uenige om. Jeg mener med Fordel at kunne begynde med den til 12 Års Dreng — og endogså virke rettende både på dem, der er rundryggede og på de svejryggede. Elin Falk vil, såvidt jeg har forstået hende, slet ikke bruge dem i Skolen.

Om Arm- og Hævovelser skriver Elin Falk: „I allmänhet öfvas armrörelser för mycket,¹⁾ dock mindre ofta ensamt för sig än i förbindelse med ben- och bålrörelser; till öfverdrift användas ock armrörelsernas närmaste släktingar häfrörelser:¹⁾ armrörelser ingå äfven i bundna hopp, spännböjningar och smidighetsprof. För mycken öfning af armrörelser medför vanligen abnormt utvecklade arm- och skulderpartier på bekostnad af ryggradens raket och brösthålans rymlighet.“^{1) 2)}

Her er vi atter ved et af de Punkter, som har vakt så stor Opposition mod Elin Falk. Hun har i sine „Dagövnin- gar“ brugt færre Arm- og Hævovelser, end man ellers plejer i Sverige.

Prof. Haglunds Omtale af Hævovelser har også Interesse. I sit Foredrag siger han, at de er så svære at udføre rigtigt, at man kun ved individuel Gymnastik kan vente at få

¹⁾ Udhævet af K. T.

²⁾ Elin Falk: Friskgymnastik II, S. 113.

en god Udførelse af dem, og det kan der ikke være Tale om, hvor det gælder at holde Gymnastik med 30,000 Skolebørn i Stockholm. — Dernæst giver selve den hængende Stilling en så stærk Strækning af Rygradens Bånd og Muskler, at det måske kan være uheldigt; endelig er det de mest anstrængende Øvelser, hvorfor de for en stor Del bør udelades af Skolegymnastikken. — „Vi behöva nu i denna skolgymnastik för barn och ungdom införa en hel del alldeles speciellt hållningsrättande övningar, vilka göra denna gymnastik särdeles ansträngande, och vi få finna oss i, att utesluta en del rörelser, vilka enligt min mening ej äro synnerligen nödvändiga och såsom jag framhållit, många gånger kanske skadliga.“¹⁾

Når Elin Falk et Sted skriver, at tyske Turnere, som har gjort mange Ræk- og Barreøvelser, har fået et abnormt udviklet Skulderparti og en dårlig Holdning, er det rigtigt; men når hun siger, at den svenske Gymnastiks Hævøvelser skaber den samme Type af Gymnaster, kan jeg ikke give hende Medhold. Blandt de svenske Hold, jeg har set, er der kun et eneste, hvor denne Anke måske kunde have nogen Berettigelse. Det er det K. F. U. M.-Hold, som viste Gymnastik i Svendborg og Odense i 1912 og i Paris i 1913. Det havde lidt af det — på Grund af deres evindelige „Omslagsgang“ — men det vilde dog være ganske uretfærdigt at sammenligne deres Holdning med et Hold tyske Turneres. Og her i Danmark er det netop Forskellen mellem dem, der har dyrket Lings Gymnastik, og dem, der har gjort for mange Øvelser i Barre, Ræk osv., at de sidstes Legemsbygning og Holdning er mindre god på Grund af et for stærkt udviklet Skulderparti. Det har de første undgået trods Hævøvelser, Armøvelser og Spændbøjning og måske netop, fordi de har brugt disse Øvelser.

Den Lingske Gymnastiks Modstandere i Danmark har undertiden råbt „Sygegymnastik!“ efter den. Mon ikke de får en lille Smule Ret til at råbe efter os, hvis vi tager altfor mange af de kvikke Hævøvelser bort? Gymnastikkens Mål er jo ikke alene at være korrigerende og formgivende. Det motionsgivende Moment i Forbindelse med Udvikling af Mod og Hurtighed, som vi træffer på i mangan en Hævøvelse, er vel heller ikke værd at foragte. Drengene har i al Fald en stor Trang til Øvelser af sådan Art.

Som Erstatning for de udeladte Spændbøjninger, Arm- og Hævøvelser, byder Elin Falk på nogle Øvelser, der er særlig „hållningsrättande“ for Hoved og Krop. Disse er 1) visse Åndedrætsøvelser, nogle „Ryggsträckningar“ og høje Hoved- og

¹⁾ P. Haglund: Gymnastikfrågan. Svensk Gymnastiktidning I. Årg. S. 172.

Kropbøjninger bagud — alle: Øvelser, som modarbejder Rundryg. 2) Fremadbøjninger i Ryggens nederste Del, Kropbøjninger fremad-nedad, høje Knæløftninger o. l., herved modarbejdes og rettes Svejryg.

De „hållningsrättande“ Øvelser kan af Børnene lettest udføres i s. k. „isolerande“ Udgangstillinger (se næste Punkt).



Fig. 82.



Fig. 83.



Fig. 84.

III. Elin Falk siger, at vi til Småbørn hidtil har brugt altfor mange Øvelser i stående Stillinger. De kan i mange Tilfælde ikke udføre dem ordentligt, fordi Udgangstillingerne ikke er isolerende nok, og hun anbefaler en hel Mængde Stillinger, som langt bedre egnede for Småbørn end den stående. Sådanne er: Knæstående og Knæsiddende, Krydssiddende og Langsiddende, Krogsiddende og Ridesiddende og Firestående („Fyrfotn“) Stillinger. Der er ingen af dem, der er ny, men de



Fig. 85.



Fig. 86.

bliver brugt meget oftere og til mange flere Øvelser, end man er vant til.

Jeg tror, det især er på dette Punkt den udstrakte Brug af Kropsøvelser i isolerende Stillinger, at Elin Falks „Dagövningar“ er et Fremskridt fra det, man tidligere har brugt. „Isolerende“ vil i dette Tilfælde sige, at Bevægelserne bedre kan udføres i Rygradens Led alene, uden at andre Led bliver inddraget i Bevægelserne — hvad der ofte finder Sted ved de stående Udgangstillinger.

For bedre at kunne bedømme Elin Falks Øvelser har jeg i nogen Tid brugt dem til et Par Klasser, ganske vist ikke Småbørn, men store Drengene på 12—14 År. Jeg er kommet til samme Resultat som Frk. Palmquist, at flere Øvelser, der på Forhånd syntes umulige, i Praxis viser sig at være gode og fornøjelige. Der er også andre, jeg ikke synes om, i al Fald ikke endnu.

Nogle Exempler på Stillinger og Øvelser fra hendes Bog vil belyse, hvorledes hun „isolere“.



Fig. 87.



Fig. 88.

Fig. 82, 83 og 84 viser Langsidd., Krogsidd. og Krogligg. Stillinger. De virker alle udrettende på Lænden, altså gode mod Svejryg. I den første kan man tage Hovedbøjninger og Vridninger, Armstrækninger, Skiftning mellem Ving-, Flet- og Strækstilling, Kropvridninger og -fældning fremad. Det bruges også fra Langsidd. at gå over til Sideligning. Derimod synes jeg ikke, den egner sig for Sidebøjning (Fig. 85, 86), man er her tilbøjelig til at vælte om på Siden. — Krogsiddende Stilling bruger Elin Falk til „Ryggrættning“, til „Brystkorgsandning“ og



Fig. 89.



Fig. 90.

til en Benbevægelse, hvor Eleverne flytter Benene ned til Ridestilling og op igen, først med Trampning, siden ganske sagte, endvidere Kropfældn. bagud til Krogliggende, som atter er Udgangstilling for en Vexelknæstrækning.

Fremligning (Fig. 87) tages på Gulvet på den Måde, at Eleverne kun løfter Hovedet og den øverste Del af Ryggen så højt, at den nederste Rand af Brystkassen rører ved Gulvet, men kun hviler ganske let på dette. Herved opnår man at lade den øverste Del af Rygstrækkerne arbejde, uden at den nederste Part (Lænden) arbejder med. Det er en ganske udmærket Form for Fremligning. Jeg har daglig brugt den i over en halv Snes År til mine Patienter, både til dem, der lider af Rundryg og Svejryg, og til dem, der har Scoliose. Den er langt

at foretrække for den almindelige Fremligning tværs over en Bænk eller Skammel.

I denne Fremligning tager Elin Falk Hoveddrejning, Hovedbøjning fremad, Fodbagopløftning, Hånddask med én eller begge Hænder fremstrakte, Vexelarmløftn. (Armene i Hævstill.) (Fig. 88) m. fl.

På Fig. 89 og 90 ser man Krogliggende og Liggende høj Rygbøjn. bagud, som er én af de Øvelser, der skal er-



Fig. 91.



Fig. 92.



Fig. 93.

statte Spændbøjning. [Nakken, Sædet og om muligt Lænden skal blive på Gulvet, så kun den øverste Del af Ryggen løftes. Hænderne lægges på Maven for at bidrage til at holde Lænden nede. Det må være en meget lille Bøjning af Ryggen, hvis man ikke skal sveje. Kun få af mine Elever (på 12—14 År)



Fig. 94.



Fig. 95.

kan gøre den uden Svejsning. Jeg tror, det falder mig betydeligt lettere at lære dem en Spændbøjning i rigtig Form.

En isolerende Stilling for Kropvridning er at ligge på Knæ med Hænderne støttede på Gulvet foran Knæene. Vridning gøres hurtigt samtidig med at v. Arm løftes til Favnstilling. Hånden sættes atter i Gulvet med et „Dask“. (Slutknæstupsittande (med händerna stödda) „daska“) Fig. 91.

Fra Krogsiddende Stilling, Fig. 85, kan Armene i ét Tempo strækkes ud til Favnstilling (Fig. 92) og omvendt (Favnstillingen er dårlig vist på Fotografiet). Den grinagtige lille Fig.

93 er Krydssiddende (som Skrædderen) at lægge den ene Kind på modsat Knæ og derfra rette sig op igen.

Favn Knæst. er en god Udgangstilling for Sidebøjning. Den kan gøres langsomt, så Fingerspidserne lige rører Gulvet (Fig. 94) eller hurtigt (ned og op) med „Dask“ (Fig. 95); men så må man bøje lidt i Hoftelæddet.

Dette turde være tilstrækkeligt til at illustrere de isolerende Stillinger.



Fig. 96.



Fig. 97.

IV. Åndedrætsøvelserne deler Elin Falk i „Djup-andningsrørelser, som taga hela andningsapparatet i anspråk,“ og „Partiella andningsrørelser, i hvilka blott en del af andningsapparatet försätts i verksamhet.“

Ved de første ånder man først ind med Mellemgulvet, dernæst løftes Brystkassen så meget som muligt. Ved Udåndingen sænkes først Brystkassen, derefter slappes Mellemgulvet, og Bugmusklerne trækker sig sammen så kraftigt, det er muligt, uden at man mister den gode Holdning. Det bliver altså ikke den dybest mulige Udåndning! — Hvorfor ikke ånde helt ud? Hvad kan det skade, at man for et Øjeblik mister den strakte Stilling? Det er jo ellers ikke rigtig en „djupandning“.



Fig. 98.



Fig. 99.

Af partielle Åndedrætsøvelser har man Mellemgulvsånding og Brystånding. Den første af disse er hidtil ikke brugt i Lings Gymnastik, og Bryståndingen er i Reglen blevet kaldt „dybånding“. Mellemgulvsånding læres lettest, når man ligger på Ryggen; og i stående Stilling bliver den bedst udført, når man begynder med en dyb Brystindånding, hvorved Ryggen rettes kraftigt; i denne Stilling fixeres Rygrad, Hoved og Brystkasse, og dernæst ånder man ind og ud med Mellemgulvet alene.

Fig. 96 viser Ligg. Stilling, de tre næste Mellemgulvsånding. Fig. 97 er Indånding og 98 Udånding. Hånden på Maven skal føle, om denne går „ud og ind“.

Krogligg. Mellemgulvsånding med adskilte Ben (Fig. 99) skal være lettere for dem, der har ondt ved at lære Øvelsen.

Elin Falks Modstandere siger, at det er unødvendigt at øve Mellemgulvsånding, da det forekommer så ofte i det daglige Liv. Elin Falk er af den modsatte Anskuelse og gør opmærksom på, at man i alle Stillinger og Øvelser, hvor Brystkassen er fixeret, er nødt til at bruge denne Form for Ånding. Da man jo netop her er så tilbøjelig til at holde Vejret, er det derfor af Betydning at vænnes til at ånde roligt under sådanne Forhold. Heri må man sikkert give hende Ret.

Brystånding foregår ved, at man løfter Brystkassen så meget som muligt og lader den synke ned igen uden at tage Bugmusklerne til Hjælp ved Udåndingen. Denne Form virker bedst på Holdningen og egner sig især for Personer med rund Ryg og stiv Brystkasse, medens Mellemgulvsånding er formålstjenlig for dem, der ved Brug af Korset o. a. l. har mistet noget af Bevægligheden i de nederste Dele af Brystkassen.

Alle tre Former kan gøres i Ving-Stilling, Dybånding og Brystånding også i Forbindelse med Hælhævning og nogle lette Armøvelser, Brystånding tillige sammen med Hovedbøjn. bagud og høj Kropbøjn. bagud.

Hvor Armene løftes til Strækstilling anbefaler Elin Falk, at man bøjer Armene lidt tilsidst, da de fleste Mennesker har ondt ved at bevare den bedst mulige Strækning af Ryggen i Strækstilling. Hoved og Mave vil gå frem. „Det förra felet medför sämre andningmöjligheter för övre delen af bröstskorgen, det senare försvårar genom den dermed följande spänningen i bukmuksklerna, de nedre revbenens och mellangärdets rörelser.“¹⁾

Elin Falks Hensigt med Åndedrætsøvelser er ikke at ventilere Lungerne. Hun erkender deres gode Virkning på Cirkulationen, hvorved den Følelse af Velbehag og Lettelse fremkaldes, som følger med Åndedrætsøvelser. Men det, hun anser for langt det vigtigste er: „att genom övning av andningsmusklerna (även mellangärdet) *utveckla, smidiggöra och giva god hållning av bröstskorgen (ryggraden)*“²⁾, og hun vil derfor ved Åndedrættets Hjælp „framtvinga „sista biten“ av bröstskotsträckarnas kontraktion“, således at Rygraden bliver rettet ud så meget som muligt (f. Ex. „Kroksitt. bröstandning.“ Fig. 83).

V. „*De mera naturliga rörelsernas skolning för användningen i det praktiska livet torde under den senare delen av den efterlingska perioden ha för litet beaktats*“³⁾ siger Elin Falk. Hun

¹⁾ Elin Falk: Dagövningar S. 122.

²⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 18.

³⁾ ibid. S. 20.

nævner her bl. a. den stående Stilling (Retstillingen) og Gangen; og hun ironiserer over den kunstige Gang, hvor Tåspidsen skal sættes til Jorden før Hælen¹⁾, hvorimod den „fysiologiska gången (se R. Tigerstedt „Lehrbuch d. Physiologie des Menschen“, Band II S. 69) av de „ortodoxa“ nästan aldrig övas under gymnastiken.“²⁾)

Jeg er her ganske enig med Elin Falk. Jeg lader altid mine Elever sætte Hælen til først. Det må sikkert også være mest jordvindende, da Kæpængere altid bruger den Gang. „Ved naturlige Skridt berører man Jorden først med Hælen, sænker sig derefter paa Fodbalden og sætter af med den store Taa. — Unaturlig er ogsaa de gymnastiske Dansetrin, saa snart disse forlanger, at Fodsaalen skal sættes først til Jorden. Dette bevirker, at Hælen kommer drattende bagefter, og ved denne fortsatte Bevægelse foraarsages en upraktisk tilbagegaaende Bevægelse, der fordrer en større Muskelanstrengelse til ingen Nytte“, skriver Alfred Hübscher i Idrætsbogen³⁾. Kæpængerne løfter blot Tåspidsen så højt igen, at det ser grimt ud. — En anden Sag er, at man ved Siden af almindelig Gang kan øve Strækgang m. fl. Gangarter for at smiddiggøre Fodledet og vinde Beherskelse over Benets Bevægelser, alt for at gøre almindelig Gang spænstigere og smukkere.

VI. En anden Forsømmelse, mener Elin Falk, den „ortodoxa skolan“ har gjort sig skyldig i ved „att ej inlära vederbörlig avslappning av de muskler, som icke behövas för en rörelse;“ — m. a. O. atter manglende Isolering —. Heri har hun vist nogen Ret. Men når hun som et typisk Exempel „på denna spänningsmetod“ nævner Retstillingen — „den s. k. „uppsträckta“ givaktställningen med stelt raka fingrar och armågar, lindrigt supinerade händer, bakåtdragna axlar och för övrigt nästan hela kroppen styv — —“⁴⁾ så er jeg uenig med hende, thi for det første er der vist ingen, som forlanger en sådan Retstilling med hele Kroppen stiv, og dernæst finder jeg ikke Elin Falks Syn på Retstillingen rigtigt, at det skal være en Stilling, som kun angår Rygraden, og hvor alt Muskelarbejde i Armene er mangel på „vederbörlig avslappning.“ Jeg mener, at Retstillingen angår hele Legemet, og at hver Del — altså også Armene — har sit bestemte Muskelarbejde.

Jeg kan heller ikke indrømme, at Retstillingen skal være

¹⁾ I Törngrens Lärobok står forøvrigt ikke at Tåen skal sættes til før Hælen, men at hele Foden skal sættes til på én Gang. Når Skridtene bliver længere sker det, at Hælen må sættes til „före själva fotbladet“. Men det regnes for en Fejl, at gå „för mycket på hälarne“, derved bliver Gangen stiv og „i otid tröttsam“ (?)

²⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 20.

³⁾ Idrætsbogen Bind II S. 5.

⁴⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 21.

en naturlig Stilling. Hvilstillingen („den lediga ställning“) er den naturlige; men ikke Retstillingen. I det hele taget er Gymnastik ikke et System af naturlige Bevægelser, men af kunstige („artificiella“). Elin Falk siger, at den svenske Gymnastiks Øvelsesforråd er hentet dels fra Menneskets naturlige Bevægelsestyper dels fra Sammensætning af „mera artificiella övningar“; det er rigtigt, men de naturlige Bevægelser er — på få Undtagelser nær — ikke gået over i Gymnastikken uden større eller mindre forandringer m. a. O., de er også blevet „artificiella“.

I vore Dage tales der så tit om „at gå tilbage til Naturen“. Mon man ikke glemmer, at vi ikke er Naturmennesker, men Kulturmennesker? Og hvorfor skal Retstillingen være „naturlig“, når mange af dens nærmeste Slægtinge ikke skal



Fig. 100.



Fig. 101.



Fig. 102.



Fig. 103.

være det? Ingen vil vel kalde Fletstilling, Strækstilling eller Foldstilling „naturlige“? Jeg vælger i Flæng nogle Stillinger fra Elin Falks „Dagövningar“ Fig. 100, 101, 102 og 103; de er da ikke „naturlige“.

Læser man Beskrivelsen af Retstillingen igennem, hos Elin Falk og hos Törngren, er Forskellen i den omtalte Retning ikke så stor, som Elin Falk mener. Og sammenligner man Tegningerne, er den det heller ikke. Törngren vil have Skuldrene sænkede og „lindrig bakåtförda“. Elin Falk vil kun have dem sænkede, idet hun mener, at de af sig selv går tilbage, når Ryggen rettes. På et Par andre Punkter er der derimod Forskel: Törngren siger, at Kroppens Tyngde skal hvile på Fodhvelvingens højeste Punkt, Elin Falk, at den skal føres frem over „Tåbalkerna“. — Og medens Ling, Silow og Törngren bruger en Fodvinkel på 90° sætter Elin Falk den til 60°. Hun skriver herom: „Den räta fotvinkeln i stående ställn, gifver visserligen den största understödsytan, men därför icke för de flesta personer den största stadgan. Människokroppen är nämligen bygd så, att den i fullt liksidigt intagen stående ställn.

skulle falla framstupa, om ej särskilda muskler motsatte sig detta. (Sid. 19.) För stadgans skull och för att spara muskelpkraften är det därför viktigt, att understödsytan göres större i sagittal- än i frontalplanet; så sker, ju mindre fötterna vridas utåt. En lindrig utåtvridning af dem är dock nödvändig för att något öka stadgan i frontalplanet; absolut orörlighet och full liksidighet i stående ställn. kan nämligen i allmänhet blott några ögonblick bibehållas. Vridas ej fötterna något utåt, bilda ock de båda fotledsaxlarna en tvärlinje, och vadmuskulernas arbete blir alltför ökad.

Normalt byggda personer torde *känna*, att stående ställn. med rät fotvinkel är mer ansträngande och ostadigare än med omkring 60° ; först efter åtskillig öfning i att stå med rät fotvinkel försvinner denna känsla.

Att vrida fötterna för mycket utåt i stående ställn. kan bidraga till att framkalla s. k. plattfot — ju mer de vridas utåt, dess mer stödja de nämligen på inre kanterna. Gymnastiklärarinnan bör särskildt tillhålla s. k. plattfotade, för hvilka ofta rät fotvinkel i stående ställn. är naturligast, att vrida fötterna mindre utåt.¹⁾

Elin Falk bruger dog en Fodvinkel på 90° ved Fodflytninger og Udfald skråt fremad og skråt bagud.

For at indøve visse Deles „avslappning“ bruger Elin Falk i sine „Dagövningar“ særlige „avslappningsrørelser“, lette, løse, ved så ringe Kraft som muligt udførte Bevægelser med forskellige Dele af Legemet.

Det er vist et godt Påfund.

Nogle enkelte Exempler på Øvelser fra „Dagövningar“ skal endnu nævnes: „Savning“ og „Hugning“ (Fig. 104, 105 og



Fig. 104.



Fig. 105.



Fig. 106.

106) er et Par udmærket gode Øvelser, når det gælder om at gøre Rygraden smidig, Savning for Vridning, Hugning for Bøjning fremad i Lænden (altså mod Svejryggede). Fig. 107 og

¹⁾ Elin Falk: Friskgymnastik II, S. 11.

108 viser Krybning på Gulv, Fig. 109 og 110 Krybning på Bænk. På Fig. 110 er Tagene lange.



Fig. 107.



Fig. 108.

En morsom lille Øvelse er en Skiften mellem de to Stillinger som ses paa Fig. 112 og 113. Man går hurtigt op fra den ene til den anden. Fig. 111 er et Sideudfald med Arm-

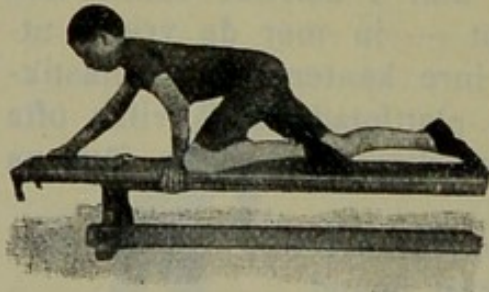


Fig. 109.

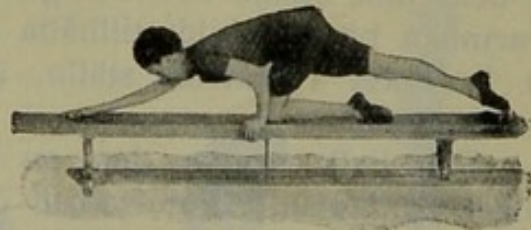


Fig. 110.

føring udad. Fig. 114 og 116 er Exempler på lette Hævovelser. Den lille Pige på Fig. 114 skal dreje rundt på Tåspidserne og samtidig skifte Hænderne. Fig. 115 er en Benføring



Fig. 111.



Fig. 112.



Fig. 113.

til Siden fra Hug siddende Stilling foran Ribben og Fig. 117 en Slags „våga salt“, hvor de to Drengene skifter Stilling i et Tempo. Endelig viser Fig. 118 og 119 en Ligevægtsøvelse „åka kälke“ på en skråtstillet Bænk.

Det har forbauset mig, at jeg i Elin Falks „Dagövningar“ ikke har truffet på Stræk mod vinkelst. Stilling i Ribbe¹⁾

¹⁾ Se Fig. 23 i „Gymnastik og Svejryg“, Gymn. Selsk. Årsskr. 1906.

(= Sträck stup mot stående Hållning), da det er én af de bedste holdningsrettende Øvelser i hele Systemet. Den retter både Rundryg og Svejryg, og den er ikke vanskeligere, end at mine 6—8 Års Småpiger udfører den fuldstændig rigtigt.



Fig. 114.

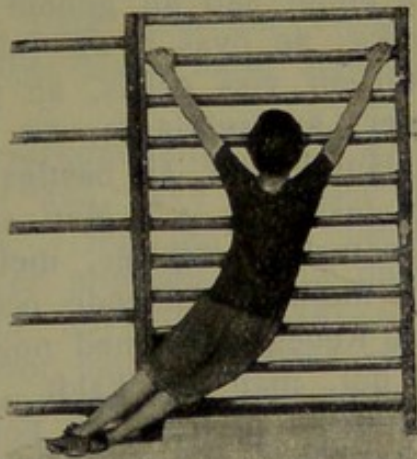


Fig. 115.

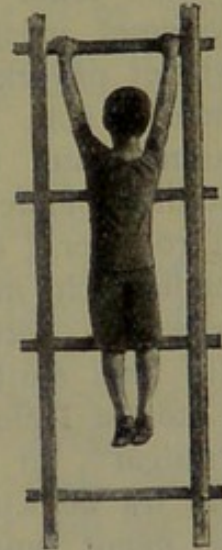


Fig. 116.

Tilbage står kun at sige et Par Ord om den Orden, Øvelserne har i Elin Falks „Dagövningar“. Hun synes, den „ortodoxa“ Skole tager altfor lidt Hensyn til Elevernes Krav på



Fig. 117.



Fig. 118.



Fig. 119.

Omvexling af Øvelserne. De samme „stereotype former“ (f. Ex. St. Armstrækn., Knæbøjn., Hovedbøjn. bagud, Kropbøjning bagud og -fældning fremad, St. Sidebøjn. og Vridn.) kommer atter og atter igen, fra Børnene går i de mindste Klasser, til de bliver helt voksne. Hun har taget et større og mere afvexlende Forråd af Øvelser i Brug for at bøde på dette Forhold.

Hun gør opmærksom på, at Hj. Ling ikke har ét men flere Skemaer for Timesedlens („Dagövningens“) Bygning. Det er den „ortodoxa“ Skole, som holder på et enkelt (se dog Silows Handbok för arméén och flottan). — Hun siger bl. a. om Ordningen: „— — rörelserna skola även ordnas så, att aldrig samma muskelgrupper länge åt gången övas, att aldrig samma leder länge hållas i ungefär samma läge. Även nervsystemet måste på annat sätt än genom det skiftande muskelarbetet påverkas olika: än övas t. ex. fullt uttagna rörelser, än sådana, som gå till en viss gräns, än ytterst enkla, än mera sammensatta rörelser, än svårlärda, än lättlärda, än mer, än mindre roande, än långsamma, än hastiga rörelser, än rytmiska, än rörelser i öjämn takt o. s. v. Man skal skifta mellan artificiella och mera naturliga rörelser, mellan formbestämda och mera fria rörelser, mellan fristående och redskapsrörelser“.¹⁾ Elin Falk slutter sin Redegørelse med nogle Bemærkninger om, at største Delen af det, man har kaldt „nyt“ i hendes „Dagövningar“, er Anvendelse af Idéer og Forslag til Øvelser hentedede fra de Lingske Skrifter, og at det „sålunda alls icke innebär något omstörtande av den lingska gymnastiken, samt att det *verkligt* nya, som förekommer i detsamma, är välbegrundat och berättigat“²⁾.

*

*

*

Elin Falks „Friskgymnastik“ er en Lærebog for „blifvande gymnastiklärarinnor“³⁾. Dens I. Del minder stærkt om K. A. Knudsen: „Grundsætninger for Gymnastikundervisning“; den er ordnet på samme Måde og har omtrent samme Omfang. II. Del, som indeholder Øvelserne inddelt i de forskellige Slægter, er meget udførlig. Den har ligesom den danske Håndbog for hver Slægt en Beskrivelse af de Stillinger, som forekommer i samme. Derpå følger Øvelserne, som beskrives omhyggeligt, de fleste Fejl nævnes, og der gøres Rede for de Muskler, som sættes i Virksomhed. Ordningen svarer her ganske til K. A. Knudsens Øvelselære, kun bruger Elin Falk latinske Navne til Musklerne, Knudsen danske. Jeg har ikke i nogen anden svensk Gymnastikhåndbog set Muskelvirkningen gennemgået for de enkelte Øvelser.

Antallet af Øvelser er meget stort, idet Elin Falk for hver Udgangsstilling nævner omtrent alle de Øvelser, der kan

¹⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 31.

²⁾ Elin Falk: Gymnastikfrågan S. 35.

³⁾ Den bliver brugt på Dr. Arvedsons Institut og på Sydsvenska Gymnastikinstitutet i Lund.

udføres fra denne. Hvor stor Fordel, der er ved en sådan Forøgelse af Øvelsesforrådet, er det ikke let at sige noget om, før man har prøvet det. Det er jo muligt, at Hj. Ling blandt de Øvelser, som kan udføres i en Udgangsstilling har valgt dem, han fandt bedst og virksomst og med Vilje lod de andre ligge. Det kan også tænkes, han ikke har prøvet alle de mange Former; han har jo mange endda. At der er ny Sammensætninger hos Elin Falk, som har Værdi er hævet over al Tvivl; at hun har taget noget med, som hellere måtte været udeladt, er naturligt.

Det vil være uoverkommeligt i en Artikel som denne at gå ind på alt det, der kan have Interesse for Læserne i Elin Falks „Friskgymnastik“; jeg må her nøjes med at nævne enkelte Ting. Meget er allerede omtalt under „Dagövningar“.

For at vise, hvor uhyre righoldigt Øvelsesforrådet er, har jeg talt op, hvor mange Variationer og Sammensætninger Elin Falk har taget med i Gruppen K. af Benøvelser. Den omfatter Udfald og Fremfald. Der er ialt 277 Former. Törngren har disse Øvelser spredt i flere Slægter, så vidt jeg kan se, har han ialt kun 72.

En Afvigelse fra det almindelig brugte, jeg strax vil pege på hos Elin Falk, er Slægtsinddelingen. Til Sammenligning opstilles Törngrens ved Siden af:

Elin Falk.

1. Ordningsrørelser.
2. Benrørelser.
3. Armrørelser.
4. Hufvudrørelser.
5. Bukrørelser.
6. Rygrørelser.
7. Bålvridningar.
8. Sidrørelser.
9. Spännböjningar.
10. Häfrørelser.
11. Balansrørelser.
12. Gång.
13. Löpning.
14. Hopp.
15. Smidighetsprof.
16. Andningsrørelser.

L. M. Törngren.

1. Avledande Benrørelser.
2. Det spännböjstående rörelsesläktet.
3. Hävrørelser.
4. Jämviktsrørelser.
5. Rörelser för skuldror, nacke och rygg.
6. Bukrørelser.
7. Vexelsidiga Bålrørelser.
8. Gång eller gåendet.
9. Hopp.
10. Andningsrørelser.

Silow har samme Inddeling som Törngren kun med den Ændring, at „8. Gång el. gåendet“ er udeladt; men så har

Silow uden for „de egentliga rörelsesläkterna“: „Ordningsrörelser“, „Förberedande öfningar“, „Fria förflyttningar“ (det er Gang og Løb), og „Tillämpningar“ (herunder visse Former af Ligevægtsgang, Entring, „fria förflyttningar“ og Spring samt Svømning, Brydning, Voltigering m. fl.).

Forskellen er måske ikke så stor, som den ser ud til ved første Øjekast, men nogen Forskel er der. Slægten 15. „Smidighetsprof“ har Törngren ikke. Nogle af dens Øvelser har han nok, men de findes da hist og her i de andre Slægter. Det er vel nærmest den danske Klasse: Behændighedsøvelser, Elin Falk har optaget. Hos Silow erstattes de måske delvis af hans „Tillämpningar“.

At Ordningsøvelser, Gang og Løb står lidt forskelligt spiller ikke nogen Rolle. Der er mere Grund til at påpege, at Slægten „Vexelsidiga bålrörelser“ hos Elin Falk er delt i to: „Bålvridningar“ og „Sidrörelser“. Det hænger måske sammen med hendes Anskuelse, at vi hidtil har lagt for lidt Vægt på Øvelser med selve Kroppen (Bullen) og for meget dyrket Extremitetsøvelser. Endvidere er Muskelvirkningen jo forskellig, idet Vridningerne tager de tvær- og skråtgående Muskler i Brug, Sideøvelserne dem, der går på langs. Delingen er derfor fornuftig. Det, der imidlertid synes mig at være den største Forskel på Elin Falks Inddeling og de tidligere, er, at de står i en anden Orden. Det kan måske synes ligegyldigt, men det spiller dog en vis Rolle. Hos hende er Spændbøjninger, Hævoøvelser og Ligevægtsøvelser flyttet ned som Nr. 9, 10 og 11. Herved får vi, at Slægterne 2—8 indeholder Øvelser, som påvirker en enkelt afgrænset Del af Legemet, og Slægterne 9—15 de Øvelser hvor i Reglen hele Legemet eller største Delen deraf bliver taget i Brug. Slægterne 9 og 10 står på Grænsen, idet Spændbøjningerne væsentligst tager Ryg- og Skuldermusklerne i Brug, Hævoøvelserne, Arm- og Skuldermusklerne.

Den Orden, Törngren og Silow bruger, er væsentligst den samme som Timesedlens („Dagövningens“). Det er ikke umuligt, at det bevirker, at man føler sig stærkere bundet til den bestemte Orden, Øvelserne har i Timesedlen, og af denne — helt ydre — Grund bliver mere ængstelig for at gøre en eller anden Forandring i dem, som måske ellers er formålstjenlig.

Ser vi på, hvilken Orden Slægterne stod i i Hjalmar Lings Tabeller, da er det denne:

1. Benrörelser (Tab. 13).
2. Häfrörelser (Tab. 14).
3. Språng (Tab. 15).
4. Spännböjande rörelser (Tab. 16).

5. Skulderbladsrørelser (Tab. 17).
6. Bukrørelser (Tab. 18).
7. Vexelsidige bålrørelser (Tab. 19).
8. Andningsrørelser (Tab. 20).

Det giver atter en hel anden Orden, så det synes, som om det er Lings Efterfølgere, der har fundet på at ordne Slægterne på samme Måde som i Timesedlen.

Nedenstående Øvelser turde have almindelig Interesse og bør derfor gøres til Genstand for en kort Omtale.

Tidligere var alle Fodflytninger på 2 Fodlængder, Elin Falk har både en kort (1 Fodlængde) og en lang (2 Fodlæng-

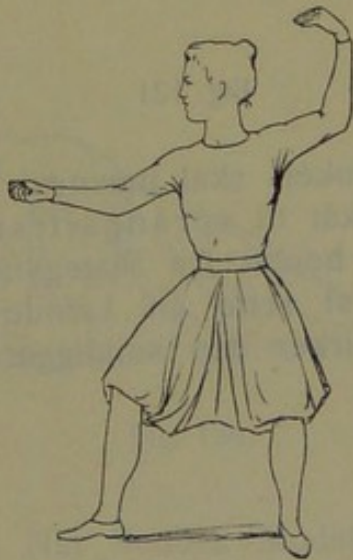


Fig. 120.

der). Medens man i min Tid førte Benet helt strakt og satte hele Foden i Gulvet på én Gang, bøjer man nu lidt i Knæet og sætter Tåspidsen først i Gulvet. Herved bliver Bevægelsen blødere, smidigere.

Fodflytning til Fægtstilling („Gardställning“, „Värnställning“) har været brugt før. Elin Falk føjer Fægtingens Armstilling til (Fig. 120), og hun gør Udfald med Armstrækning ganske som i et Fægteudfald.

Hendes Udfald og Fremfald kan ligesom Fodflytningerne både være korte (2—3 Fodlængder) og lange (4—5 Fodlængder); de kan tages fra st., gangst., skråst., tåstøttet m. fl. Stillinger. I Gangstilling kan man komme i Udfald blot ved at bøje forreste Knæ, men man kan også flytte Foden længere frem, eller man kan flytte den bageste Fod frem forbi den forreste. — Udfald kan også gøres fra Gang hugst. Stilling.

Elin Falk har også indført Sideudfald (st. og bredst.); det er oprindelig en finsk Øvelse. De fleste Udfald kan forbindes med en Kropvridning og med et stort Antal Armøvelser. Man kan i Fremfald og beslægtede Stillinger foretage en Krop-



Fig. 121.

bøjning bagud. En enkelt skal nævnes: „Gångst. b. — över bom e. d. — utfall bakåt til språngsittande“. (Fig. 121).

Denne Øvelse er hentet fra Sygegymnastikken, hvor den bruges ensidigt for at rette en Lænde-Scoliose (-Skævhed). Anvendt dobbelsidigt virker den smidiggørende på Lænden —



Fig. 122.



Fig. 123.

Den forreste Fod kan enten sættes i Gulvet, hvis Bommen er lav eller hænge frit ned som på Tegningen. Øvelsen kan også udføres med Armstrækn. opad.

Det siges, at man i Almindelighed bruger altfor få Hoved- og Halsøvelser, og at de næsten altid tages i st. Still. Det er morsommere at skifte og bruge andre Udgangstillinger tillige.

St. Hovedbøjn. bagud findes i tre Former: a) høj (Fig. 122) hvor den mest bruges som Åndedrætsøvelse; b) dyb (Fig.

123) og c) med „afslæppning“, hvor man lader Hovedet falde så langt bagover som muligt og giver helt efter i Musklerne, der bærer Hovedet.

På lignende Måde tager Elin Falk flere andre Øvelser f. Ex. Hovedbøjn. fremad, Kropbøjn. bagud, Sidebøjn. osv. — Det kan bemærkes, at Kropbøjn. bagud her findes under Forsideøvelser, som ovenfor nævnt fandtes den hos Törngren under Spændbøjninger. Høj Kropbøjn. bagud anbefales særlig i siddende Stillinger (Vingsidd., Ving Knæsidd., Vinglangsid. og Ving Krogsidd.) for dem, der både er rund- og svejryggede.

Hovedrulning i Cirkel og i Halvcirkel er indført; man finder også en Hovedsidebøjn. hvor man selv gør Modstand med sin ene Hånd (vistnok oprindelig I. P. Müllers Øvelse).

Elin Falk anbefaler Håndligning og beslægtede Øvelser som gode Holdningsrettende Øvelser, hvad hun er blevet



Fig. 124.

stærkt angrebet for. Når hendes Modstandere siger, at Håndligning er ligeså svær at lære for Småbørn som Spændbøjning, tager de meget fejl.

Hun bruger også en Ryghåndligning (Fig. 124) (som Rygøvelse), det er en meget svær Øvelse, hvis den tages på Gulvet, og hvis den skal gøres med god Holdning. Selv med den bedst mulige Udførelse, tror jeg, den virker uheldigt på Skuldrenes Stilling. Jeg har prøvet den med en Klasse 14-Års-Drenge; de kunde slet ikke gøre den. — Jeg så den i Paris ved Kongressen. De italienske Damer viste den; det var rædselsfuldt at se på.

Det fortjener at bemærkes, at Elin Falk har optaget den Rygligg. Benløftn. med Bækkenløftn., som jeg har beskrevet i min Artikel „Gymnastik og Svejryg“ i 1906. Også mit Forslag: at udføre Modsidd. Kropfældning bagud fra Udgangsstilling med bøjede Knæ, som efterhånden strækkes, har hun taget med.

Ved Siden af Navnet „Stup fallande ställn.“ har hun brugt „handliggning“, som, hun siger, er mere betegnende. — For meget øvede kan Håndliggning indtages ved en Rækst. Fældn. fremad i Fodleddet, så hele Kroppen falder forover mod Gulvet, hvor Hænderne så tager imod Stødet (på Madras). — Det nævnes også at stærke Gymnaster kan støtte på Fingerspidserne i Stedet for på Håndfladerne (som i I. P. Müllers System).

Kropbøjn. nedad tages dels med strakt Ryg, dels med „afslæppning“. Mod Svejryg anbefales en ny Form, nemlig: Rygstøttest. Kropbøjn. nedad med Håndfatning. I Udgangstillingen fatter Hænderne om en Ribbe og trækker under Øvelsen Kroppen nærmere ind til denne. Man kan på den Måde få en stærkere passiv Udstrækning af Rygstrækkene i Lænden og af Hofteleddets Strækkere.

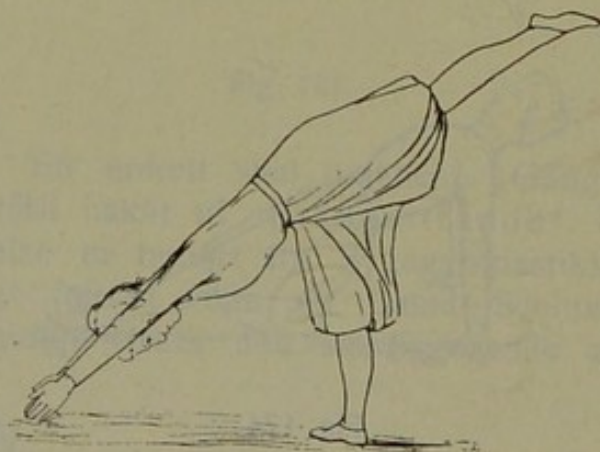


Fig. 125.

Den Str. st. Kropfældn. nedad med Benføring bagud (Fig. 125) tager Elin Falk også fra Gangstilling og „med förflyttning framåt“.

Af Kropvridninger findes der et meget stort Antal i mange forskellige Stillinger, også i Forbindelse med en Forflytning fremad, således i Ving skråt st., Ving slut gangst. Stillinger, i Fremfald, Udfald m. fl. I Reglen sker Vridningen til den forreste Fods Side, for meget øvede dog også til den anden. Der kommanderes f. Ex.: *Hofter — fat! Fodflytn. skråt fremad med Kropvridning, fremad — gå! Holdt!* Det er ret anstrængende Øvelser, og det er ikke så let at holde Ligevægten under Udførelsen af dem.

Kropvridning tages også i Halvknæst., Frembueligg., Ving slut buest., Ving mod faldsidd. Stillinger o. m. fl. Også i Forbindelse med en Mængde Armbevægelser.

Sidebøjninger i Gangstilling foretages i Reglen til den

forreste Fods Side, for mere øvede dog også til bageste Fods Side. Også Sidebøjninger tages med Forflytning fremad ligesom Vridningerne.

Den sygegymnastiske Form: „Sidlig. sidbøjn.“ (som en Fremlign. men liggende på den ene Side) er optaget i Elin Falks „Friskgymnastik“; det er en meget kraftig Sideøvelse.

Ving bredst. Kroprulning tages både i „Kvartcirkel“, „Halvcirkel“ og „Helcirkel“. Den kan også tages i Gangstilling.

For Børn har Elin Falk fundet på en Side Håndligg. Still. med den ene (øverste) Fod foran den anden. Den er meget lettere end den almindelige Sideligning, da Ligevægtsmomentet ikke er så svært.

Endogså Udligning er taget med; dog siges det, at selv de letteste Former er svære for Kvinder. Fig. 126. viser en

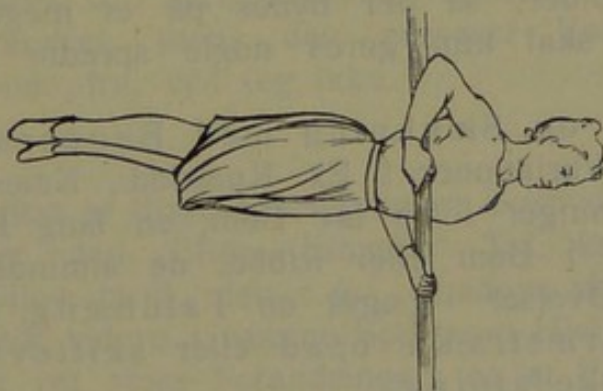


Fig. 126.

Slags Udligning på fast Stang, som er lettere end Udligning i Ribbe. Den er en gammel Bekendt for os, der gjorde dansk Gymnastik i Firserne.

At Elin Falk ikke udelader Spændbøjning for Voxne ses bl. a. deraf, at hun har taget alle de almindelige Spændbøjninger med og desuden tilføjet et Par enkelte ny Former:

Spændbøj. Underbensbøjn. først på Tælling, siden i Takt. — „Långsitt. og Kroksitt. sp. bøjn.“ som er mere isolerende og derfor lettere at gøre rigtigt.

Det Hæfte, der endnu kun er trykt som Manuskript, indeholder bl. a. Hæveøvelser, Spring og „Smidighetsprof“. Den sidste Gruppe, der svarer til de danske „Behændighedsøvelser“, har naturligvis særlig Interesse, da den ellers ikke plejer findes i den svenske Inddeling. Den består af „Kroppsvängning“, „Öfverslag“, „Hjulning“, „Ryggsprånget“ og „Fri handliggning“ (våghandliggning).

Kropsvingninger (forskellige Slags) foretages i Bom,

vandret Stige, Ræk, Barre, på Hest i Ridesidd. Stilling, fra Stående Stilling f. Ex. „Stå på Hovedet“ og „Stå paa Hænder“ m. fl. — Af Overslag findes der en uhyre Mængde bl. a. Hovedspring, Kraftspring, Flyvespring og Flikflak. Blandt d. s. k. „Armstød hæng. öfverslag“ findes også det Forlæns- og Baglænsomsving i Knæled og Hænder, som ses Fig. 145. Ling havde det under Navn af „Lilla kvarn“. Knæafsving i Ræk (Fig. 144) hører til de „häng. öfverslag“.

Frihandliggning (håndstøttet Friligning) er den Stilling, som er afbildet Fig. 149 i denne Artikel.

De fleste Øvelser i „Smidighetsprof“ findes i de andre svenske Håndbøger, men rundt om i forskellige Slægter; nogle er også taget udefra f. Ex. det danske Flikflak, Friligning osv.

Da Elin Falks „Friskgymnastik“ væsentligst er skrevet for Kvinder, har det Interesse at se, hvilke Hævøvelser og Spring, hun bruger. De to Slægter fylder tilsammen ikke mindre end 70 tættrykte Sider, så der bydes på et meget stort Antal Øvelser. Her skal kun gøres nogle spredte Bemærkninger om dem.

Hævning og Sænkning med Benenes Hjælp indeholder mange Variationer f. Ex. Knæsidd., Knæst., Krogsidd., Langsidd. Hævninger i en lav Bom, en lang Række Hævt. Kropsænkninger i Bom eller Ribbe, de almindelige Fald- og Buehængende Øvelser — også en Faldhæng. enkelt Armføring eller Armstrækn. opad eller skiftevis Hoftefatning eller Nakkefatning.

Uden Benenes Hjælp gøres Hævning og Sænkning i Underhæng., Modhængn. osv. Stillinger. Modhængende Hævning kan for meget stærke Gymnaster gennem Bøj modhæng. fortsættes til Støthæng. Stilling (bedst på Ræk) — „sällan dock kvinnor“. —

Øvelser med Hoved, Ben og Arme (skiftevis enkelt Hoftefatning eller Nakkefatning) i hængende Stillinger er der en hel Del af. Endvidere lettere Øvelser i Støthæng. Stilling i Barre og Armgang i samme Stilling — Armgang med Benenes Hjælp (i Ribber og Bom) og uden samme. — Snoninger. — Entringer (6 forskellige), også med Kropsvingning (altså den danske Form). — Klavring udføres på begge de tidligere omtalte Måder: med Hændernes Flytning i 2 eller i 3 Tag. Elin Falk har både Klavring i lodret hængende og i skråthængende Tove og med såvel Hovedet som Benene foran. — Desuden: Armhop, Kropsving i hængende Stillinger, hængende Overslag og Hævspring.

Af ovenstående ses det, at Elin Falk har ladet Barre og Ræk glide ind i Hævøvelser og „Smidighetsprof“. På samme Måde findes disse Redskaber i Spring og enkelte andre Slægter.

Hun har altså ikke som Balck ladet dem stå udenfor i en Gruppe for sig selv, men optaget dem i Lings System.

Springene er ligeså fyldigt repræsenteret som Hævelserne. Om de sværeste (f. Ex. Overspring over Plint og Hest på langs) hedder det, at de ikke egner sig for Kvinder. Fra Danmark har Elin Falk også hentet nogle Spring f. Ex.: Kattespring, Brystvendt Sidespring („Bomspring“), den danske Form for Indvendigt Overspring („Mellemspring“); Hest på tværs uden Pude.

Et Spring, jeg tit har set ved Opvisninger, men aldrig fortruffet i nogen Bog, er det s. k. „Gäddhoppet“ (Geddespringet). Jeg tror, vi kalder det „Englespring“ på dansk. Plint eller Hest på tværs. En solid „Modtager“ står i Gangstilling for at tage imod den springende, som uden at røre ved Reskabet springer over dette og sætter sine Hænder på hans Skuldre. Modtageren griber den springende om Hofterne. Kroppen holdes næsten vandret, uens den passerer Redskabet. Hvor Springet stammer fra, véd jeg ikke.

*

*

*

Som Resultat af disse Betragtninger over den seneste Periode i Sverige, den „Efter—Lingske“ Tid, kan det fastslås, at Törngren, Silow m. fl., den s. k. „ortodoxa skolan“, har ført Lings Gymnastik videre i samme Spor som Hjalmar Ling, uden at der er sket ret store Forandringer; og at Elin Falks Gymnastik er det første Sideskud på den gamle Stamme; men et kraftigt Skud, som sikkert vil voxer sig stærkt. Hun hævder — trods Modstandernes Protest —, at hun står på Lings Grund, og sikkert med Rette.

Måtte det Røre, hun har vakt, give Stødet til en fortsat Udvikling af Lings Gymnastik i Sverige; thi intet er så godt, at det ikke trænger til Udvikling. Og så vil måske Pehr Henrik Lings Bøn blive opfyldt: „att framtida Läkare och Uppfostrare måtte hvar efter annan utvidga och förbättra dessa mina försök.“

Jeg vil til Slut nævne de gymnastiske Selskaber i Sverige, som har bidraget til den Lingske Gymnastiks Udvikling der. Det første er: „Svenska Gymnastikföreningen“, stiftet i 1864 med det Formål „att befrämja gymnastikens utveckling i Stiftarens anda, att motarbeta fördomar, som äro gängse emot Svenska gymnastiken i vårt eget land, samt att försvara den samma emot utländskt angrepp“¹⁾ Hvorlænge Foreningen bestod véd jeg ikke.

„Allmänna svensk-norska gymnastikläraresällskapet“ skriver sig fra 1884. Dets Formål er: „— genom större

sammanslutning mellem dess medlemmar verka till gemensamhet i uppfattning af rationel gymnastik i hela dess omfång och framkalla en följdriktig utveckling deraf samt befordra dess allmännare spridande och tillämpning äfvensom att uppmuntra litterär verksamhet på dess områda.“¹⁾ Selskabet kom i 1890 til at hedde „Skandinaviska gymnastiklärare-sällskapet“ og siden 1905 har dets Navn været „Svenska gymnastiklärare-sällskapet.“

Dette har især virket gennem „Tidsskrift i Gymnastik“, som er udkommet lige siden 1874. Det blev i Begyndelsen udgivet af Professor Hartelius. Foruden ham har Prof. Törn-gren og Prof. Wide, Oberst v. Heideman, Major Drakenberg og Prof. Sellén været Redaktører. Det har indeholdt mange saglige og værdifulde Artikler.

Svenska Gymnastiklärare-selskabet har også afholdt en Mængde Diskussionsmøder og uddelt enkelte „litterära pris“.

Desuden findes Foreningen „G. C. J“, bestående af kvindelige Gymnastikdirektører og de internationale: „Svenska Sjukgymnastik-Sällskapet Ling“, som udgiver Tidsskriftet „Svenska Gymnastiken i In- och Utlandet“ (Redaktør: først Th. Bergquist, senere Fru Bernhard).

Endelig er der i 1913 opstået et nyt Fagtidsskrift i Sverige: „Svensk Gymnastiktidning“ redigeret af Kapt. Thulin i Lund.

4. Den Lingske Gymnastik i Danmark.

Den Gymnastik, vi fik fra Sverige i Firserne var naturligvis ren svensk: „Dagsøvelse“, Øvelsesforråd, ja endogså nogle af Kommandoordene var svenske. Jeg husker f. Ex., at vi brugte det svenske Kommandoord „Kör“ i Stedet for det danske „Begynd“, ganske vist udtalt på dansk. Og dog — der var trods alt noget, som ikke var svensk.

Det er ikke let at pege på Årsagerne til, at der var eller hurtig blev Forskel på den Lingske Gymnastik på denne og på den anden Side af Sundet. Måske kommer det af, at Undervisningsmåden er en anden. Vi holder ikke så stræng en Disciplin som Svenskerne, derfor må vi undervise livligere for at holde Elevernes Interesse fangen. Svenskerne tager mere alvorligt, ja undertiden endogså højtideligt på den Slags Ting. Vi Danske giver det et lettere, lidt muntre Præg. Svenskerne har store Hold (indtil et Par Hundrede), vi små. Derved kan Øvelsesvalget blive anderledes. Vi kan bruge flere Enkeltmandsøvelser. — Et af Redskaberne giver Anledning til en lille Afvigelse: Hesten. Den svenske Hest har ganske lave

¹⁾ Theodor Bergquist: Gymnastiska Notitser 1813—1913 S. 48.

Saddelbomme (omtrent som et Par Pølser); den danske har høje Bomme; den er nærmest en Forening af den svenske Hest og de svenske Bomsadler; det giver lidt Forskel i Udførelsen af Springene på Hest på tværs. — Det er heldigt, det er vor Hest, der har de høje Saddelbomme, thi Hændernes Fatning om dem giver Springene en Sikkerhed, som man ikke kan få på de lave, og Bomsadlerne sidder oftest så løst og vaklende på Bommen, at de ikke er gode at springe på.

De Bøger, som blev brugt ved Undervisningen i den første Tid, var C. Norlander: „Gymnastiktabeller“ og J. Bjørnstad¹⁾: „Haandbog i Gymnastik for Seminarier og Skoler“ (1877, andet Oplag 1888). Da Hj. Lings Tabeller ikke egnede sig til Brug ved vore Delingsførerkursus, var Bjørnstads Håndbog os en god Hjælp ved Undervisningen.

Bogen benytter fuldstændig den svenske Inddeling såvel i Forberedende Bevægelser, Hovedbevægelser og Tillæmpninger, som den almindelige Slægtsinddeling. Øvelserne er godt ordnet og godt beskrevet også med Angivelse af de almindeligst forekommende Fejl (det er vist første Gang, man træffer på det): men noget Nyt er der ikke, alt er kendt fra Lings Tabeller.

Et Par Enkeltheder kan måske have Interesse: Jeg viste i denne Artikels første Del, at P. H. Ling og Hj. Ling ikke var bange for at bøje langt bagover i St. Kropbøjning bagud (se Fig. 19). — Bjørnstad var som nævnt S. 49 (Fig. 50) heller ikke bange for den dybe Bagudbøjning.

På Fig. 127 og 128 ser man den svenske Form for indvendig Overspring (Helt Mellemspring H. p. tv. u. P.). Fig. 127 er fra Bjørnstads Haandbog 1888, Fig. 128 fra Silows 1910. Den stærke Fremstrækning af Benene gør Springet noget langsommere end den danske Form, hvor Benene strækkes hurtigt ned tæt ved Hesten. Det giver Springet en helt anden Karakter, som gør det mere anvendeligt for Kvinder, hvorimod den hurtige Form egner sig bedre for Mænd. — I de Dage brugte man det svenske Spring både til Mænd og Kvinder.

Svenskerne har dog et Mellemspring til (se Fig. 129 fra Balcks „Idrottsbok“). Det blev i nogle År øvet herhjemme under Navn af „Svensk Mellemspring“ (H. p. tv. m. P.) og udført med strakt Hoftaled og Knæene bøjet i ret Vinkel. Fig. 129 viser, hvordan Balck vil have det udført med Strækning af både Knæ- og Hofteled. På denne Måde bliver det et meget vanskeligt Spring, som fordrer et voldsomt kraftigt Aftryk med Hænderne, og som kun kan udføres af de færreste.

Spring til stående Stilling i Sadlen (H. p. l. m. P.)

¹⁾ Kapt. J. Bjørnstad var Bestyrer af den gymnastiske Centralskole i Kristiania og Gymnastikinspektør for Norge.

med Benene ført udenom Hænderne i Opspringet har jeg først truffet hos Bjørnstad. Jeg kan ikke finde det hos Ling, hvorimod Balck har det (Fig. 71 er taget fra Balcks „Idrottsbok“).

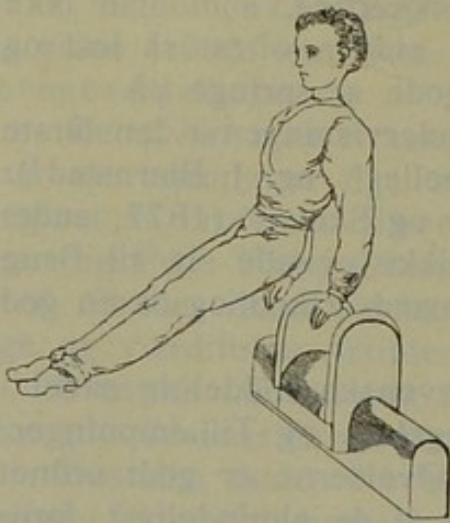


Fig. 127.

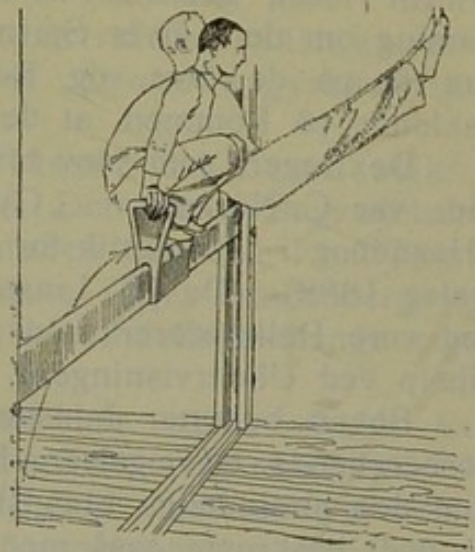


Fig. 128.

Stangspring („Stavsprång“) er ofte nævnt hos Hj. Ling, men ikke beskrevet. Bjørnstad bruger flere Sider til Beskri-

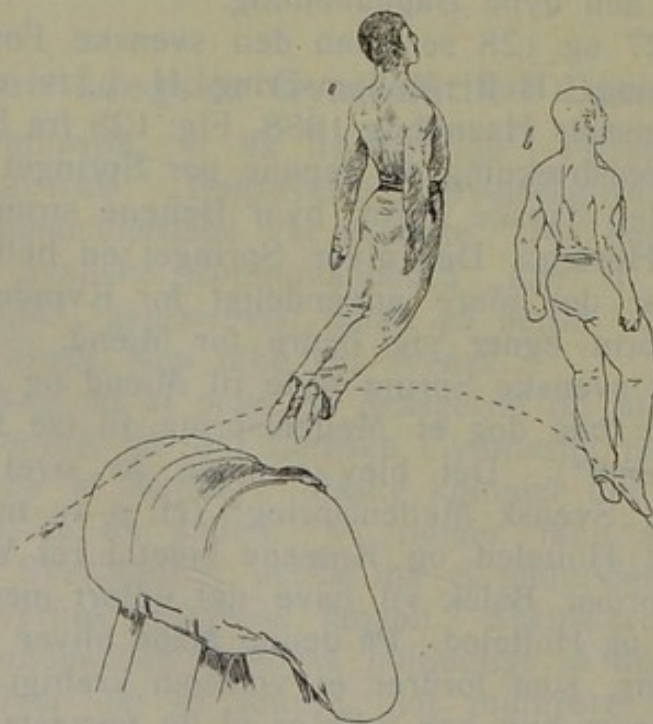


Fig. 129.

velse af det og taler om 1) Indledning til Stangspring, 2) St. Stangspring med og uden Vending, 3) Stangspring med Tilløb

(Længdespring, Højdespring og Spring op på en Afsats (Jordvold)) og endelig 4) Dybdespring med Stang.

Om „Kolbytter“ (Overslag) hedder det: „— — endelig kan de ogsaa udføres paa flad mark eller til nød paa gulv, — og da fra gangst. stilling uden tilløb“. Det vil m. a. O. sige det danske Kraftspring uden Tilløb.

Som „Tillempninger“ har Bjørnstad: Geværexercits, Svømning og Lege.

Den Lingske Gymnastik vandt hurtig stor Tilslutning i de Kredse i Danmark, hvor den frivillige Gymnastik dyrkedes.

Gymnastikkommissionens Haandbog.

Først i 1899 skete der noget Nyt. — I Erkendelse af, at den tidligere her i Danmark brugte Skolegymnastik ikke var fyldestgørende og tidssvarende, havde Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet allerede under 5. April 1887 nedsat en Kommission bestående af Gymnastikinspektør Amsinck, Kommunelæge Axel Hertel og Professor Kroman med den Opgave ved Rejser i Sverige og Tyskland at undersøge, hvor og hvorledes vi kunde finde Midler til at forbedre vor Skolegymnastik.

I den Indberetning, som Kommissionen i April 1888 indsendte til Ministeriet, fremhævedes der m. H. t. Gymnastikken i Sverige følgende:

„Vistnok intet andet Land er i Besiddelse af et saa righoldigt og saa omhyggelig prøvet Udvalg af gymnastiske Øvelser, og vistnok intet andet Land har med lignende Omhu og Sagkundskab ordnet de forskellige Øvelser efter deres forskellige Virkning paa det menneskelige Legeme efter deres forskellige Vanskelighedsgrad, efter deres Anvendelighed overfor de to Kjøen, de forskellige Aldre, de forskellige Naturer o. s. v. o. s. v.

Og ikke blot fysiologisk, men ogsaa æsthetisk set udmærke de svenske Øvelser sig i høj Grad; ogsaa her har den bekjendte svenske Formsans gjort sig gjældende. Det er muligt, en vis Fattigdom paa en enkelt Klasse Øvelser: de særlig nervespændende, hidtil har staaet som en Mangel ved dette ellers saa smukke System; men denne Mangel er vistnok nu i Færd med at blive hævet.“¹⁾

Med Hensyn til det Øvelsesforråd, hvis Valg, Orden og Anvendelse jo i høj Grad vil give Gymnastikken hele dens Præg, gør Kommissionen først følgende almindelige Bemærkninger:

¹⁾ Indberetning fra Gymnastikkommissionen af 5te April 1887 S. 8.

„Det er Gymnastikens Maal at udvikle Legemet alsidig i Retning af Sundhed, Styrke og Behændighed for derved at gjøre det til et villigt Redskab for Aanden og derigjennem styrke Viljen og Karakteren. Med dette Maal for Øje maa Øvelserne vælges. Men heraf følger, at kun de i ovennævnte Henseende virkelig gavnlige Øvelser bør optages, medens alle skadelige og rent uvirksomme saa vidt muligt bør holdes ude. Ved denne Sigtelse bør Pædagogiken og Fysiologien yde al den Hjælp de overhovedet formaa, for at paa den ene Side den blinde Tankeløshed, der glemmer Maalet over Midlerne, paa den anden Side den sygelige Ængstelse, der vil udelukke al Friskhed og Djærvhed, kan undgaas.*)

For at det saaledes vundne Øvelsesforraad skal kunne anvendes, saa at det ønskede Resultat i høiest mulige Grad virkelig naas, og der ikke arbeides i Blinde, maa samtlige Øvelser dernæst saa vidt muligt ordnes efter deres forskellige Virkninger paa Organismen i Almindelighed. Forstaar man ved Gymnastik opdragende Legemsøvelser, vil det ligge nær strax at fremhæve to store Hovedafdelinger: den almindelige eller egenlige Gymnastik, hvor Legemets Opdragelse i Almindelighed er Maalet, og den specielle eller anvendte Gymnastik, hvor Uddannelsen i en eller anden særegen Retning tillige er et væsentligt Formaal.

En nærmere Inddeling er f. Ex. den følgende:

I. Den almindelige eller egenlige Gymnastik.

1. Ordningsøvelser.
2. Benøvelser.
3. Sideøvelser.
4. Forsideøvelser.
5. Rygøvelser.
6. Arm-, Skulder- og Halsøvelser.¹⁾
7. Hop, Løb og Spring.
8. Ligevægtsøvelser.
9. Spændbøjninger.
10. Aandedrætsøvelser.
11. Hævøvelser.
12. Behændighedsøvelser.

II. Den specielle eller anvendte Gymnastik.

- Boldspil.
- Fangelege.
- Kamplege.
- Spydkastning.
- Bueskydning.
- Riffelskydning.
- Hugning.
- Fægtning.
- Exercits (Marche)
- Dans.
- Svømning.
- m. m.²⁾

Det ses heraf, at i den egentlige Gymnastik bliver samtlige Legemets Muskelgrupper gennemgaaet i Klasse 2—6. Kommissionen fremhæver, at i Klasse 7—11 har vi en ny Gennemgang af alle Muskelgrupper, og i 12te Klasse er hver enkelt Øvelse så sammensat, at omtrent hele Legemet tages i Brug.

*) Fodnote i Originalen: At Fysiologien endnu kun i de grovere Træk formaa at bedømme de forskellige Øvelsers Virkninger paa Organismen og derfor kun indenfor tilsvarende Grænser kan blive veiledende, behøver neppe at bemærkes.

¹⁾ Det er vanskeligt at forstå, hvorfor disse Øvelser er slået sammen i én Klasse i Stedet for at danne to: Armøvelser og Halsøvelser. Det kunde være interessant at vide, hvilke Grunde Kommissionen har haft for en sådan Sammenkobling.

²⁾ Indberetningen S. 12—13.

Kan man i en Time nå at udføre én Øvelse af hver Klasse, vil man altså efter Kommissionens Mening nå at få Legemet tre Gange „gennemgået“. Om Behændighedsøvelserne skriver Kommissionen:

„Denne Klasse, Behændighedsøvelserne, omfatter nemlig alle de Øvelser, ved hvilke ikke blot hele Legemet mere eller mindre er i Virksomhed, men hvor det tillige gælder om at afpasse alle dets samtidige Bevægelser dels efter hverandre og dels efter et bestemt Tidspunkt, for at Øvelsen skal kunne lykkes. Til denne Klasse hører ikke blot de fleste af de danske „Smidighedsøvelser“, men tillige en stor Mængde af de mest sammensatte Øvelser paa Hest, Barre og Ræk. Alle disse Øvelser kræver ikke blot Nervesystemets Medvirkning i en særlig fremtrædende Grad; men en Mængde af dem forudsætte tillige Muskelsystemet særlig styrket og øvet.

Det er med andre Ord Elevens fuldstændige Herredømme over sit Legeme, der ved disse Øvelser dels forudsættes og dels søges end yderligere udviklet. De danne derfor naturlig den afsluttende Gruppe af de egenlige gymnastiske Øvelser og grænse umiddelbart op til den særlige eller anvendte Gymnastik¹⁾.

Denne Del af Indberetningen slutter således:

„Resultatet af Kommissionens Overveielser er derfor dette: Til Udfyldning af de ovenfor nævnte Øvelsesrammer maa vi først og fremmest søge Materialet i vort eget givne Forraad af Øvelser. Men det er tidligere omtalt, at dette i sig selv allerede er utilstrækkeligt, og end mere utilstrækkeligt vil det selvfølgelig blive, om den fysiologisk-pædagogiske Sigtelse skulde føre til Udelukkelse af en Del af Øvelserne. Først og fremmest er det af de mere usammensatte Øvelser, vi trænge til et større Antal. Men paa disse Øvelser har netop det svenske System en overordenlig stor Rigdom, og det vil derfor være det naturligste, om vi væsenlig i dette System søge det Korrektiv, hvortil vort eget trænger. Kommissionen har i al Almindelighed drøftet en saadan Udfyldning og ment bedst at kunne udtale sit Resultat ved Opstillingen af det ovennævnte System af Redskaber. Tilbage staar imidlertid endnu en Mængde Enkeltundersøgelser, der vilde kræve stor Tid og lægge Beslag baade paa pædagogiske, fysiologiske og særlig gymnastikkyndige Kræfter. Kommissionen tillader sig derfor endnu at foreslaa, at der — saafremt de ovennævnte Forslag finde det høje Ministeriums Billigelse — snarest muligt nedsættes en ny Kommission af den ovenantydende Sammensætning med det Hverv: kritisk at gennemgaa, supplere og ordne vort forhaandenværende gymnastiske Øvelsesforraad, saa at det tilfredsstillende de ovenfor fremhævede Betingelser²⁾.

Kommissionens Forslag om at nedsætte en ny større Kommission blev bifaldet af Ministeriet, der under 30. November 1889 nedsatte en Kommission bestående foruden af den tidligere Kommissions Medlemmer af Kommunelæge Chr. Fenger, Korpslæge, Dr. J. Kier, Cand. polyt. N. H. Rasmussen og Chefen

¹⁾ Indberetningen S. 14.

²⁾ Indberetningen S. 15—16.

for Hærens Gymnastikskole, senere afdøde Kapt. L. V. Schleppegrell.

Resultatet af denne Kommissions Arbejde kom først til at foreligge i 1899 i Form af en „Haandbog i Gymnastik“, af Ministeriet for Kirke- og Undervisningsvæsenet autoriseret til Brug i samtlige under dette Ministerium henhørende Skoler.

Hvad var det da for en Gymnastik, der i 1899 blev påbudt i de danske Skoler?

Med Hensyn til Opstillingen af Systemet er den første Kommissions Inddeling fulgt. Både de to Hovedafdelinger: den egentlige og den anvendte Gymnastik er bibeholdt og den førstes Inddeling i 12 Klasser¹⁾. — I Forordet gøres bl. a. følgende Bemærkninger:

Ved Fremstillingen af den egentlige Gymnastik har Kommissionen i det væsentlige lagt de af Svenskerne²⁾ først³⁾ fremsatte almindelige Principper til Grund: at alle Øvelser maa være fysiologisk værdifulde, at de bør være ordnede efter deres Virkninger paa Organismen og ikke efter de benyttede Redskaber eller andre udvortes Hensyn, at den daglige Gymnastik bør være en afrundet Helhed med Stigning fra lettere til sværere Øvelser og paafølgende Dalen fra disse til afsluttende beroligende Øvelser, at Øvelserne fortrinsvis skulle være Fællesøvelser, at Enkeltmandsøvelserne maa benyttes, saa at bestandig saa mange Elever som muligt samtidig beskæftiges, osv. osv.

Disse Principper ere i Virkeligheden saa selvindlysende og have allerede vundet saa almindelig Indgang, at enhver Skolegymnastik, der skal kunne gøre sig almindelig gældende i vore Dage, maa være bygget over dem. Dette udelukker dog ikke, at de endnu kunne suppleres med en eller anden Tilføjelse. At ogsaa den psykisk værdifulde Øvelse bør spille en vis Rolle i Systemet, har Kommissionen saaledes søgt at begrunde, særlig Side 27—29⁴⁾.

Senere hedder det:

„Ved Udfyldningen af de tolv Rammer med Øvelser har Kommissionen, som dens Ordre lød paa, først og fremmest øst af vort eget tidligere Øvelsesforraad og, hvor dette ikke viste sig tilstrækkeligt, dels konstrueret nye Øvelser, dels hentet saadanne fortrinsvis fra det righoldige svenske Forraad, men tillige fra Hærens Gymnastikskole og de tyske Systemer⁵⁾).

Da Haandbogen i flere År har været udsolgt og det ikke vides, når der kommer et nyt Oplag, vil det her være nød-

¹⁾ Håndbogen er udarbejdet af Gymnastikkommissionen; men når man læser den, kan man med Lethed kende Professor Kromans Stil.

²⁾ Det havde været mere korrekt, hvis Kommissionen i Stedet for „Svenskerne“ havde skrevet Ling.

³⁾ Udhævet af K. T.

⁴⁾ Håndbog i Gymnastik ved Gymnastikkommissionen. 1899, S. VII.

⁵⁾ Håndbogen S. VIII.

vendigt at give et ret fyldigt Uddrag af Øvelsessystemet. Efter at have givet en Oversigt over de to Hovedafdelinger og den egentlige Gymnastiks Inddeling i de 12 Klasser i Overensstemmelse med den første Kommissions Indberetning hedder det:

„Første Klasse, Ordningsøvelserne, omfatter alle de indledende Øvelser, hvorved en bestemt Opstilling af samtlige Elever og en bestemt Begyndelsesstilling for hver enkelt opnaas. Ogsaa Øvelser i god Holdning og naturlige Bevægelser, Hilsning o. s. v. høre herhen. De følgende fem Klasser (2—6) omfatter lutter Øvelser, hvoraf hver har sin forholdsvis begrænsede direkte Virkning. Det er henholdsvis Benenes, Sidernes, Forsidens, Ryggens og Armenes samtlige Muskler, som direkte øves; men allerede her indtræder tillige adskillige af de førnævnte fjernere Virkninger. Tilsammen give disse Øvelser os en ordnet Gennemgang af hele Legemet nedenfra opad. I de følgende fem Klasser (7—11) faa vi en ny Gennemgang af Legemet, men hver Øvelse er nu mere sammensat og dens Virkning ligeledes. I Springøvelserne have vi saaledes atter en Art Benøvelser; men tillige paavirkes i denne Klasse baade Aandedræts- og Kredsløbsorganerne i særlig Grad.

I Ligevægtsøvelserne have vi først en Gentagelse af Sideøvelserne; men tillige have vi her en særlig Art Nerveøvelser, idet det her først og fremmest gælder om bestandig at afpasse de udgaaende Bevægelsesimpulser, saa at den ustadige Ligevægt kan bevares. Aandedrætsøvelserne ere ligesom Forsideøvelserne direkte Øvelser af visse, navnlig af Forsidens Muskler; men et Hovedformaal her er tillige at skaffe Aandedrætsmusklerne Evne til en langsom og fuld Sammentrækning, for at selve Aandedrættet kan blive saa dybt og regelmæssigt som muligt. Har en tidligere rask og kraftig Øvelse opdrevet Aandedræt og Hjertevirksomhed, benyttes disse Øvelser endvidere til hurtig Neddæmpning af den forøgede Virksomhed, altsaa som en Art afledende Øvelse.*)

I Spændbøjningerne have vi atter en Art Gentagelse af Rygøvelserne. Men tillige fremkalde disse Øvelser ved den særegne Maade, hvorpaa de udføres, en stærk Udspænding af alle Forsidens Muskler fra øverst til nederst og optræde derved som et nødvendigt og gavnligt Modmiddel mod Hverdagslivets skadelige Indflydelse og som et ypperligt Middel for Tilveiebringelse og Bevarelse af god Holdning. Endvidere paavirkes Kar- og Fordøjelsessystemet stærkt ved disse Øvelser. Og endelig have vi i Hævøvelserne, d. v. s. samtlige Øvelser, hvorved Legemet ved Hjælp af Armenes Muskler løftes eller holdes løftet fra sit Underlag (Armgang, Entring, Klavring o. s. v.), en yderligere Udvikling af Arm- og Skulderøvelserne, der kun omfatte de mere usammensatte Former som Armføringer, Armstød o. s. v.

Gennem Klasse 7—11 er hele Legemet saaledes atter gennemgaaet. Og endelig indeholder 12te Klasse en stor Gruppe Øvelser, af hvilke hver enkelt paany tager omtrent hele Organismen i Beslag.“¹⁾

Øvelsessystemets Anvendelse (Timegangen).

Efter at have omtalt, at man skal begynde og slutte Timen med lettere Øvelser og tage de mere anstrængende i Midten,

*) Fodnote i Originalen: Paa lignende Maade blive visse Benøvelser, der sætte store Muskelpartier i Bevægelse og derved fremme Cirkulationen og drage en stor Del Blod til Benene, altsaa bort fra andre Organer, ligeledes afledende Øvelser.

¹⁾ Haandbogen S. 6—7. Om 12. Klasse henvises til Citatet på S. 99, da det er ordret det samme som i Haandbogen.

at man væsentlig må arbejde med Fællesøvelser og kun i en mere begrændset Del af Timen med Enkeltmandsøvelser, at man afvexlende skal sætte de forskellige Dele af Legemet i Virksomhed og endelig, at man skal vogte sig for i for lang Tid udelukkende at arbejde med nerveanstrengende Øvelser, hedder det:

„Med Overholdelsen af disse forskellige Bestemmelser vilde Rækkefølgen af Øvelserne, ja af Øvelsesklasserne, endnu kunne være omtrent en hvilken som helst. Det vil vel i Almindelighed være naturligt at begynde med en Benøvelse eller en Ordningsøvelse, der tillige er Benøvelse; thi dels skulle Eleverne jo til en Begyndelse stilles i Orden, og dels vil det af de tidligere anførte Grunde være heldigst, at de begynde med at faa Benene rørte. Paa lignende Maade vil det i Almindelighed være rimeligst at ende med en afdæmpende Øvelse umiddelbart før den Ordningsøvelse, hvormed Eleverne „træde af“ og forlade Timen. Men ud over dette foreligger der næppe indre Grunde, der kræve en bestemt Rækkefølge. Selv den rigeste Erfaring vil ikke kunne fastslaa en bestemt Orden; thi gik man end ud fra, at hver Time skulde indeholde een Øvelse af hver Klasse, saa vilde der dog være Millioner Rækkefølger at gennemprøve, altsaa en uoverkommelig Erfaringsopgave at løse.“¹⁾)

Af praktiske Grunde opstiller man dog en Timeseddel. Skemaet for denne ser således ud:

A. Indledende Øvelser:

1. Ordningsøvelse.
2. Benøvelse.
3. Sideøvelse.
4. Forsideøvelse.
5. Rygøvelse.
6. Arm-, Skulder- og Halsøvelse.

B. Egentlige Øvelser.

10. Spændbøjning.
11. Hævøvelse.
8. Ligevægtsøvelse.
3. Sideøvelse.
4. Forsideøvelse.
5. Rygøvelse.
7. Gang, Løb og Spring.
12. Behændighedsøvelse.

C. Afsluttende Øvelser:

2. Benøvelse.
3. Sideøvelse.
4. Forsideøvelse.
5. Rygøvelse.
6. Arm-, Skulder- og Halsøvelse.
9. Åndedrætsøvelse.
1. Ordningsøvelse.

¹⁾ Haandbogen S. 12.

Det tilføjes i Haandbogen, at man dog i Reglen ikke vil kunne nå at gennemgå alle Øvelserne i Afdeling C. — Tallene foran betegner Øvelses-Klasserne. Disse er ganske i Overensstemmelse med den første Kommissions Forslag.

Sammenligner man denne Timeseddel med den svenske „Dagövning“ er der i Virkeligheden ingen Forskel på dem. At den er delt i Afdeling A, B og C i Stedet for, at Øvelserne har fortløbende Numre er kun en ren Formsag. At de tre Kropøvelser: Side-, Forside- og Rygøvelse er taget i omvendt Orden forandrer heller ikke noget, da dette også i Sverige er tilladt, hvis man ifølge Forholdene, f. Ex. Opstillingen ved Redskaber, finder det heldigt. — Dem af Behændighedsøvelserne, som egentlig er Hævøvelser, plejer Svenskerne at tage før Springene (som II „Häfhvarf“) i Stedet for efter dem.

Ser man på Øvelsesforrådet, vil man snart finde, at de fritstående Øvelser så godt som alle er hentet fra Sverige, men selvfølgelig har fået danske Navne. Af Redskabsøvelser findes der også en Mængde svenske, således alle Øvelser i Ribber, Bom, Stige og på Plint og mange på Hest, hvorimod Øvelser i Barre, Ræk, Trapez og Ringe og nogle Spring ikke findes i Lings Tabeller. Disse Øvelser er imidlertid ikke som i det gamle System inddelt efter Redskaber i Barreøvelser, Ringeøvelser osv.; men de er puttet ind i de Øvelsesklasser, hvor de ifølge deres Muskelarbejde hører hjemme. Mange af de mere anstrængende af dem er samlede i 12. Klasse, Behændighedsøvelser, hvor man også finder de s. k. „Smidighedsøvelser“ fra det gamle System.

Vil man nærmere undersøge Forholdet mellem de Øvelser, der er bibeholdt fra det gamle Gymnastikreglement, og de Øvelser, der er tilført fra Sverige og Tyskland, vil det være praktisk at følge Kommissionen, når den siger, at den „først og fremmest har øst af vort eget tidligere Øvelsesforraad“ og, hvor det ikke var tilstrækkeligt, hentet Øvelser udefra.

Det viser sig da, at det gamle Øvelsesforråd langt fra har været tilstrækkeligt. I Klasserne Benøvelser, Sideøvelser, Ligevægtsøvelser, Andedrætsøvelser og Spændbøjninger er samtlige Øvelser Lingske. I Arm-, Skulder- og Halsøvelser ligeledes på en enkelt Undtagelse nær. I de andre Klasser er der både gamle og ny Øvelser; dog i alle Tilfælde flest svenske, endogså blandt Behændighedsøvelserne. Af dens 58 Øvelser, findes de 37 hos Ling.

Da således langt det overvejende Antal af Øvelserne er svenske, og da denne Artikel omhandler Udviklingen af Lings

Gymnastik, vil jeg nu gå ud fra de Lingske Øvelser i Haandbogen og undersøge, om de gamle Øvelser, som Kommissionen har beholdt og puttet ind i de forskellige Klasser, har nogen Værdi, eller de hellere måtte have været kastet bort.

Under Ordningsøvelser, der også omfatter Gang, Løb og Marche (Evolering med Delinger), findes Retstillingen med en Fodvinkel på „noget mindre end 90° “ (ved Fodflytning til Skråstilling og ved Udfald benyttes dog den rette Fodvinkel) altså en Afvigelse fra den svenske Retstilling. Baglængsgang, Baglængsløb og Sideløb er ikke svenske; de kan med Fordel bruges.

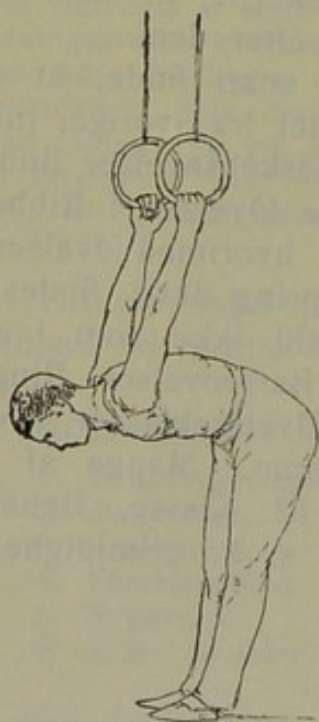


Fig. 130.

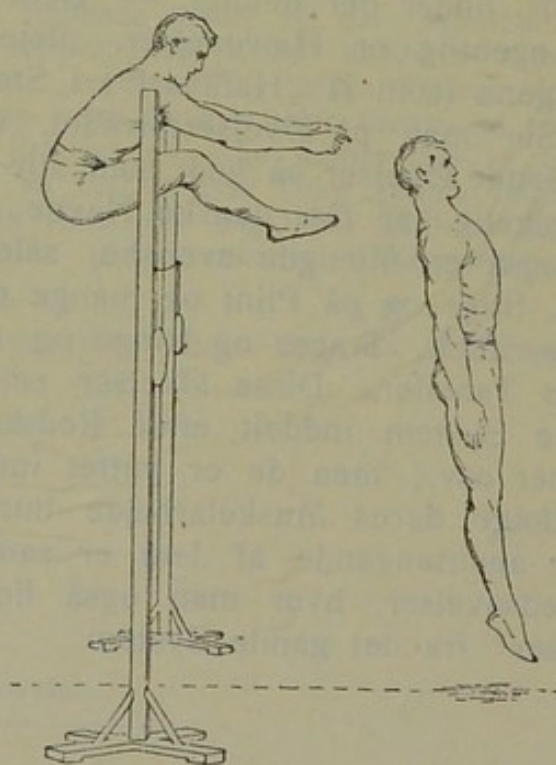


Fig. 131.

Af Forsideøvelser findes en Strækstøthængende (høj) Knæløftning i Barre, et Par Forlæns Omsving og Forlænsopsving i Ringe og Trapez og endelig en Sidedrejning i Trapez eller Dobbeltbom; allesammen Øvelser, som ikke har megen Værdi; de er hverken kønne eller morsomme. Rygøvelserne: Et Par Baglænsopsving, et Trækvinkelstående og et Trækhængende Baglænsomsving i Ringe er heller ikke særlig anbefalelsesværdige. Fig. 130 viser Trækvinkelstående Stilling. Hvis man fra denne strækker Benene vandret bagud, kommer man i dens . k. Brystligning, hvor man ifølge Haandbogen kan foretage en kortvarig Standsning. Såvidt mig bekendt, er der ingen anden gymnastisk Øvelse, hvor Brystet i så høj Grad aflades og Skuldrene går frem og det tilmed i en meget anstrængende Stilling.

I Indledningen hedder det: „Blandt de gymnastiske Øvelser maa naturligvis ingen være ret og slet skadelige*) eller endog blot værdiløse“. ¹⁾ Jeg spørger: gives der overhovedet skadelige gymnastiske Øvelser? Hvis det er Tilfældet, skulde man synes, at Brystligning måtte høre til dem.

Armøvelsen: Staaende Armsving fremad i Kreds er god, når Bevægelsen kan lokaliseres til Skulderleddet, og det hindres, at Krop og Hoved deltager i Bevægelsen.

Blandt Springøvelserne er der flere, som er gode, og som må betragtes som et værdifuldt Tillæg til de Lingske Spring:

1) Længdespring uden Tilløb fra skråtstående Hugstilling findes, så vidt jeg ved, ikke hos Ling.

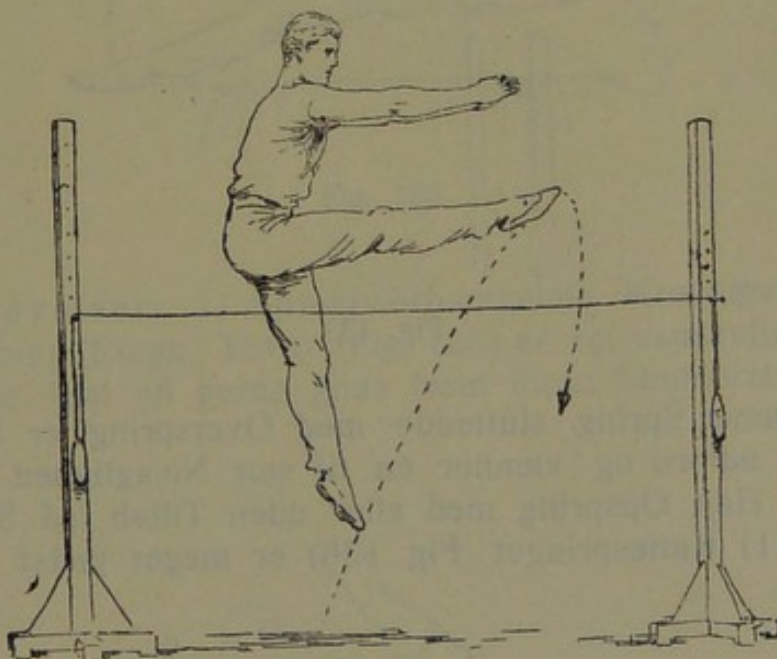


Fig. 132.

2) Når jeg har taget Højdespring med, er det naturligvis ikke, fordi Svenskerne ikke har det; men fordi jeg mener, der her kan være Tale om en Udvikling, idet Danskerne får en Strækning af hele Legemet frem (Fig. 131), som jeg aldrig har set i Sverige.

3—4) Sidespring i Længden og Højden (Fig. 132) er danske. Sidstnævnte Spring findes ganske vist i Balks „Idrottsbok“, men ikke hos Ling.

5) Hævspring i Ringe (Fig. 133) giver en sikrere Fatning og derfor i Reglen et bedre Spring end Hævspring i Tove.

6) Stående Opsidning til venstre (højre) på Hals eller Lænd af Hest (Fig. 134) (med Opspring til stående Stilling) og

¹⁾ Haandbogen S. 4.

^{*)} Udhævet af K. T.

7) Stående Opsidning til højre (venstre) i Sadel er ganske morsomme Spring, men der findes lignende Former i Sverige. 8) Indvendigt Opspring (med forud antydet indvendigt og udvendigt Opspring) i Sadel, 9) det samme udvendigt (Fig. 135)

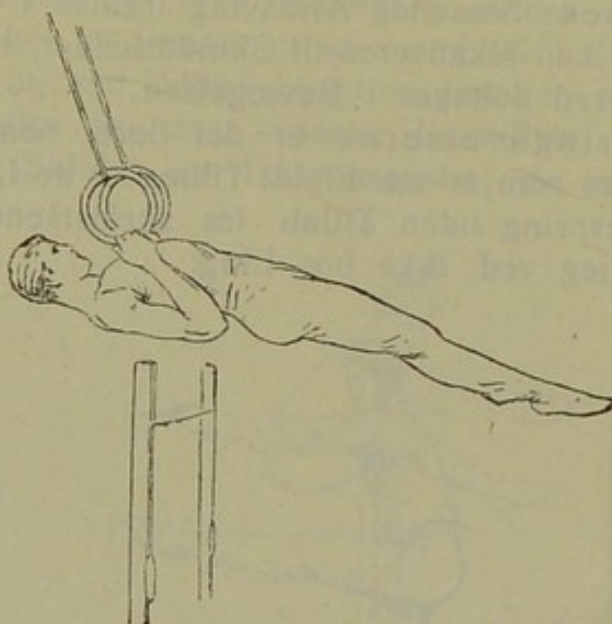


Fig. 133.

og de samme Spring sluttende med Overspring er både morsomme at udføre og vænner én til stor Nøjagtighed i Udførelsen. 10) Højt Opspring med eller uden Tilløb (på Sadelbommene). 11) Kattespringet (Fig. 136) er meget yndet af Dreng

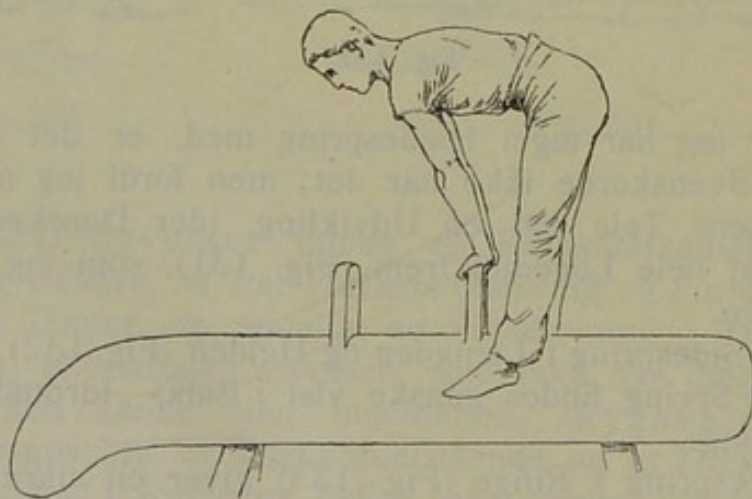


Fig. 134.

og er også godt til at opøve Nøjagtighed og Beherskethed. De nyere Former af det (se Fig. 153 og 162) er særdeles gode både for store Dreng og for Voxne. De er lettere, end de ser ud til. 12) Frontstående brystvendt Sidesving til venstre (højre) (= det

gamle Bomspring) (Fig. 137) er ikke så smukt som samme Spring med Kropstrækning, men lettere og derved fuldt så anvendeligt i Skolen. 13) Det samme Sidestående.

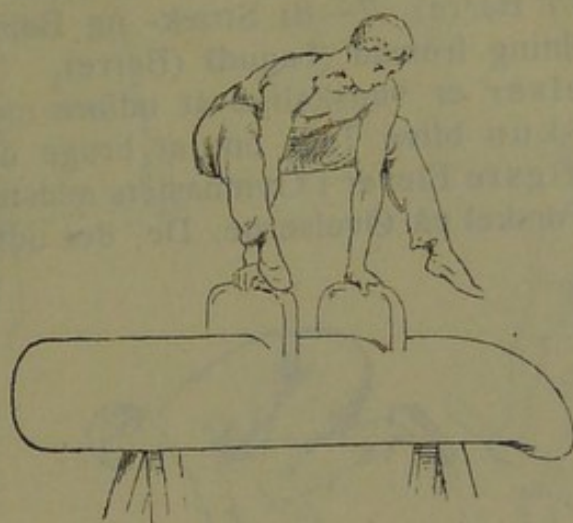


Fig. 135.

Hæveøvelser: 1) Stræktværhængende Krophævning med Armstrækning (Ringe, Tove) (Fig. 138) er ret vanskelig at lære; den bøjede Arm vil gerne glide frem foran Skulderen, hvorved

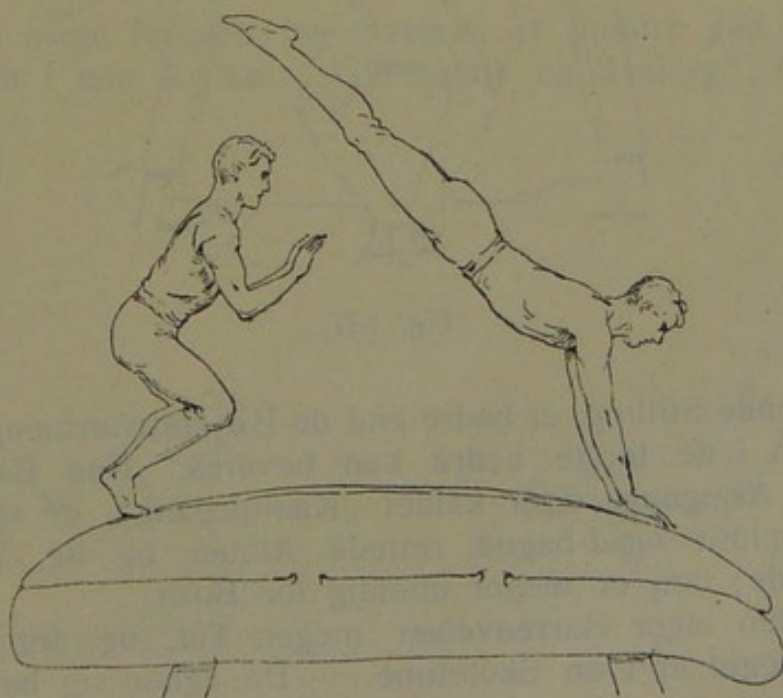


Fig. 136.

Stillingen bliver mindre god. Den måtte hellere være udeladt. 2) Stræktværhængende høj Krophævning (Ringe, Barre). 3) Den samme fra Strækmodhængende Stilling (Ræk, Barre, Trapez,

Barrestang). Den er ikke god i Ringe da Holdningen for de fleste vil blive dårlig. 4) Strækstøttværhængende vandret Armgang fremad (bagud) (med Kropsænkning, Kropvridning) (Fig. 139). 5) Den samme med Drejning. 6) Som 4, men i bøjede Arme (alle tre i Barre). 7—8) Stræk- og Bøjstøttværhængende vandret Armbøjning fremad (bagud) (Barre).

Barreøvelser er vanskelige at udføre med god Holdning; der kan derfor kun blive Tale om at bruge dem til de stærkeste og dygtigste Elever i Gymnasiets ældste Klasser. Der er imidlertid stor Forskel på Øvelserne. De, der udføres i Strækstøtt-

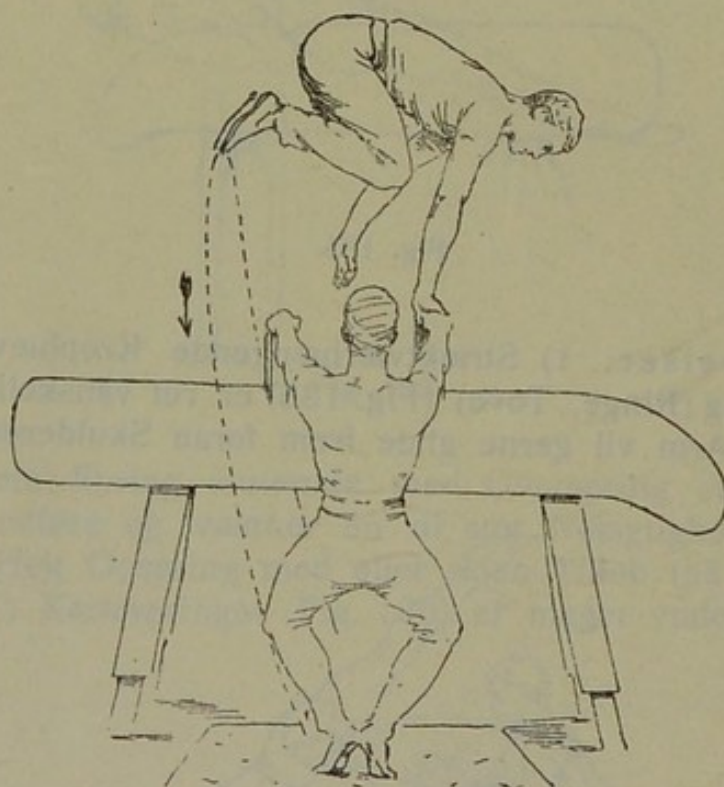


Fig. 137.

tværhængende Stilling, er bedre end de Bøjstøttværhængende, da Holdningen i de første bedre kan bevares. Den Bøjstøttværhængende Armgang, også kaldet „Kæmpegang“, er styg at se, med de spidse opad-bagud rettede Albuer og de udstående Skulderblade; den er meget uheldig for Børn.

Desuden tager Barreøvelser megen Tid, og det har man ikke for meget af i en Skoletime. — De egner sig langt bedre til at bruges for viderekomne Voxne i en privat Gymnastikforening. Her har Deltagerne både flere Kræfter og mere Tid.

Behændighedsøvelser. Her træffer vi atter nogle Barreøvelser, af hvilke Strækstøttværhængende Benopslag med Sving (med Håndgang) er én af de bedste. Hvis Eleven ikke magter

den, er der Fare for, at han ikke rigtig kommer op, så Armene er i Strækstilling men standser med dem næsten i Rækstilling.

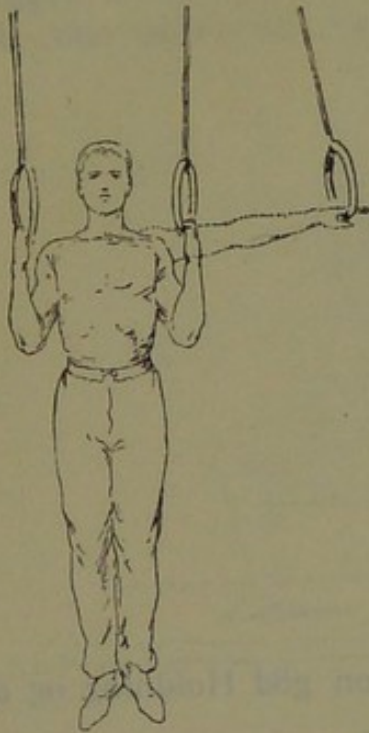


Fig. 138.

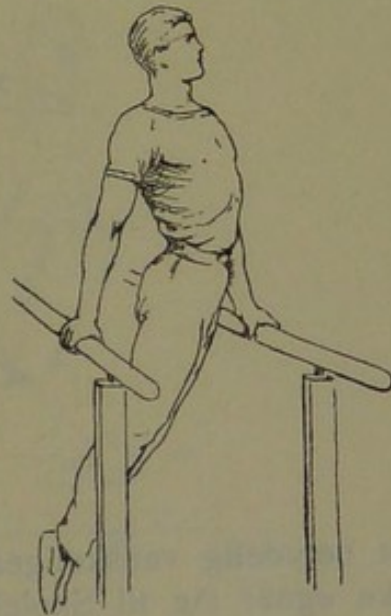


Fig. 139.

Han vil da sveje Ryggen, og Øvelsen er mindre god (se nærmere herom i min Artikel: „Gymnastik og Svejryg“, Gymnast.

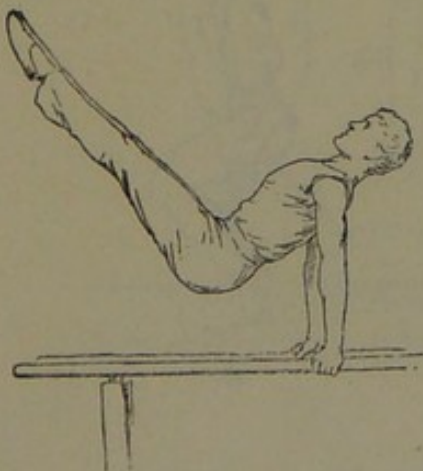


Fig. 140 a.

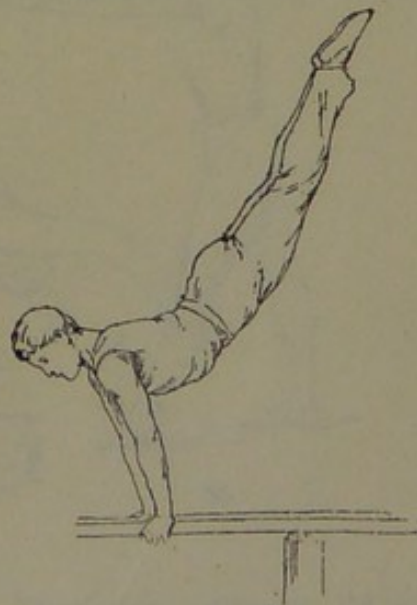


Fig. 140 b.

Selsk. Årsskrft. 1906, Fig. 18 og 19). 7) Strækstøttværhængende Kroppsvingning (Fig. 140 a og b) hører også til de bedste

af Barreøvelserne, hvorimod 8) Bøjstøttværhængende Kropsvingning med Krophævning under Fremad- eller Bagudsvinget gør

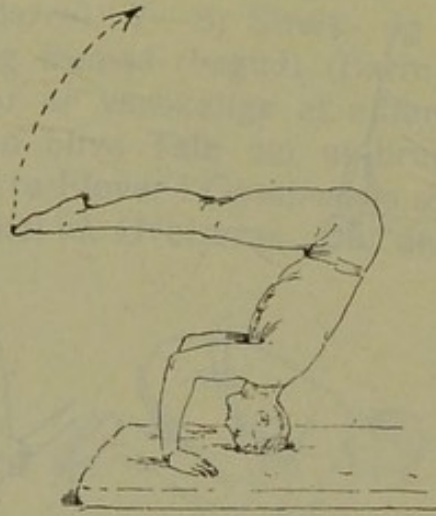


Fig. 141.

det betydelig vanskeligere at bevare en god Holdning og derfor ikke egner sig til Skolebrug.

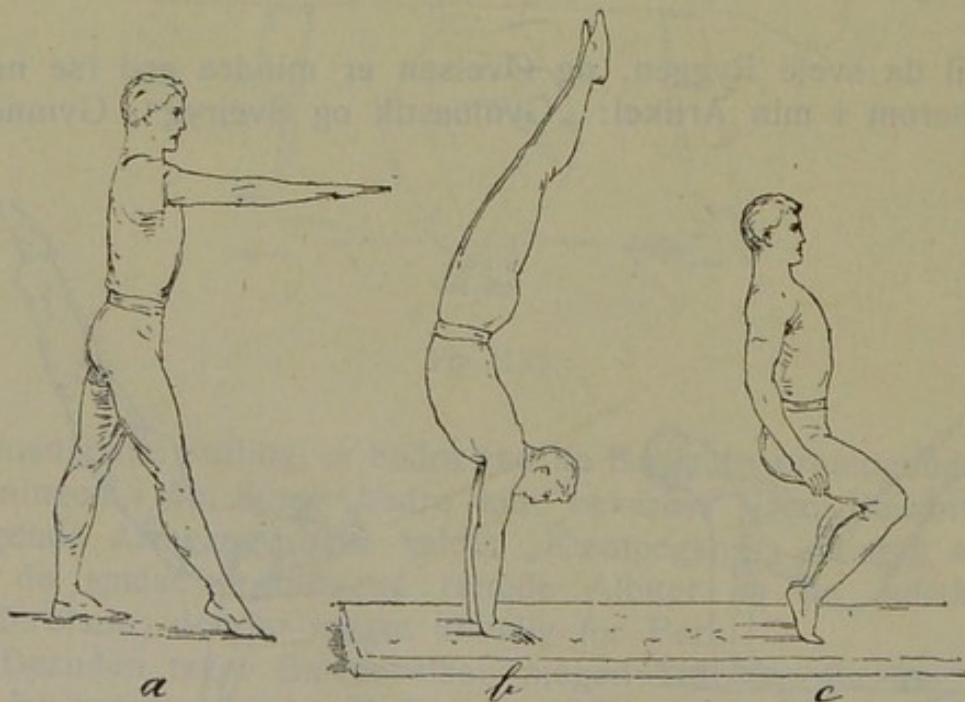


Fig. 142.

De danske „Smidighedsøvelser“ er et værdifuldt Til-læg til det Lingske Øvelsesforråd. 1) Stående Forlænskul-bøtte til Ståstilling (Hovedspring) (Fig. 141). 2) Gangstå-ende Forlænsoverslag (Kraftspring) (Fig. 142). 3) Bredstående

Baglænsoverslag (Flikflak) (Fig. 143). 4) Møllevending med Tilløb, Forhop og dobbelt Kvartvending (Araberspring) er alle Øvelser, som udmærket egner sig for Drengene. Flikflak bør kun bruges af de Elever, der har nogenlunde let ved at lære den, da den ellers vil fremkalde Svejryg.

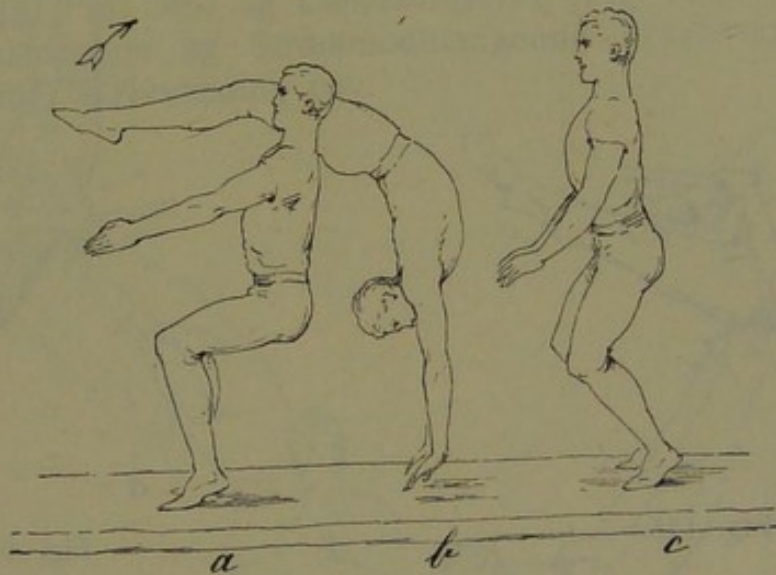


Fig. 143.

Også Øvelser i Ræk er repræsenteret under Behændighedsøvelserne, og det lige fra de letteste til de sværeste Former. — Så vidt jeg har kunnet skønne, udføres Rækøvelser i Reglen med bedre Holdning end Øvelser i Barre og skulde som Følge heraf bedre

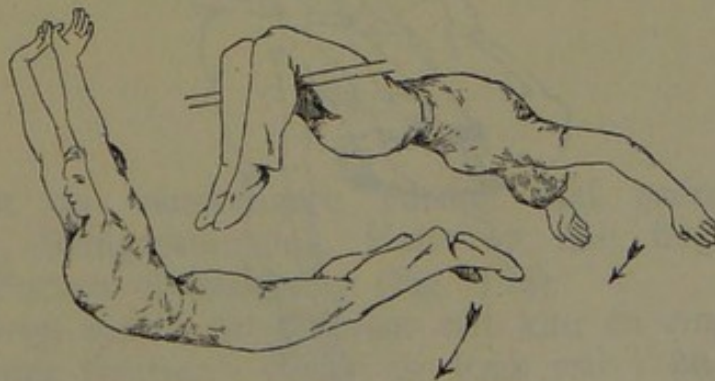


Fig. 144.

egne sig til Brug i Skolerne end disse. Men der kommer da en anden Vanskelighed: de sværere Former af dem må anses for at være absolut farlige. Jeg har hørt én af vore dygtigste Rækgymnaster sige, at ved flere af Øvelserne er det umuligt at tage sikkert imod, og at nogle af dem er så vanskelige

at lære, at selv om man har gjort en Øvelse 100 Gange, kan den mislykkes den næste. Han nævnte som Exempel: Knæ-



Fig. 145.

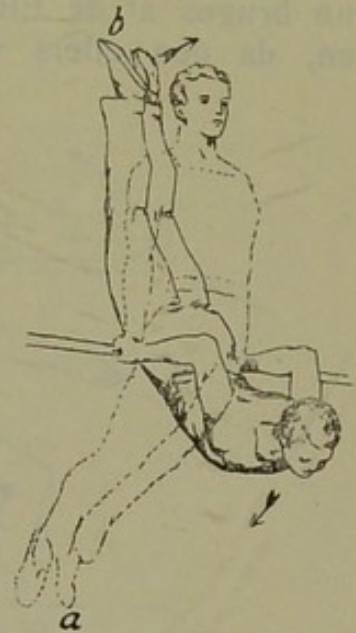


Fig. 146.

afsving (Fig. 144). Som Følge af disse Forhold egner Ræk-
øvelserne sig bedst for Voxne og hører ligesom Barreøvelserne



Fig. 147.

rettelig hjemme i de private Gymnastikforeninger. Man skulde synes, dette måtte være i Overensstemmelse med Haandbogens Mening, da det i Indledningens hedder: „Enhver afgjort farlig

Øvelse maa derfor være udelukket, og enhver vanskeligere Øvelse maa foretages under passende betryggende Forhold.¹⁾

En Del af dem er imidlertid ikke sværere, end at de nok kan læres af Elever i de ældste Klasser og kan derfor komme i Brug i de Skoler, hvor der findes Ræk. Exempler på sådanne er: Halvsiddende Kropsvingning bagud (fremad) til Udgangstilling (Fig. 145) og Lændeomsving (Fig. 146). Endvidere Strækfråhængende og Strækmodhængende Kropsvingning med Grebvexling, Halvvending osv.

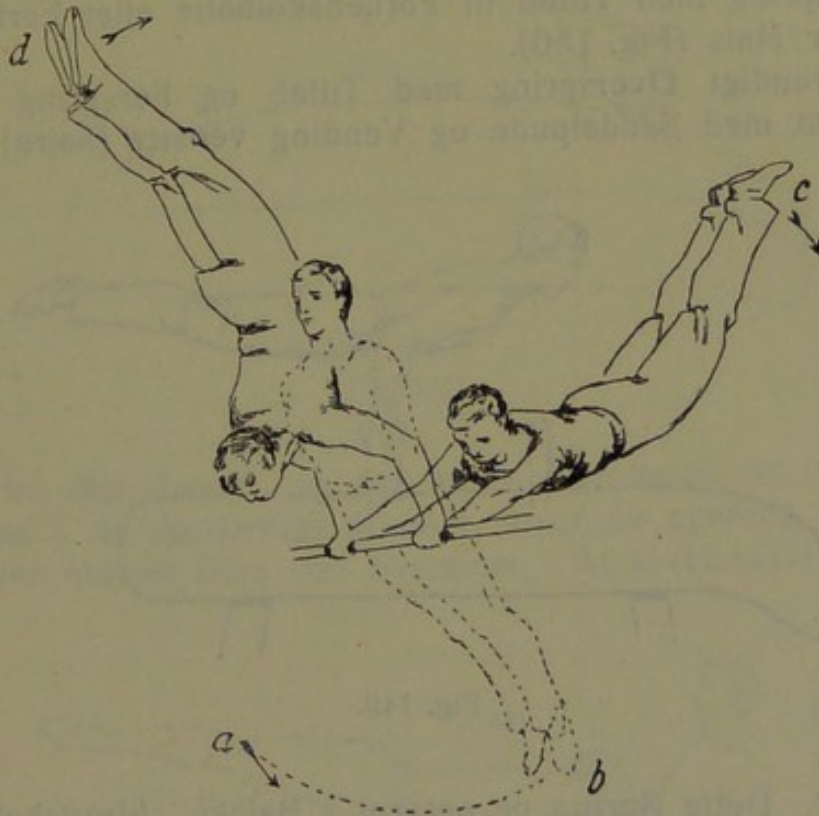


Fig. 148.

Blandt de vanskeligere Former skal nævnes: Kipping (Fig. 147), Svingopstemning, Halvt og helt Baglæns-Kæmpesving og Forlæns-Kæmpesving (Fig. 148).

Forøvrigt spiller det praktisk talt kun en ringe Rolle, om de vanskelige Øvelser i Barre og Ræk står i en Håndbog for Skoler eller ikke. Det er dog Øvelser, som så at sige ikke bliver brugt. Tænk f. Ex. på Københavns Kommuneskoler, hvor de fleste af Gymnastiklærerne har en Uddannelse, som sætter dem i Stand til at undervise i Barre- og Rækøvelser. Spørger man, om de bruger dem, lyder Svaret benægtende. Der siges, at de tager for megen Tid, og at man får mere ud

¹⁾ Haandbogen S. 5.

af Timen ved ikke at anvende dem. Skulde de få nogen Anvendelse, måtte det vel blive i Gymnasiet; men her er det også kun få Steder, man giver sig i Lag med dem.

Følgende Øvelser på Hesten findes bibeholdt og opført under Behændighedsøvelser. De egner sig for Eleverne i de ældre Klasser. De to Balancer: Håndstøttet Friligning paa enkelt Arm (med Drejning, med Håndløftning, med Skiftning til anden Bom). Håndstøttet Friligning paa begge Arme (Fig. 149).

Opsidning med Tilløb bagfra, Forspring og Halvvending til venstre (højre) til Baglændssæde.

Opspring med Tilløb til Forlænskolbøtte eller Forlænsover-slag over Hals (Fig. 150).

Udvendigt Overspring med Tilløb og Forspring på langs over Hest med Saddelpude og Vending venstre (højre) omkring

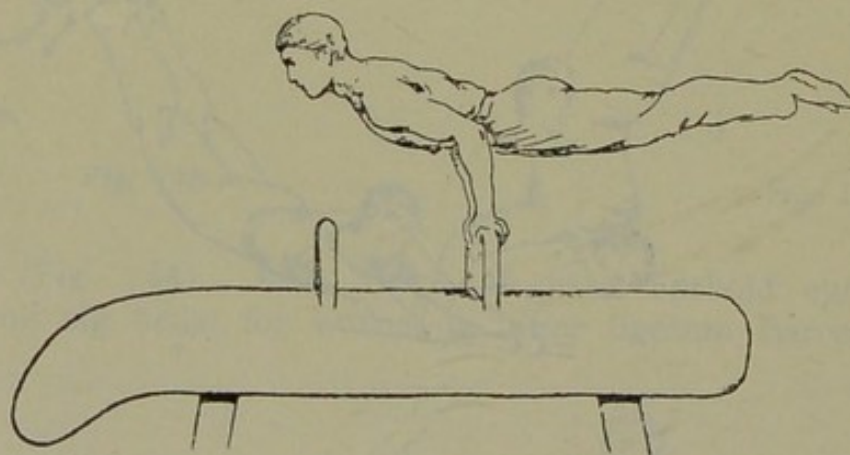


Fig. 149.

(Fig. 151). Dette Spring er optaget i Balcks „Idrottsbok“, men findes ikke hos Ling.

Overspring med Tilløb og Forspring på langs over Hest med Saddelpude (samlede Fødder) (Fig. 152).

Det vil af denne Oversigt let ses, at det særlig er i Klas-serne: Spring og Behændighedsøvelser, at de danske (og tyske) Øvelser er repræsenteret.

Haandbogen kan gøre Krav på at kaldes banebry-dende for Gymnastikken i Danmark, idet den har brudt med de gamle Principper og sat ny i Højsædet.

Men når det er sagt om den Gymnastik, der ved Hånd-bogen er blevet autoriseret i Danmarks Skoler, at den ikke er Lingsk, beror dette efter min Opfattelse på en Misforståelse.

Man kommer nemlig ikke udenom den Ting, at Systemet er af-hængig af Principperne; og da Haandbogens Gymnastik er bygget over de Lingske Principper, er det også Lingsk Gymnastik, som hermed er indført. Da den svenske Inddeling af Øvelserne efter de

Muskelgrupper, der tages i Brug, og den svenske Opstilling af en Timeseddel også er benyttet, er det ganske ligegyldigt, at nogle Øvelser af det store svenske Øvelsesforråd er udeladt, og nogle

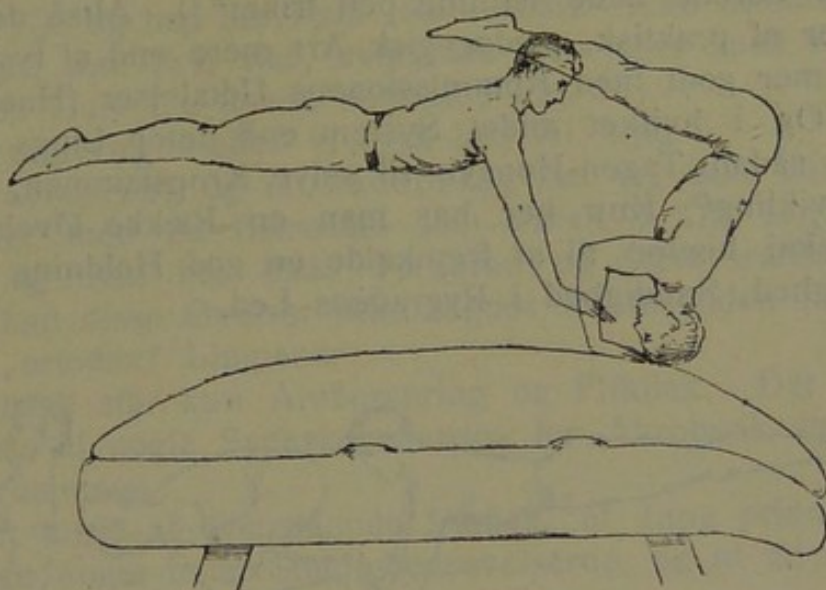


Fig. 150.

Øvelser fra den danske og den tyske Gymnastik er taget med og sat ind i de forskellige Klasser, hvor de egentlig hører til. Det rokker aldeles ikke ved Systemet. At Øvelsesklasserne er

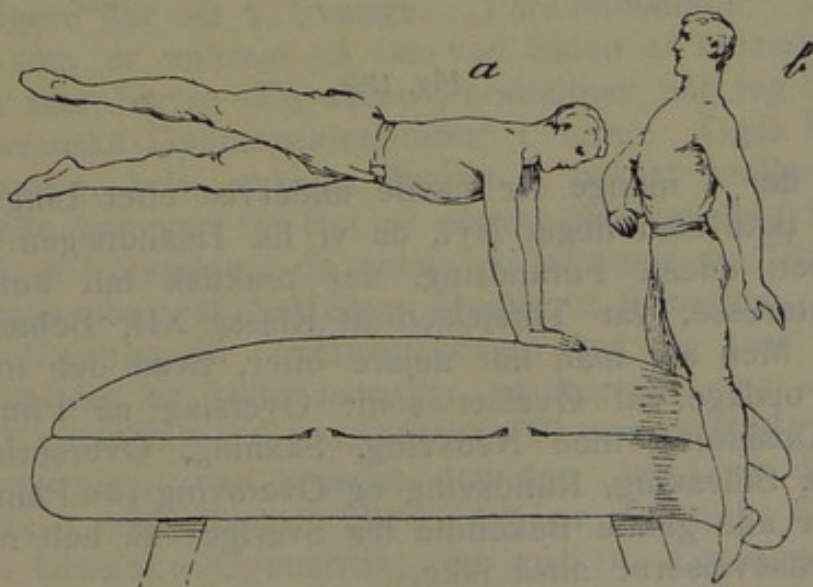


Fig. 151.

opstillet i en lidt anden Orden, og at der er foretaget et Par Ombytninger i Timesedlen, kan heller ikke gøre det af med Systemet; ja de er endog tilladt af Svenskerne. Jeg nævnte i denne Artikel I, hvor liberal Hjalmar Ling var i sit Syn

på Timesedlen („Dagöfningen“) (se S. 43). Han har ikke opstillet et fast Skema for Timesedlens Bygning men bruger flere, eftersom han har med Børn eller Voxne at gøre, og han siger et Sted: „Tabeller skola underhjälpa minnet, deras mål är att korteligen berede både ledning och frihet“¹⁾. Altså deres Betydning er af praktisk, pædagogisk Art mere end af fysiologisk. Det stemmer godt med Kommissionens Udtalelser (Haandbogen S. 13). Og i hvilket andet System end netop Lings vil man finde en sådan Tagen-Hensyn til selve Kropstammen, til Brystets Udvikling? Kun her har man en Række Øvelser, der specielt skal hjælpe til at fremkalde en god Holdning og give Bevægelighed, Smidighed i Rygradens Led.

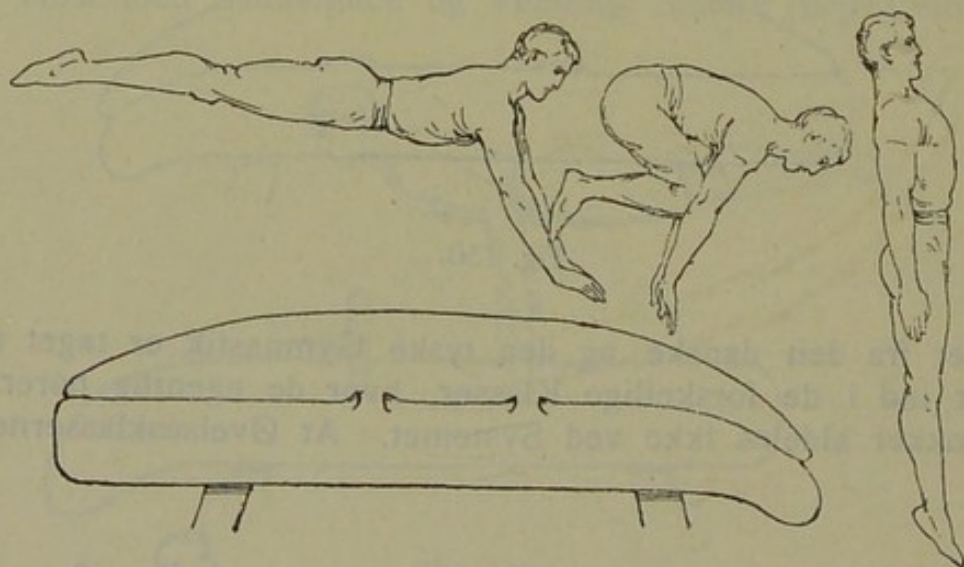


Fig. 152.

Vi, der i mange År havde undervist efter Lings System, følte det ikke som noget Nyt, da vi fik Haandbogen til Rette-snor. Den eneste Forandring, der praktisk talt kunde have nogen Interesse, var Tilføjelsen af Klasse XII, Behændigheds-øvelser. Men ser man lidt nøjere efter, hvad den indeholder, vil man opdage, at Øvelser som: Overslag på Plint, Stang-spring, Opsidning med Nedsving, Saxning, Overspring (Plint på langs), Sidesving, Rundsving og Oversving (= Plankeværks-spring) er alle gamle Bekendte fra Sverige; så helt ny er Behændighedsøvelserne altså ikke.

De danske Smidighedsøvelser, som man øver dem her i Danmark i de mange smukke Sammensætninger, bruges ikke og har ikke været brugt i Sverige. Men de har ikke været ukendte for Hj. Ling, flere af dem er optaget i hans Ta-

¹⁾ Hj. Ling.: „Tillägg“ S. 75.

beller. De nærstående Former i Mølle vending, Håndstående Stilling og Øvelse i at gå på Hænder bruges stadig i Sverige. Flyvespring (= Overslag) øves meget, ganske vist i Form af Overslag på lav Plint; men Hj. Ling har det også på Madras („Dyna“)¹⁾: og han har i sin „Rörelselära“ ikke mindre end tre Tegninger, som skal vise, hvorledes man tager imod ved Flyvespring på Gulv (se denne Artikel I Fig. 35).

Rygspring træffer vi også hos Hj. Ling.²⁾

Kraftspring og Hovedspring har jeg ikke kunnet finde hos Ling; men da Bjørnstad som omtalt S. 127 bruger Kraftspring, og man hos både Törngren og Silow træffer Hovedspring, kan disse Øvelser ikke regnes for forbuden Frugt, selv for en „ortodox“ Lingianer.

Tilbage står kun Araberspring og Flikflak. Det sidste vil rimeligvis af nogle Svenskere anses for Akrobatik og som sådant fordømmes.

Det turde af ovenstående fremgå, at Ling principielt ikke kan have noget imod Smidighedsøvelserne, og at de derfor udmærket godt kan passe ind i hans System.

Øvelser i Barre og Ræk er allerede omtalt. Disse Redskaber er ikke brugt i Sverige i al Fald i meget ringe Grad. Dog har Balck, som nævnt, optaget dem i sin „Idrottsbok“, men som et særligt Afsnit, der står bagefter den egentlige Gymnastik. — Elin Falk har jo også begge disse Redskaber med, og der er i de senere År fremkommet et Redskab, jeg ikke tidligere har set i Sverige: „Parallelbommar“, d. v. s. to Bomme, som er anbragt så tæt ved Siden af hinanden, at de kan tjene som Barre. En sådan Parallelbom har jeg f. Ex. set på „Sydsvenska Gymnastikinstitutet“ i Lund. Også Silow har en: „Jämnväg. 2 B. -svängn. framåt o. bakåt“ mellem tvenna jämnlöpande bommar“³⁾. Det er en ren Barreøvelse. Der synes således også i Sverige i de sidste År at være en Tilbøjelighed til at optage nogle af den Slags Øvelser i Systemet.

Om Navnet på Gymnastikken har jeg Lyst til at bemærke, at det er både naturligt og korrekt slet og ret at skrive „Haandbog i Gymnastik“ (På samme Måde udtrykker Svenskerne sig); men spørges der da, „hvad er det for en Gymnastik?“ må Svaret blive: det er Lingsk Gymnastik, eller den Lingske Gymnastik; thi enhver Gymnastik, der er bygget over de af Pehr Henrik Ling først fremsatte Principper, er Lingsk. Derimod turde måske det være mindre korrekt at kalde den Lings Gymnastik, da man vel egentlig

¹⁾ Hj. Ling: Tillägget Tab. 26, Nr. 46.

²⁾ Ibid. Tab. 28, Nr. 28.

³⁾ Handbok i gymn. för armèen o. flottan s. 258.

kun med Rette kan bruge det Navn om den Gymnastik, der dyrkedes under P. H. Ling selv og måske under hans Søn Hjalmar Ling.

En anden Sag er, at vi ikke bør kalde vor Gymnastik svensk, thi det har vist sig, at den Lingske Gymnastik i de Lande, hvor den har vundet Indpas, har fået et noget forskelligt Præg efter det Folks Karakter, som har taget den i Brug. Det vil derfor være mest korrekt med Gymnastikinspektør Knudsen at sige: „at der findes en svensk—lingsk, en dansk—lingsk og en finsk—lingsk Gymnastik. Og der vil blive ligeså mange Former af lingsk Gymnastik, som der efterhånden bliver Nationer, der tilegner sig den og levende arbejder med den“.¹⁾

*

*

*

Da Øvelsesbeskrivelsen i Haandbogen langt fra er udtømmende og tilfredsstillende, har det været Lærerne en stor Hjælp, at K. A. Knudsen udgav en „Øvelselære“ (1900), hvor en hel Del af de mest typiske og mest brugte Øvelser er beskrevet udførligt, hvor de almindeligste Fejl er nævnt, og hvor det er omtalt, hvilke Muskler der sættes i Virksomhed ved de enkelte Øvelser. Dette sidste er en vanskelig Sag og muligvis kan ikke alt i dette Afsnit stå for Kritik (Man er vel i så Henseende endnu ikke sikker på Detaillerne ved en Mængde Øvelser); men Beskrivelsen af Øvelserne er langt mere udtømmende end i nogen af de svenske Bøger på den Tid. — Det ligger nær at antage, at Elever udfører en Øvelse bedre, når den bliver grundigt beskrevet for dem. Det er derfor sandsynligt, at Øvelseslæren har bidraget til at gøre Gymnastikken kvalitativt bedre herhjemme.

Et Par År tidligere (1897) udgav K. A. Knudsen sine „Grundsætninger for Gymnastikundervisning“, som også har vundet en stor Udbredelse blandt Gymnastiklærere og Delingsførere. Den er egentlig en større Udgave af en lille Bog med samme Titel af N. H. Rasmussen. Også Knudsens „Timesedler for mandlige Elever“ og „Timesedler for kvindelige Elever“ har afhjulpet et Savn, idet Haandbogens Timesedler kun er Exempler på sådanne. Knudsens derimod er en Række fortløbende Timesedler, som det er nødvendigt at have, hvor man har Gymnastiklærere med en så kortvarig Uddannelse som den, der gives på Delingsførerkursus og på Feriekursus for Lærere. — De Øvelser, som er optaget i disse Bøger, er alle hentet fra Lings Tabeller.

¹⁾ K. A. Knudsen: Navnet paa vor Gymnastik, „Ungdom og Idræt“ for 5. December 1913.

Da det var blevet besluttet, at den Lingske Gymnastik skulde indføres i den danske Hær og Flåde, blev et nyt

Gymnastikreglement for Hær og Flåde

(første Del, den almindelige Gymnastik, 1905) udarbejdet af daværende Chef for Hærens Gymnastikskole, Kaptajn Bondo og Gymnastikinspektør K. A. Knudsen.

Det slutter sig ligesom Haandbogen til det Lingske System. I Hovedlinierne er der ikke stor Forskel på de to Bøger. I Reglementet er alle Barre-, Ræk-, Ringe- og Trapezøvelser pillet ud af de Klasser, hvor de i Haandbogen var bleven an-

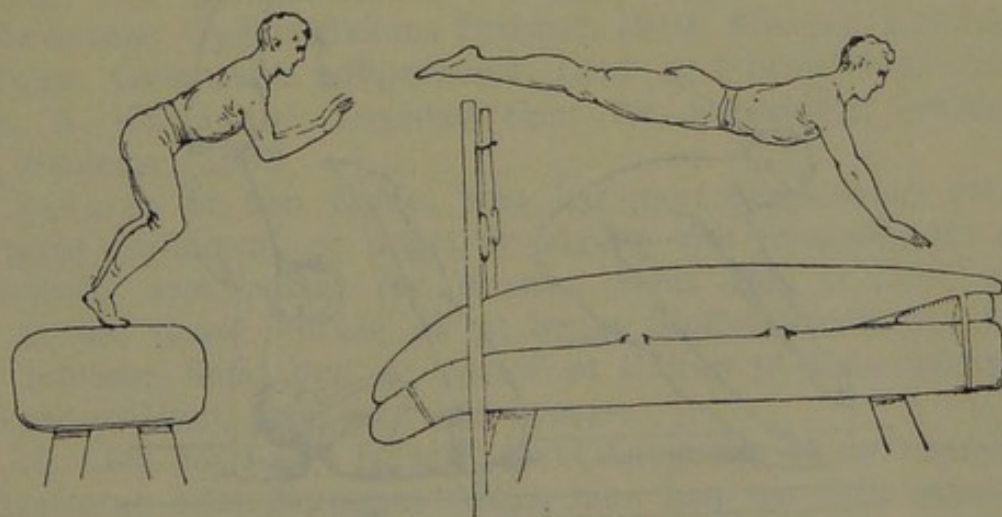


Fig. 153.

bragt, og samlet som en Slags Idrætsgymnastik i et Kapitel i II. Del sammen med Feltgymnastik, Svømning og Våbenøvelser. Til Idrætsgymnastik regnes også Stangspring, Bensing og Balancer, Tovtrækning, Øvelser med Svingreb og Stokkeslag. Dernæst har Reglementet 2 Øvelsesklasser mere end Haandbogen, idet Hals- og Armøvelser er adskilt, og Gang og Løb er optaget som en særlig Klasse; i Haandbogen hørte de hjemme under Ordningøvelser. En lignende Forandring finder vi i Skemaet for Timesedlens Bygning

Klassen Behændighedsøvelser består udelukkende af „Behændighedsøvelser på Gulv“ (Smidighedsøvelser), idet de Spring, der i Haandbogen hører til Klasse 12, her er flyttet tilbage til Klassen: Spring.

Øvelsesklassernes Orden er en anden end i Haandbogen, hvor der som omtalt er taget Hensyn til den tredobbelte „Gen-

nemgang" af hele Legemet. Reglementets Orden på Klasserne er den samme som Timesedlens.

Beskrivelsen af Øvelserne er langt fyldigere i Reglementet, ligesom de almindelige Fejl ved hver Øvelse er nævnt. Ved Navnene er der den Forskel, at Haandbogen skriver dem helt ud; Reglementet bruger Forkortninger, hvilket er langt mere praktisk, da enhver Gymnastiklærer skriver sine Timesedler med forkortede Navne.

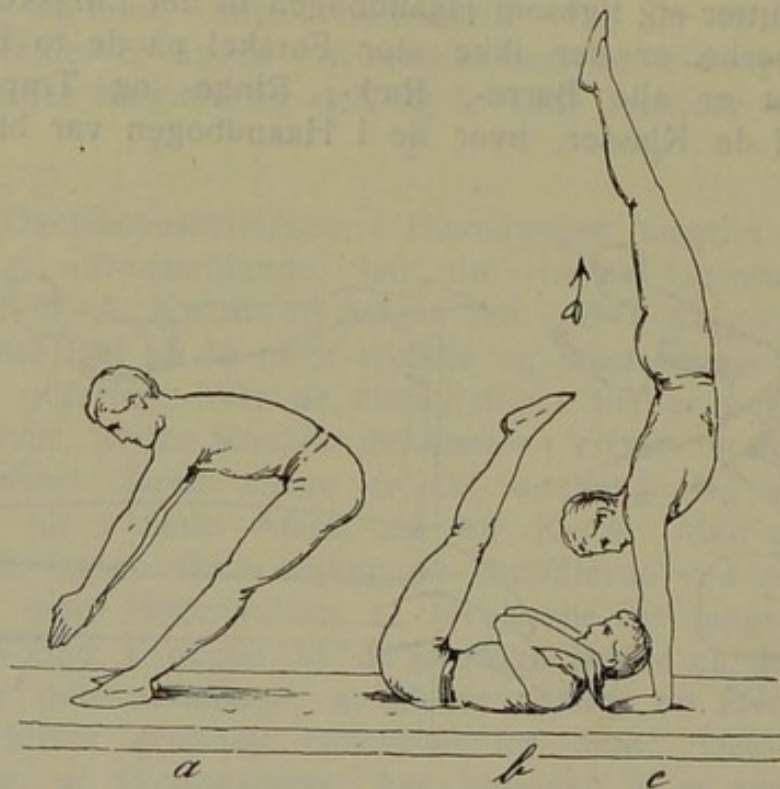


Fig. 154.

Af enkelte Øvelser er der ikke mange ny. Exempelvis kan nævnes: Ved Kattespring er der sat en Buk bagved Hesten og en Snor mellem dem (Fig. 153).

Mærkeligt nok er Smidighedsøvelsen: Baglæns Rulning til håndst. Stilling (Fig. 154) ikke taget med i Haandbogen, men findes i Reglementet.

Det vilde være for meget forlangt af den første Håndbog, der udgives efter at et nyt Gymnastiksystem er indført, at den skulde tilfredsstille alle Fordringer, der kan stilles med Hensyn til at fremstille, ordne og pædagogisk tilrettelægge det gymnastiske Øvelsesforråd, således at det passer for Børn i alle Aldre: for Småbørn, for større Børn og for Børn i Overgangsalderen.

Der er i Haandbogen af 1899 knap nok gjort Forsøg på at løse denne Opgave.

Det er derfor kun naturligt, at der i Årenes Løb under Indarbejdelsen af den ny Gymnastik er fremkommet en Række Bøger, som hver især på et større eller mindre Område søger at råde Bod på de Mangler, der endnu er tilstede i den nævnte Retning.

Blandt disse Bøger vil jeg nævne: Frode Sadolin: Gymnastik med Småbørn (1900). A. J. Hansen og J. Videbæk: Timesedler til Brug ved Gymnastikundervisning for Drengene i Landsbyskoler, hvor ingen Gymnastiksal findes, 1903. Olav Schrøder: Timesedler til Brug ved Gymnastikundervisningen i Børneskolen 1906 (2. Oplag 1907). Ottar Andersen: Gymnastik på Skolepladsen, 1908. Else Thomsen: Timesedler til Brug ved Gymnastikundervisningen med Småbørn, 1910. H. Mønsted: Gymnastikkens Pensum, 1910. Nanna Lønborg Nielsen: Gymnastik i Pigeskolen, 1911 og Sigrid Nutzhorn og K. A. Knudsen: Legemsøvelser for Pigeskolen (ordnede efter Skoleaar) 1913.

Sadolin er den første, som har gjort opmærksom på, at Småbørns Gymnastik er noget for sig og vidt forskellig fra den Gymnastik, som passer for Voxne. Hans Bog er lille; men den er det første Forsøg på at lægge Stoffet tilrette for Skolens mindste Små, den er derfor et Bidrag til Udviklingen af Gymnastikken, som ikke bør overses.

Hj. Ling har i sit „Tillæg“ givet Anvisning på en Fordeling af Øvelserne efter Børnenes Alder, men han har ikke gennemført Delingen, så den gælder for de enkelte Klasser. I Haandbogen af 1899 er der nok givet et Par Exempler på Timesedler for de mindste Børn, men de synes ikke afpasset efter det barnlige Stade, Eleverne i de yngste Klasser står på; de gør mere Indtryk af at være Resultat af Overvejelser ved Skrivebordet end af Erfaringer gjort i Gymnastiksalen.

Sadolin — derimod — er gennem sin Virksomhed som Gymnastiklærer for sådanne Småbørn kommet til Klarhed over, at deres Behov er et helt andet end de større Børns. Resultatet af hans Erfaringer foreligger i Form af de Øvelsestavler for de fire yngste Klasser, som hans Bog indeholder. For hver Klasse er der én Tavle over Øvelser og én over Lege.

Foran Tavlerne har Sadolin skrevet nogle Bemærkninger „Grundsætninger“, der allerede i 1895 havde været trykt i „Vor Ungdom“ i en noget kortere Form. Han fremsætter heri nogle Synspunkter, som turde have almindelig Interesse: „Et 8 års barn kan ikke arbejde intensivt med enkelte muskler, medens alle andre muskler tilnærmelsesvis er i hvile, det kan heller ikke opfatte de forskelligheder i form, der gør en stilling

rigtig og gavnlig eller urigtig og ugavnlig, det vil endelig ufejlbarlig kede sig over de fleste formbestemte øvelser. — Det er derfor en afgjort fejl at tage gymnastiken med skolens mindste pille på samme måde som med ældre, der skal lære begyndelsesgrundene.¹⁾

Sadolin siger, at Småbørn skal røre sig frit, og det sker på den naturligste Måde i Legen, der både morer Børn og giver dem alsidig Bevægelse; det er således gennem velvalgte Lege, at Barnet først og fremmest skal få sin legemlige Udvikling.

Når Småbørn dog også skal have nogle Øvelser indimellem Legene, skal det være sådanne, „hvor den rette form kommer af sig selv, uden at børnene har nødig at skænke den side af sagen en tanke“.²⁾ Dette er meget rigtigt.

Det er derimod tvivlsomt, om Sadolin har Ret, når han mener, at de korrigerende Øvelser til dels kan bortfalde. Jeg har i min Artikel „Stivhed hos Børn“³⁾ påvist, at Stivheden ikke så sjælden var til Stede allerede hos Børn i en Alder af 7, 5 ja endogså 3 år, altså længe før Skolealderen. Det er derfor nødvendigt, at man strax fra Begyndelsen af deres Skoletid tager fat på at modarbejde Stivheden. Man har også en hel Del gode Øvelser hertil, som passer for de små. Selvfølgelig skal man „ikke medtage mere af den almindelige, ikke-barnlige gymnastik, end man nødvendigvis skal bruge“.⁴⁾ Ja, jeg tror, man skal gå endnu videre og sige, at det skal alt sammen gøres barnligt for de små.

Sadolin gør opmærksom på, at de Øvelser, man vælger, ikke må trætte Hjærnen for meget; thi „den er uskikket til enhver vedholdende anstrængelse“, derfor vil det være uheldigt at tage en lang Række Øvelser på Kommando. — Jeg ved forresten ikke, om det er fysiologisk godtgjort, at Øvelser på Kommando trætter Hjærnen mere end Øvelser uden Kommando. Jeg kunde f. Ex. godt tænke mig, at et Spring over Hesten eller en Armgang i bøjede Arme var mere hjærnetrættende end en St. Armstrækning opad; eller at en Dreng, der med Iver og Begejstring deltog i en „Krigsleg“ trættedes mere — også på Hjærnen —, end hvis han havde gjort et Par fritstående Øvelser på Kommando.

At „God gymnastik og god disciplin hører uløselig sammen“ gælder selvfølgelig også Småbørns Gymnastik.

¹⁾ Frode Sadolin: Gymnastik med Småbørn S. 7.

²⁾ Ibid. S. 16.

³⁾ Gymnastisk Selskabs Årsskrift for 1910.

⁴⁾ Frode Sadolin: Anført Arb. S. 18.

Til Slut fremhæver Forfatteren, at man lige fra Begyndelsen delvis bør arbejde i Troppe, og han har ingen Vanskelighed haft ved selv blandt 6 Års Børn at finde brugelige Tropsførere.

Som Exempler vil jeg nævne: at Sadolin i det første År bl. a. tager følgende Øvelser:

Armbevægelser, „hænderne i vejret“; „hænderne ned“; „hænderne op og ned“.
Spring op fra Knæstilling, „ned på knæ“, „op at stå“.

Det er første Gang, jeg har set den Slags Kommando brugt. Den egner sig langt bedre for de Små end den reglements-mæssige Kommando.

Fremligning på maven med hænderne på gulvet, sætte hæle og nakke sammen.

Gå på fire, „stå på fire“, „gå“, også galop på fire.

Svinge i tove (også i ringe eller trapez).

Stå på hænder ved ribbevæg, læreren hjælper.

Stå på hovedet på måtte eller madras, øves uden hjælp.

Tilløbende frit spring over forhøjning, en lille tyk madras eller en saddelpude.

Lege: Hængeleg, en eller to fanger, de andre er i „helle“, når de hænger i hænderne i redskaberne.

Kapløb gennem stogens underste ruder.

Lege vand: rundgang ved hjælp af redskaber; alle går rundt efter og forbi hverandre; de, der rører gulvet, er druknede, den, der holder sig længst, eller den, der har gået flest Omgange, har vundet.

Fodbold på Skolepladsen; fri Form (de sidste 10 Minutter af Timen).

Som man ser, er Sadolin ikke bange for at byde sine mindste Elever en ret kraftig Kost. At de kunde tåle den, har jeg overbevist mig om ved Selvsyn, idet jeg et halvt År tid har vikarieret for ham netop i de Klasser, hvor han har gjort sine Erfaringer, inden han skrev sin Bog. Jeg har aldrig set så god og så fornøjelig Gymnastik af Småbørn.

Fra tredje År fortjener et Par Øvelser at nævnes, da de er aldeles fortrinlige for Børn:

Strækstående huggeslag, „huggeslag slå“ og

Armslag med kastvridning, „til sideslag arme op“, sideslag slå“; under kastvridning til venstre slås den strakte

venstre arm udad og bagtil, den højre bøjes frem foran Kroppen, vedbliver skiftevis.

Nu tager man dem gerne i Bredstilling.

Sadolins Bog har været meget brugt og sikkert været til stor Nytte for de mange Lærere og Lærerinder, som har med Skolens mindste Elever at gøre.

Der blev sikkert afhjulpet et Savn, da A. J. Hansen og J. Videbæk udgav deres Timesedler, af hvilke én Række er afpasset til Brug på Skolepladsen, en anden indeholder Skolestue-Gymnastik. Haandbogen giver nemlig ikke megen Hjælp for Læreren på dette Område.

De minder lidt om Liedbecks „Dagöfningar“, men er livligere, idet der blandt Haandbogens Øvelser er indflettet en hel Del af Sadolins.

Ottar Andersen: Gymnastik på Skolepladsen, har ikke taget Skolestuegymnastikken med. Ellers er det det samme Thema, den behandler.

Den er langt fyldigere, idet der efter hver Timeseddel følger en Række udmærket gode, vejledende Forklaringer, som kan være Landsbylæreren til megen Støtte, da hans Uddannelse ofte ikke er så grundig, som det kunde ønskes.

Olav Schrøders 15 Timesedler udmærker sig ved at være inddelt efter Børnenes Alder; de første er for 6—8 Års Børn, de sidste for 12—14 Års, efter det 12. År er de delt i Timesedler for Piger og Timesedler for Drengene. Bogen passer for Købstadsskoler og sådanne Skoler på Landet, som har Adgang til Gymnastiksal, da der findes en Mængde Redskabsøvelser i dem.

Denne og de andre to Samlinger af Timesedler udfylder derfor hinanden.

Olav Schrøder holder sig væsentligst til Haandbogen, men indskyder adskillige Sadolinske Øvelser. Det er forudsat, at Klasserne er delt i Troppe. Bogen indeholder et Forord om Børnegymnastik.

Else Thomsens „Timesedler for Småbørn“ er beregnet for de første tre Skoleår. Det er for en stor Del Stoffet i Sadolins Bog, der har fået Form som Timesedler, 4 for hvert År; medens Sadolin kun gav en Øvelsesliste for hvert År. — Iøvrigt minder Else Thomsens Timesedler ikke så lidt om Elin Falks „Dagövningar“. Hun skriver f. Ex. i Forordet om de enkelte formbestemte Øvelser, som er taget med, at Udgangstillingen skal være således, „at væsentlige Formfejl ikke kan fremkomme, f. Eks.: en Kropbøjning bagud må gøres fra knæstaaende eller knæsiddende Stilling, Kropvridning og Sidebøjning

maa ske fra knæstaaende, ridesiddende eller bredstaaende Stilling o. s. v.“

Hun gør opmærksom på, at Småbørn har ringe Taktsans. Disse bør derfor opøves ved mange Taktøvelser i lydelig Takt f. Ex. Tramp, høj Tælling, Håndklap. Hun bruger Øvelser som: „Hilse paa den store Taa“, „Rejse Støtter (rejse Stivmand, Rejsegilde)“, „Skiften med Kragegang og Kragehop“, „Kryben over de sammenflettede Hænder“, „Favnrygliggende Skulderløftning“ (som svarer til Elin Falks: „Liggende ryggbøjning bakåt“) osv. osv. Timesedlerne er meget afvekslende og fornøjelige.

Alle disse Timesedler har sikkert gjort deres Nytte, men af endnu større Betydning er de følgende tre Bøger, der tager Sigte på hele det gymnastiske Øvelsesforråd.

H. Mønsted, der har gjort sine Erfaringer i de Frederiksbergske Kommuneskoler, har i sin Bog „Gymnastikkens Pensum“ gjort det for alle Klasser, som Sadolin var begyndt med for de yngstes Vedkommende. Medens man i andre Fag har et Pensum, der er afpasset og inddelt efter de forskellige Alderstrin, har man savnet det i Gymnastikken. De nys omtalte „Timesedler“ bliver jo dog kun Exempler. Mønsted har opstillet alle de Øvelser, han vil bruge hele Skoletiden igennem, og inddelt dem efter Skolens Klasser.

Han opnår herved for hver Øvelsesslægt at få et Antal ny Øvelser til hvert Skoleår; det vil sikkert bidrage til, at Elevernes Interesse for Faget ikke vil tabe sig, hvad der ellers kan være Fare for, hvis de gennem 7—9 År skal trakteres med de samme Øvelser. De Lærere, der tidligere havde Øjet åbent for dette Spørgsmål, havde et ikke ringe Arbejde med Fordelingen af Stoffet; nu kan de blot holde sig til Mønsteds Bog. Det står naturligvis enhver frit for at gøre Tilføjelser eller Forandringer. Der findes også et Skema til Årsplan for en Klasse, som Læreren så efterhånden kan udfylde, og som navnlig vil være en stor Hjælp, hvis en anden Lærer skal overtage Klassen; han vil da kunne se, hvad der er gennemgået i det forløbne År.

Mønsted er den første herhjemme, som har gennemført en sådan Inddeling af Øvelsesforrådet for hele Skolen (Kommuneskolen), og såvidt mig bekendt, har man ikke noget tilsvarende i Sverige. Han kalder det hele „et Forsøg; men Forsøget er efter mit Skøn faldet heldigt ud; selv om jeg på visse Punkter er uenig med Forfatteren.

Således f. Ex. Gruppen Spændbøjning. Her træffer jeg på „St. Sændbøjn. uden Afstand“, som jeg i 1906 advarende imod („Gymnastik og Svejryg“), og som forøvrigt med Urette

kaldes Spændbøjning, da den mangler den for denne karakteristiske Fældning. — Jeg træffer den s. k. passive Spændbøjning, hvor Etterne med rund Ryg kryber ind under Toerne. Jeg bruger den ikke, da jeg finder, den ikke er ufarlig, og Kontrollen er for ringe. Udført på en anden Måde, så man står ved Siden af og med en Hånd mellem Skulderbladene hjælper Eleven op på Tå, kan den være god; den bruges således i Sygegymnastik for Patienter, som lider af Rundryg. — (Fru Lønborg Nielsen har begge Former i sin Bog). — Så har Mønsted også de dybe Spændbøjninger (Håndgang og Arm-bøjning). Jeg bruger dem aldrig. Vi har nok Øvelser, der bøjer Ryggen bagover, så vil jeg hellere vælge nogle morsommere f. Ex. Svalerede for de små og Flikflak for de lidt større.

Endelig synes jeg, Mønsted bruger Spændbøjningerne for tidligt; hvis han rykkede alle de egentlige Spændbøjninger et Par År frem, vilde det passe bedre.

Men på de fleste Punkter er Fordelingen af Stoffet fornuftig.

Nanna Lønborg Nielsens „Gymnastik i Pigeskolen“ svarer ganske til Mønsteds „Gymnastikkens Pensum“ for Drengeskolen. Den er skrevet med Haandbogen som Grundlag, men der findes også en Del ukendte Øvelser, som dels skyldes Fru Lønborg Nielsens egne Erfaringer, dels Løjtnant Budtz-Jørgensen, med hvem hun i en Årrække samarbejdede. Øvelserne er ordnet, så man har en god Oversigt over dem. Bogens anden Afdeling indeholder Forklaringer til de ukendte Øvelser og til dem af de andre, som trænger til nogle vejledende Bemærkninger; disse er skrevet i et kortfattet og klart Sprog.

Man lægger Mærke til, at der er medtaget ikke så få Øvelser i Barre, Trapez, Ræk og Ringe. Ser man efter, i hvilken Alder de bruges, finder man, at Ringene bliver brugt første Gang i I Klasse, Barren første Gang i II Klasse, Trapez i III og Rækken i V Klasse.

Jeg har tidligere nævnt, at jeg fandt Barre- og Rækøvelser bedst egnede for Voxne. Jeg har altid haft ondt ved at forstå, hvorfor man vil bruge disse Redskaber til Børn. Man har dog så mange Øvelser i Bom, Stige, Tove og Ribber, hvor der er Plads til mange Elever på én Gang, at jeg synes, man måtte kunne undvære de andre Redskaber, hvor kun én kan være fremme ad Gangen. Det tager enten for lang Tid, eller man må have delt Eleverne i mange små Tropper; men det gør, at man sjældnere kommer til hver Trop. Skal denne Fremgangsmåde være forsvarlig, må de Øvelser, man her bruger, være af væsentlig større Værdi, end dem man lader ligge. Og mon de er det? Lad mig tage et Exempel: Svalerede findes hos Fru Lønborg Nielsen i Barre, i Trapez, i Ringe. Selv om

det nu kan være lidt lettere eller lidt sværere med Fatningen i det ene eller det andet Redskab, er den Øvelse da så meget værd, at man skal øve den på flere Redskaber? Kunde man ikke nøjes med at tage den i Tovene? Ganske det samme gælder Forlænsomsving m. fl.

Strækstøthængende Kropsvingning i Barre (og de Øvelser, der udføres i denne Stilling), kan være meget god når man blot er stærk nok til at udføre den med god Holdning; men det er svært og fordrer mange Kræfter i Skulderpartiet.

Fru Lønborg Nielsen anvender disse Øvelser fortrinsvis i 8. Klasse, skønt denne Klasse i de indledende Bemærkninger karakteriseres således: „Tilbagefaldet. Det gjælder for Læreren at opretholde, hvad der er lært uden at tage for mange af Kræfterne, at give Eleverne Motion uden at overanstrenges Hjærtet.“ Mon nu særlig Barreøvelserne er på deres Plads i denne Klasse?

De Rækøvelser, som bruges mest, er Kropsvingninger i Strækhalvknæhængende, Knæhængende og halv siddende Stillinger. Jeg kan ikke indse, at de er særlig værdifulde. Jeg har en Gang fået Lov til at overvære én af Fru Lønborg Nielsens Timer. Jeg tænkte, at jeg måske ikke havde den rigtige Forståelse af, hvorledes disse Øvelser blev anvendt, og vilde måske ved at se dem i Praxis komme til en anden Opfattelse; men jeg blev ikke omvendt.

Om Stoffets Fordeling iøvrigt i de forskellige Skoleklasser er det ikke let at dømme, når man ikke har brugt Bogen; især da Øvelserne for hver af disse ikke er samlet for sig.

Sigrid Nutzhorn og K. A. Knudsen: Legemsøvelser for Pigeskolen har samme Opgave, som de to nys omtalte Bøger; men den er større og mere udførlig i sin Omtale af Øvelserne. Disse er her samlet for hvert enkelt Skole-År hvad de ikke er i de andre to Bøger. Det giver én et hurtigere Overblik over Stoffets Fordeling. Hvert Skole-Års Stof er atter inddelt i Benøvelser, Sideøvelser osv., der så igen har Underafdelinger f. Ex.: Kropvridning, Sidebøjning, Sidefældning osv.

Efter de 10 Skole-Års Pensa, byder Bogen på en Inddeling i Øvelsesklasser med Henvisning til, når hver Øvelse skal bruges — ganske som i Fru Lønborg Nielsens Bog.

Forrest i hver Klasse findes der en hel Række „legliggende“ Øvelser. Det er en Fordel ved denne Bog, at den har mange sådanne, da de jo har stor Anvendelse i de første Skoleår.

Forfatterne har skrevet en længere Indledning, hvori der gives mange gode Råd til Gymnastiklærerinden. Der gøres

også her Rede for Forskellighederne ved Gymnastik med Småbørn, Børn i 9—12 Årsalderen og Børn i Overgangsalderen. — Småbørns Gymnastik omtales på en lignende Måde som i Sadolins Bog, så Lege og „leglignende“ Øvelser har Overvægten. I 9—12 Års Alder kan Børnene bedst tåle den egentlige Gymnastik, derfor tilrådes det at bruge Tiden godt og at ofre den meste Tid på Gymnastik, mindre på Friluftsovelser; disse skal derimod have tildelt en større Plads i Overgangsalderen, hvor Kræfterne og Lysten til egentlig Gymnastik gerne er noget mindre.

Der gøres opmærksom på, at Børn tit er stive i deres Led, inden de kommer i Skole, og der gives gode Anvisninger på, hvorledes dette kan modarbejdes for Skuldrenes og Rygradens Vedkommende. — Det tilrådes f. Ex. at bruge Armføring udad-opad mere end fremad-opad, da den første er lettere at gøre med god Holdning; og det anbefales at vende Hænderne inden Armføringen begynder, da Supination af Hænderne virker mere rettende på Skuldrene end Pronation både i Ret-, Favn- og Strækstilling. — Dette er vist ganske rigtigt. Det er også heldigt, at der er gjort opmærksom på, at det for Rygradens Vedkommende ikke er nok at foretage Bagudbøjninger som Modvægt mod Tilbøjeligheden til at få en rund Ryg; det er også nødvendigt at bøje forover i Lænden for at modarbejde Svejryg.

En anden Betydning har denne Bog også. Det er naturligt, at der i de 15 År, som er forløbet siden Haandbogens Fremkomst, er opstået ny Øvelser og ny Former for de gamle Øvelser under Arbejdet ude i Gymnastiksalene både i Skolerne og ved den frivillige Gymnastik. Man har hidtil ikke haft noget Sted, hvor man kunde finde disse ny Former. Forfatterne af denne Bog har imidlertid medtaget dem af dem, som de mente havde Betydning og givet en Beskrivelse af dem. De står ikke samlet for sig, men findes spredt rundt i de Klasser, hvor de hører hjemme. Man vil altså støde på dem under Arbejdet. Jeg har talt ca. 100, som ikke var kendt her i 1899. Hvor hver af dem stammer fra, er umuligt at sige. Nogle er kommet fra Finland, andre opstået her i Danmark.

At nogle af de ny Former er bedre end de gamle, er rimeligt; men det modsatte finder også Sted. Det kommer af, at enkelte Gymstiklærere tror, at de gavner og beriger Gymnastikken ved stadig at finde på noget Nyt. Der er sikkert en stor Fare ved denne „Finden-på“, thi det er ikke enhvers Sag at forbedre Gymnastikken. Det at en Øvelse er ny, giver den absolut ingen Berettigelse; og det turde i de fleste Tilfælde være at foretrække, at man søgte at bruge

det foreliggende Stof på den bedst mulige Måde, fremfor at lave noget andet.

Jeg vil nævne en Øvelse, som er blevet dårligere ved at blive lavet om: Knæbøjning i Forbindelse med Armføring. Tidligere førte man Armene fra Favntil Strækstilling under Knæbøjningen; nu fører man dem også fra Stræk- til Favntilling. Det er langt lettere at bevare en god Holdning under den første end under den sidste.

Der ankes af og til over, at en Gymnastiklærer ved en Gymnastikfest får sine Gymnaster til at udføre en Øvelse således, at den kommer til at tage sig bedre ud, end den plejer. — Det er der derimod noget berettiget i; thi da vi med vor nuværende Viden ikke så nøje kan bestemme en Øvelses fysiologiske Værdi, må vi have Lov til at gå efter andre Linjer, og det er et stort Spørgsmål om ikke Skønhedskravet er ligeså berettiget som Sundhedskravet. — I den Retning har Niels Bukh ved sit Arbejde i de sidste År vist, at han har en heldig Hånd.

At nævne alle de ny Øvelser her, vilde være ganske uoverkommeligt. Nogle enkelte Prøver må være nok.

Fra Finland har vi fået en hel Del Arm- og Benøvelser, især Armføringer og Armsving, som går fra ét Plan over i et andet f. Ex. fra Favntilling gennem Ræk- til Strækstilling og omvendt. En Mængde Fodflytninger til tåstøttede Stillinger eller med den ene Hæls Løftning uden eller med Arm- og Kropbevægelser stammer vist også fra Finland. Endvidere Sideudfaldet med dets mange Sammensætninger, som er særdeles smukke. Det har derfor også jævnlig været set ved Opvisninger i de sidste År. Fig. 155 viser et Sideudfald med Sidedældning udført af det danske Konkurrencehold ved de olympiske Lege i Stockholm 1912.

En anden Øvelse, som blev brugt af samme Hold, og som vi også træffer i Frk. Nutzhorns og Knudsens Bog, er Ensidig dyb Knæbøjning fra Bredstilling med forøget Afstand mellem Fødderne (Fig. 156). Det er ikke alene en ualmindelig smuk Øvelse, men tillige en meget kraftig Benøvelse, der virker smidiggørende på Knæleddet. Den er vistnok opstået i Danmark.

Et Par ny Spændbøjninger har Betydning derved, at man i dem har mindre Tilbøjelighed til at sveje Ryggen end i de fleste andre. I Faldvinkelhæng. Spændbøjn. bøjer man ned i Knæene (Fig. 160 a), strækker Benene frem og går i andet Tempo op i Spændbøjning med Hælhævning. Billederne viser Niels Bukhs Pariserhold 1913 under Opvisningen i Idrætsparken i Boulogneskoven. Der er her tillagt en Benløftning i andet Tempo (Fig. 160 b).

Den anden er Bøjhængst. Spændbøjn. med Skridt fremad, hvor man skal tage Skridtet så langt, at der bliver den fornødne Fældning bagover i Fodleddene.

En Str. modhængende Armgang med Sidesving i Dobbeltbom er en morsom og udmærket god Taktøvelse. — Vandret Flytning med Omkringvending i Tove er meget smuk og en Del sværere end den almindelige Flytning.

Et Par „leglignende“ Former: Genstridig Trillebør og Hoppe Trillebør skal være meget morsomme for Småbørn.

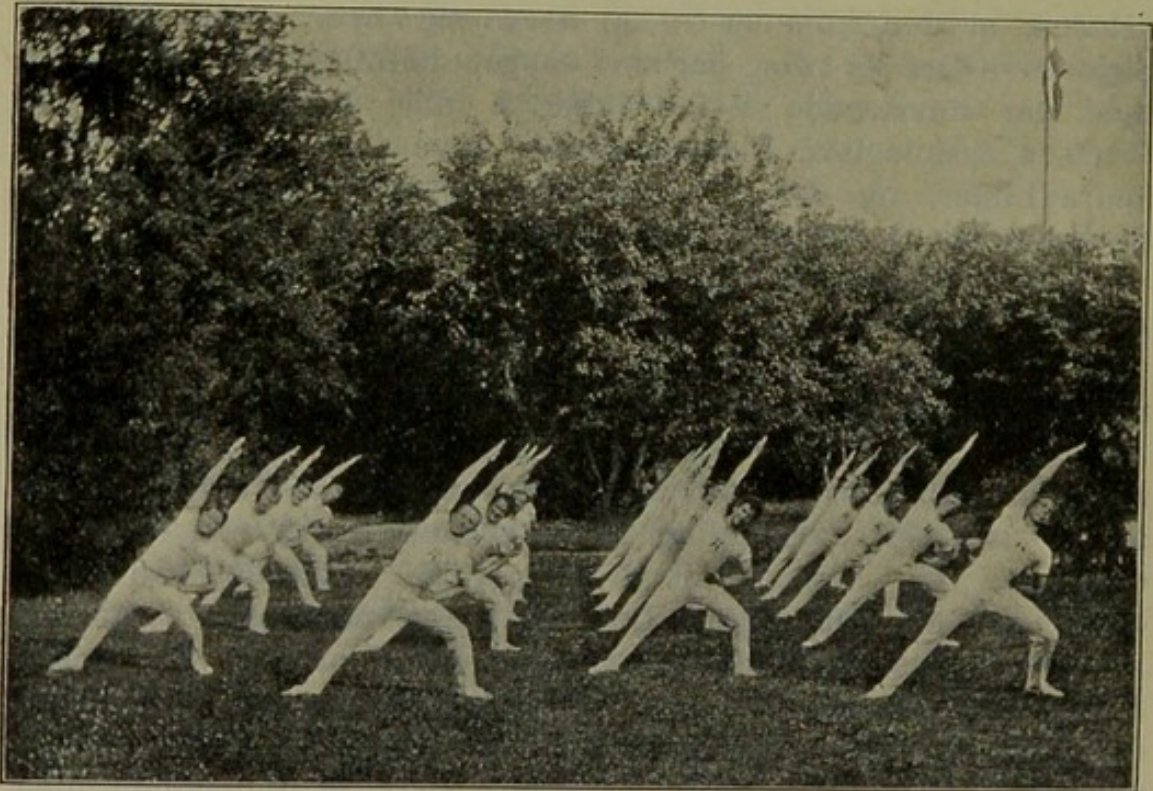


Fig. 155.

En ny Form, jeg sætter megen Pris på og bruger meget i Skolen er, Str. bred st. hurtig Kropbøjn. nedad med Standsning i Trækvinkelst. Stilling på Tilbagegangen. Den udføres bedre end de fleste lignende Øvelser.

Et Par indledende Spring synes mig at være værdifulde: Højdespring over lav Snor eller Bom således udført, at man i Nedspringet gør en dyb Knæbøjning og sætter Hænderne på Gulvet (I Klasse). Det skal være udmærket til at lære Børn et blødt Nedspring, og det er ellers ikke så nemt. Trapst. Spring over Skammel e. a. l. skal være godt til at lære Børn at sætte af med en bestemt Fod.

Endnu en Øvelse for Småbørn, som er god, og som de holder meget af er: Knæhængende Nedsving gennem håndstående Stilling (Tove og enkelt Bom).

Af Lege er der ikke så få ny og gode. Et Par af de bedste er Nummerkapløb og Stafetløb i Rækker. De er angivet for 5. og 6. Klasse, men større Drengene vil også gerne lege dem. Til Sanglegene er der anført Vers eller hele Sange.

Lærerinderne har i denne Bog sikkert fået et Hjælpe-middel, som vil gøre det langt lettere for dem at få Afvexling og Plan i deres Arbejde.

Medens vi i 1899 stod med Håndbogen alene, har vi nu en hel Række Bøger, som hver har givet sit Bidrag til Udviklingen af Gymnastikken. — Haandbogen var til en Begyn-

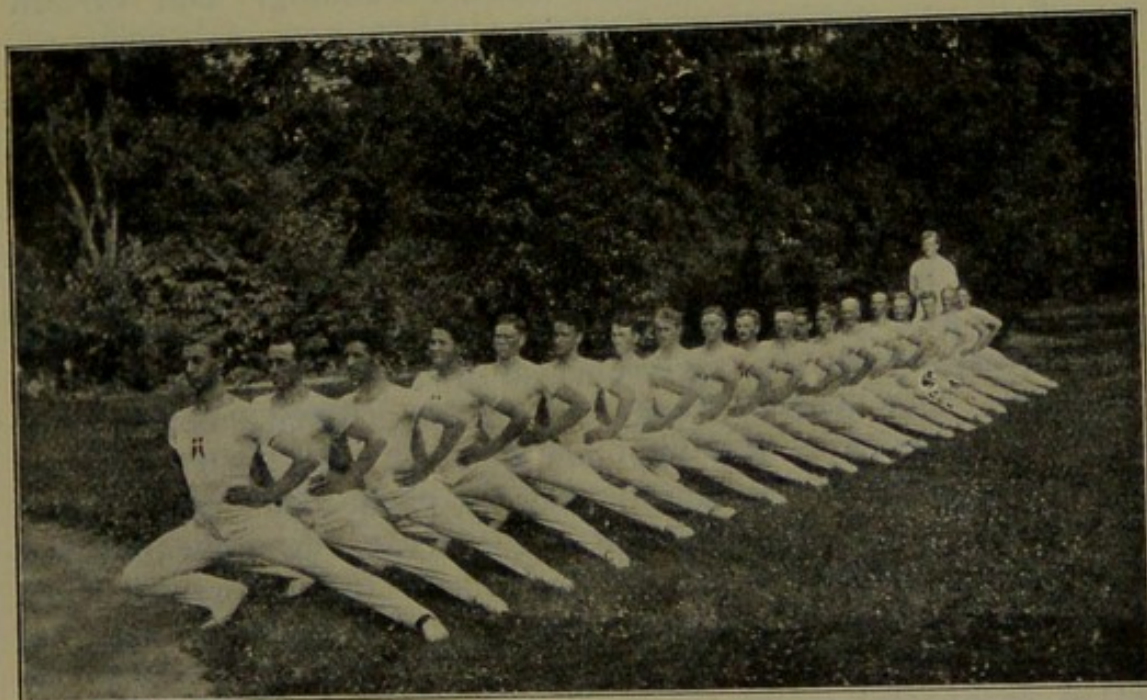


Fig. 156.

delse en udmærket Hjælp til at føre den Lingske Gymnastik ind i vore Skoler. Nu tror jeg, den er forældet. Tiden er løbet fra den. Den er udsolgt. Mon det ikke vilde være klogt at lade være med at optrykke den? Og i Stedet for udarbejde en Håndbog for Drengeskoler medens den nys omtalte „Legemsøvelser i Pigeskolen“ vist er tilstrækkelig stor både i Omfang og Indhold til at kunne autoriseres for Pigeskolen.

Den frivillige Gymnastik.

Jeg har i det foregående særlig dvælet ved Skolegymnastikken. Den frivillige Gymnastik har i det væsentligste fulgt denne. Efter Haandbogens Fremkomst i 1899 indførte man f. Ex. strax de danske Smidighedsøvelser i Skytteforeningerne.

Det bidrog til at give et vist Liv over Gymnastikken, selv om Smidighedsøvelserne i Begyndelsen ikke blev udført ret godt. Ja, det var i Begyndelsen mange Steder rædselsfuldt slet, hvad der blev præsteret. De er senere blevet bedre. Man kan nu til Tider endogså få noget udmærket at se.

Hvad der derimod skæmmede Gymnastikken, var den gamle danske Vending, som Haandbogen havde beholdt fra det tidligere System. Rygtet siger, at man i Kommissionen havde „solgt“ den svenske Vending for noget andet — jeg véd ikke hvad. Skønt den svenske Vending havde vundet Hævd i Skytteforeningerne og været brugt der i en Årrække, gik man nu med Haandbogen over til den danske Vending. Det var en stor Fejl; thi det satte med et Slag Udviklingen et Stykke tilbage, idet de fritstående Øvelser de fleste Steder blev dårligere udført end tidligere.

Vendinger har nemlig en forbavsende Indflydelse på et Holds Gymnastik. Kvikke, bestemte Vendinger sætter Fart i det hele; hvorimod søvnige, døde Vendinger har den modsatte Virkning. Forholdet mellem de to Vendinger er dette, at den svenske kan læres af enhver, hvorimod den danske kun kan læres af de dygtige eller af dem, der får en ordentlig Træning. Den danske Vending kan se godt ud, men så skal den også udføres godt. Jeg har kun set den godt udført af Eleverne på Hærens Gymnastikskole og på Secondløjtnantsskolen på Kronborg og af enkelte dygtige Hold i de københavnske Gymnastikforeninger; men aldrig af noget Skytteforeningshold. Det kan man heller ikke forlange ude i Skytteforeningerne, hvor man kun har Øvelse to Gange om Ugen, og hvor der altid er en Del Begyndere med; dér virker den ødelæggende på Gymnastikken. Jeg har i en Menneskealder fulgt Gymnastikken i Skytteforeningerne først som Deltager og som Delingsfører, senere som Dommer eller Tilskuer. Jeg kunde i Årene efter Haandbogens Fremkomst spore en tydelig Tilbagegang, som jeg altså i det væsentligste giver Vendingerne Skylden for. Men det varede heldigvis ikke så længe; efter 5—6 Års Forløb begyndte man ganske rolig at gå over til den svenske Vending igen, både i Skoler og Skytteforeninger. Den har således i flere År været brugt såvel på Statens Gymnastikinstitut som på Seminarierne. Dermed må den vel siges at være autoriseret, selv om den danske endnu står på Papiret.

Der er noget andet, som efter min Mening også har bidraget til, at Skytteforeningernes Gymnastik kvalitativt er gået tilbage i de senere År; men da det hænger sammen med det næste, der skal omtales, vil jeg vente lidt med det.

Når man vil vide, hvor langt Udviklingen i Gymnastik er nået, bør man vel dømme efter, hvorledes Gennemsnittet er, hvorledes de Tusinde gør Gymnastik og ikke, om en lille udvalgt Skare kan lidt mer eller lidt mindre; men Gennemsnittet er vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at finde, — hvem kan afgøre, hvor det ligger? — Det er ulige lettere at dømme om de bedstes Standpunkt, thi de bedste, „Toppen“, vil altid før eller senere vise sig — i Form af Opvisningshold ved festlige Lejligheder. Og der er ikke noget galt i til en vis Grad at måle den gymnastiske Udvikling efter de bedstes Gymnastik, forudsat der som her i Skytteforeningerne står en stor Skare bagved, som de få Udvalgte er Repræsentanter for.

Men dér hvor nogle få dyrker Gymnastikken, så de trænes op til stor Dygtighed uden at have en hel „Hær af Menige“ bag sig, spiller en Bedømmelse af dem ikke nogen videre Rolle.

Jeg har været så heldig tre År i Træk at få „Toppen“ af den frivillige Gymnastik i Danmark at se, og ikke nok med det, men jeg har set den Side om Side med „Toppen“ af den frivillige Gymnastik i Sverige. Det frister til at gøre Sammenligninger. Jeg er falden for Fristelsen og har derfor gemt Om- talen af de frivillige svenske Hold til nu, skønt den strængt taget hørte hjemme i forrige Kapitel.

Jeg tænker på Kongressen i Odense 1911, hvor Sixten Anderson mødte med sit Hold fra K. F. U. M. i Stockholm — det hed sig: „Sveriges bedste Hold“ — og Jens Ovesen med sit „Dresdnerhold“; på de olympiske Lege i Stockholm 1912, hvor Kaptan E. Lieberath og Niels Ebbesen Bukh konkurrerede på Sveriges og Danmarks Vegne; og jeg tænker endelig paa Kongressen i Paris 1913, hvor Stockholms K. F. U. M.^{er} atter under Sixten Anderson og Danskerne under Bukh viste sig for en interesseret og forstående Tilskuerkreds for i Fællesskab at forsvare den Lingske Gymnastik overfor andre Systemer.

Jeg vil begynde med Odense. Det var to smukke Hold, man fik at se, men der var ikke så lidt Forskel på dem: Svenskernes Gymnastik var kraftigere, mere mandig, Dansker- nes lettere, til Tider næsten kvindelig. Svenskernes Gang var navnlig glimrende: jordvindende, mandig og kæk. Danskernes manglede disse Egenskaber. Jeg har tit grundet på, hvad Årsagen var til, at Svenskernes Gang var så meget bedre end vor? om det var, fordi de satte Hælen først i Jorden, eller om de måske fældede Kroppen lidt mere forover under Gangen og derved kom i stærkere Fart. Nok er det, man kan blive misundelig ved at se dem marchere. Til Gængæld var Danskernes Holdning under de fritstående Øvelser bedre end Svenskernes. Den var endogså ualmindelig smuk, og Holdet

bestod af ranke, velskabte Skikkelser. Hos mange af Svenskerne sad Skuldrene noget for langt fremme, hvilket gav

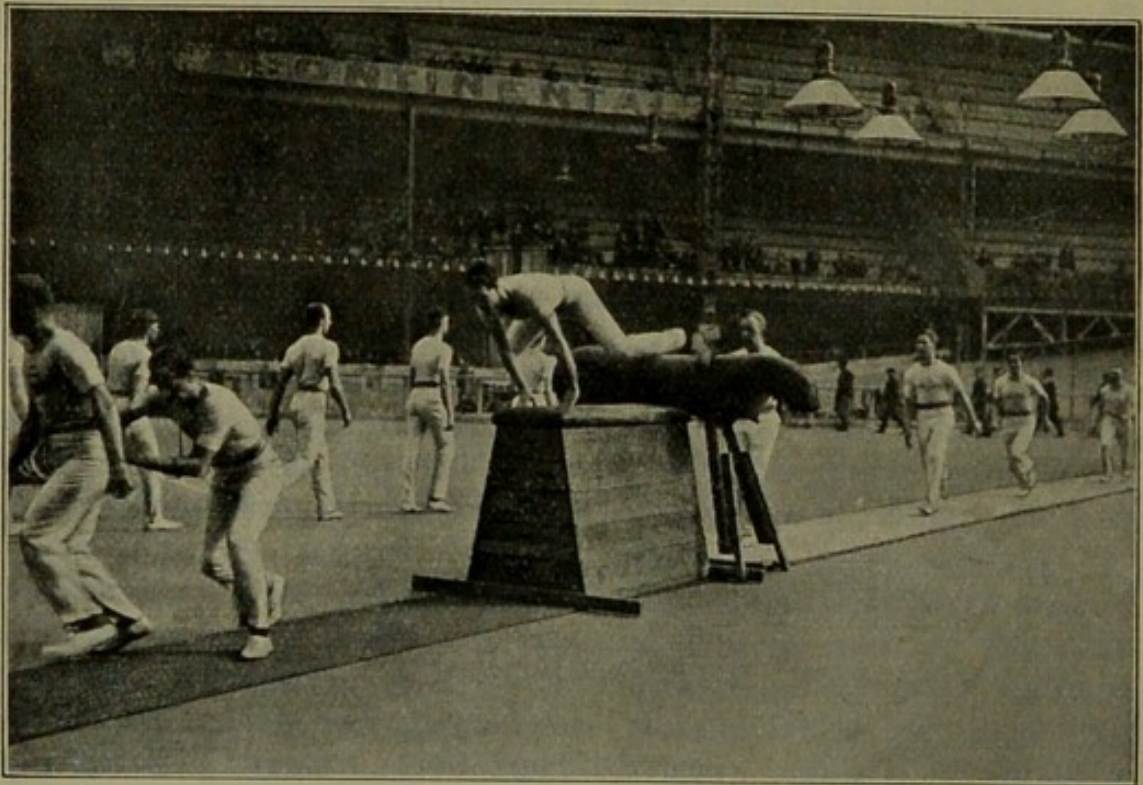


Fig. 157.

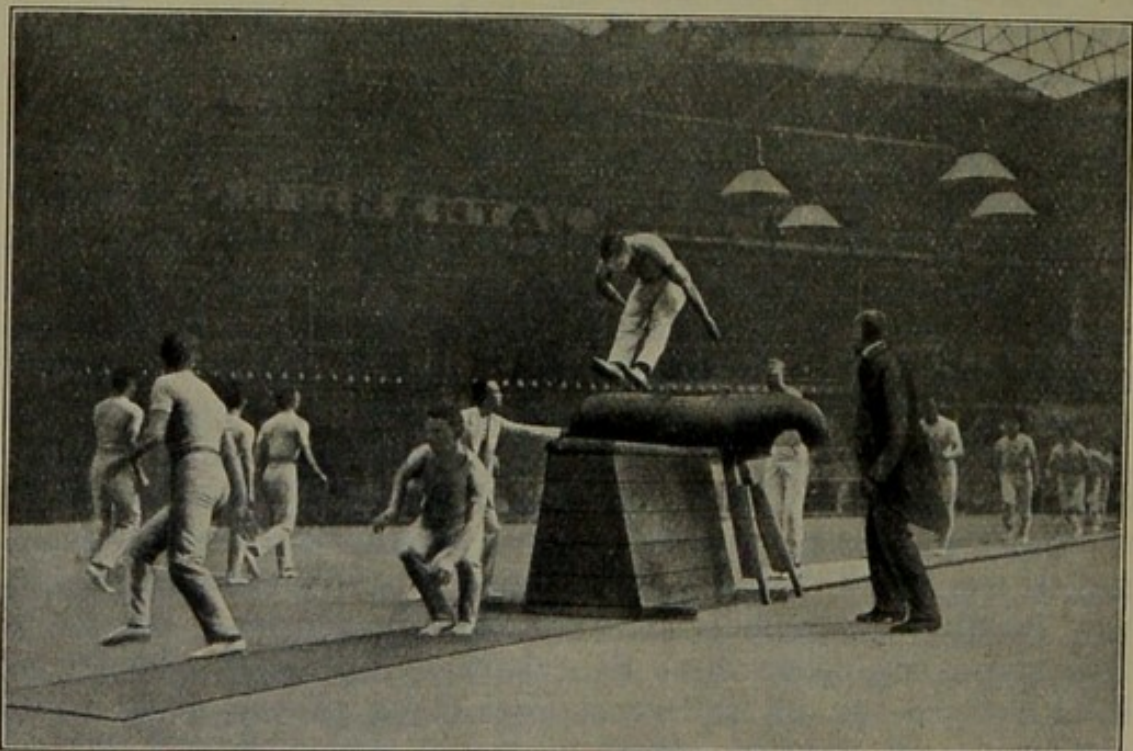


Fig. 158

dem et noget rundrygget Udseende. Man sagde, at Årsagen lå i den megen Brug af stærke Hævøvelser især Omslags-gang i Bom. Det har muligvis haft nogen Indflydelse; men

forøvrigt tror jeg, at de godt kunde have trukket deres Skuldre mere tilbage, men ikke vilde det, måske af Frygt for at blive svejryggede (?). Om det er rigtigt af dem, er et andet Spørgsmål. — Der ligger vel også en Fare i at drage til Udlandet for at vise Gymnastik med en Ikke-Fagmand som Leder. På det svenske Konkurrencehold ved de olympiske Lege var der, såvidt jeg kunde se, en betydelig smukkere Holdning, skønt vistnok nogle af Deltagerne var de samme.

Svenskerne havde deres Styrke i deres kraftige Øvelser, navnlig Bøjmodhæng. Omslagsgang og Ligevægtsgang på Bom

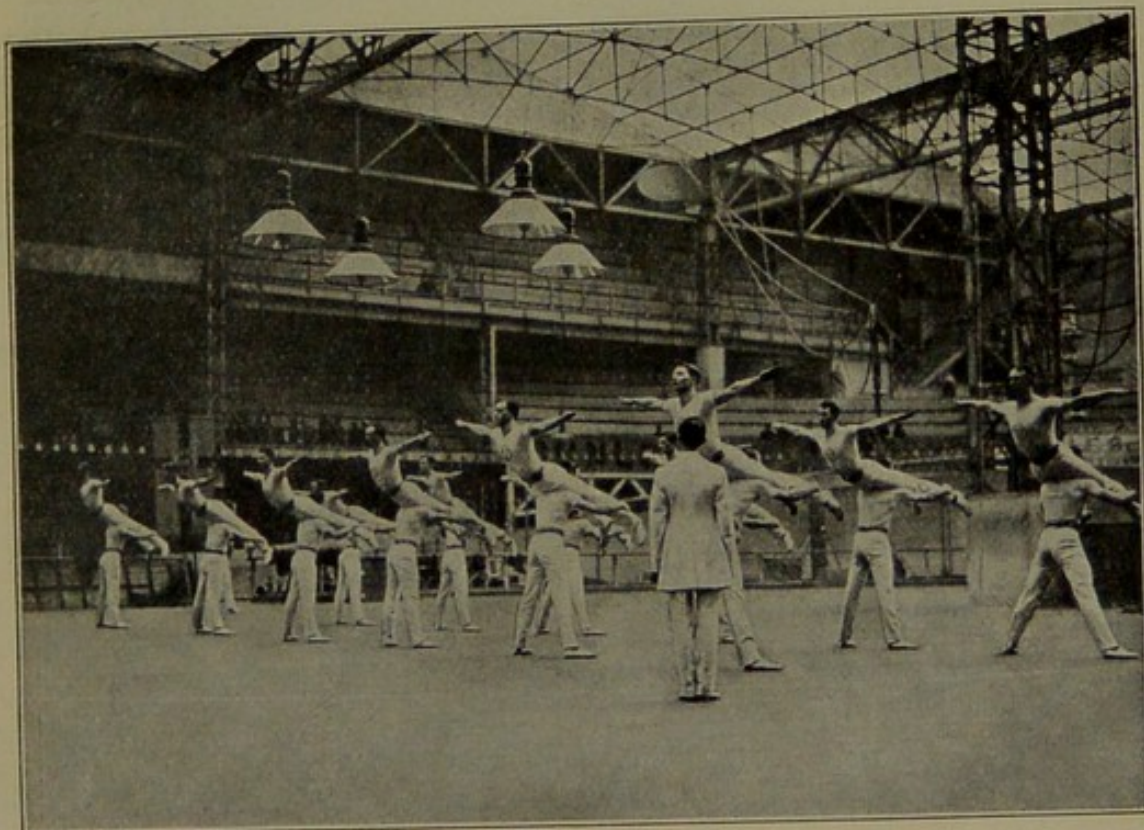


Fig. 159.

over Strækhøjde, hvor flere af Deltagerne viste ualmindelig smukke Stillinger, navnlig: Favnløbst., Kropfældn. fremad med enkelt Knæbøjning. Også et Par af deres Spring var meget kraftige især to Spring over Hest og Plint. Det ene vandret (Fig. 157)¹ med Hænderne helt fremme på Plinten. Det andet over de samme Redskaber, men med Hænderne på Hesten (Fig. 158). Det sidste er et svært Spring, man ser også, hvordan det kniber med Holdningen. Danskernes Øvelser

¹) Disse to Fotografier er ikke taget i Odense, men i Paris 1913; da det er samme Gymnaster og samme Spring, omtaler jeg dem allerede her i Stedet for senere.

var formskønne og udført med god Holdning, de var bløde, næsten graciøse, men — der var ikke noget mandigt over dem; og det er en Mangel, når der er Tale om et Hold kraftige unge Mænd, som skal repræsentere deres Land.

Hvorfra havde Holdet denne „Lethed“? Jens Ovesen havde hørt Tale om Frøken Bjørkstén i Finland og hendes Undervisningsmåde (se nedenfor). Han havde — uden at have set hende — forsøgt at overføre denne på sit Hold, og med sine gode Evner som Leder og som Træner af et Opvisnings-

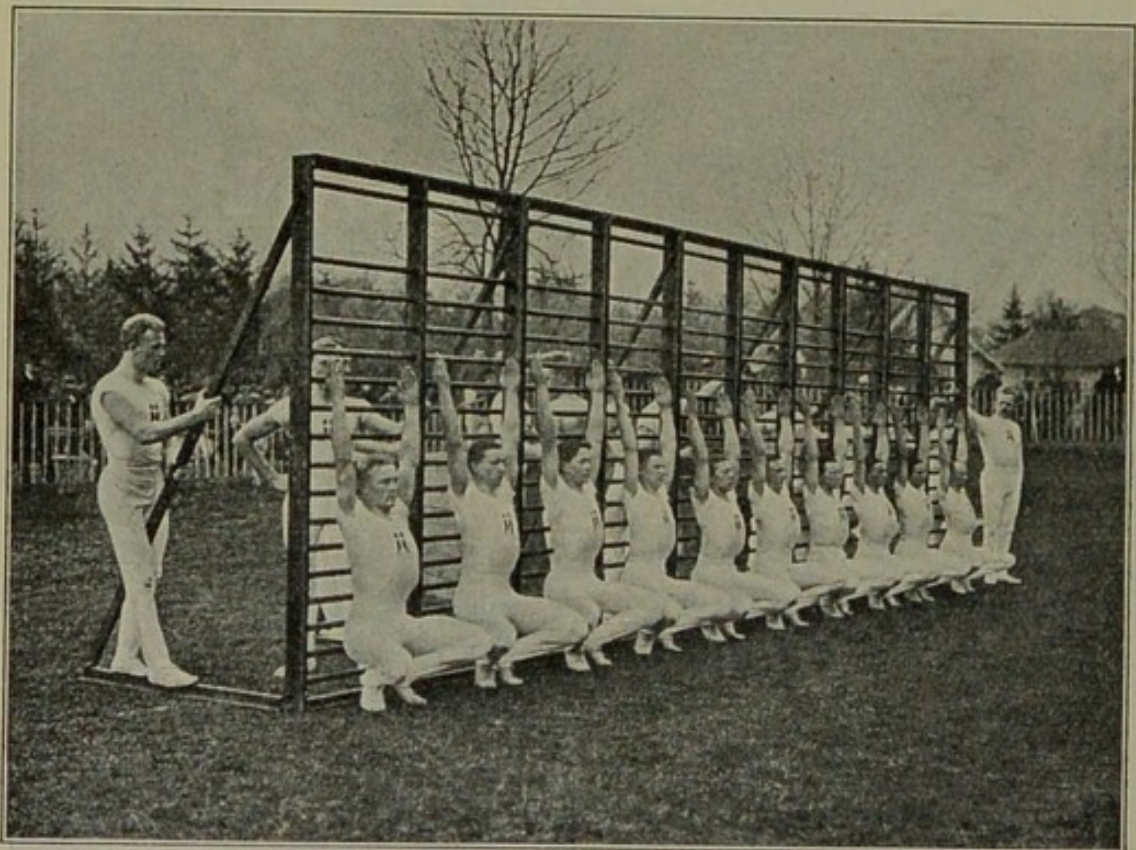


Fig. 160 a.

hold fået et smukt Resultat, skønt det efter min Mening manglede Prikken over „i“et.

Jeg har omtalt dette så grundigt, fordi jeg heri ser en Fare for Tilbagegang for Gymnastikken. At Frøken Bjørkstén har bidraget til at højne Kvindegymnastikken, skal senere påvises, at Mandsgymnastikken også kan drage Nytte af hendes Påvirkning, tvivler jeg ikke om; men at denne let kan misforstås og misbruges, er sikkert. Jens Ovesen kan nå smukke Resultater; men om hans Elever og Elevers Elever kan det, er vist mere end tvivlsomt; husk på, Uddannelsen er dog så kort. Svendborgerne har talt om deres „høje gymnastiske Kultur“. Mon de ikke burde udtrykke sig lidt forsigtigere?

Jeg har i det sidste Årstid flere Gange haft Lejlighed til at se Skytteforeningsgymnastik og har med Sorg bemærket, at den ikke kan stå Mål med det, jeg nogle År tidligere har set. Der er flere Steder kommet noget vagt, ja undertiden noget slapt over det hele, som ikke er heldigt, og jeg kan ikke frigøre mig for den Tanke, at det vist stammer fra Svendborg. „Letheden“ i Gymnastik kan være god nok, men den må ikke blive til Slaphed, for så er den af det Onde.

Niels Bukh viste med sit „olympiske“ Hold og i endnu

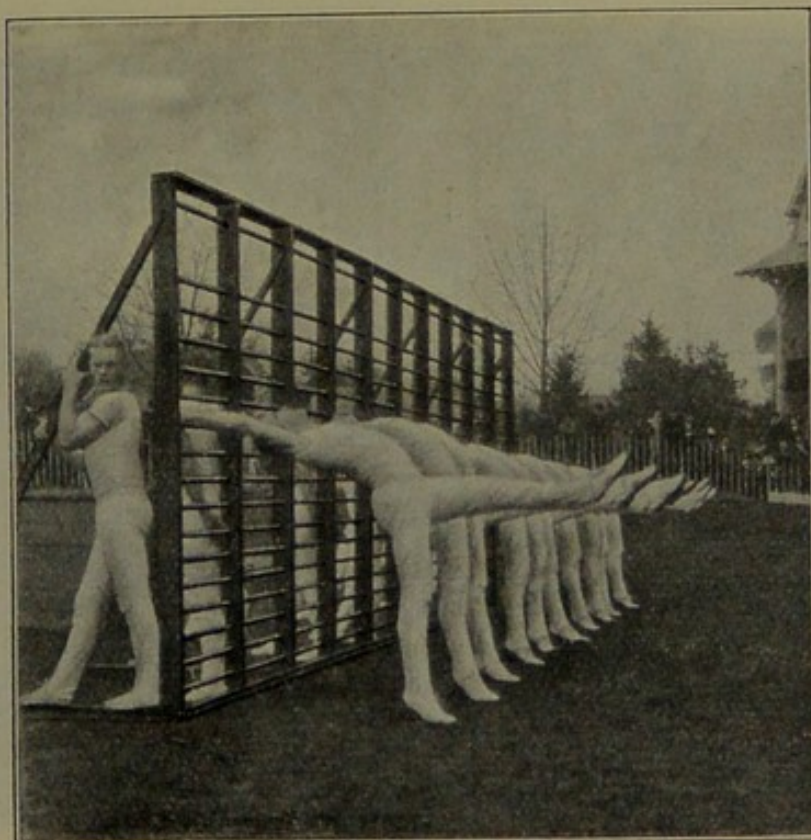


Fig. 160 b.

højere Grad med sit Pariserhold, at en vis Lethed og Gratie kan forenes med Kraft og Styrke. Kun på et enkelt Punkt svigtede Kraften: ved Hævøvelserne. De stod i Anstrængelsesgrad under den øvrige Del af Timesedlen. Det var en Ængstelse for, at Formen ikke skulde blive helt korrekt, hvis man brugte en sværere Øvelse, der var Skyld i dette Misforhold. — Jeg tror nu, man let kan blive for ængstelig. Et så dygtigt Hold som Pariserholdet bør i al Fald ikke nøjes med en Hævøvelse, som en flink Klasse Drengene i et Gymnasium kan lære med lidt Træning.

Men denne Anke har også Bud til andre. Rundt om i Skytteforeningerne har Hævøvelserne i de senere År i Kraft

stået under, hvad der blev præsteret for 20 År siden, og jeg tror sikkert, at vi den Gang gjorde Armgang osv, med lige så god Form som nu. Årsagen er vel at søge i Bedømmelses-skemaet, der så godt som ikke bryder sig om „Kraften“ i Hævøvelser. — Også Spring over Hest på langs er mange Steder lagt på Hylden til Fordel for Spring over Buk, som jo er langt lettere. Jeg så det ved Træningen af det store Hold til de olympiske Lege. — Men det går ikke an at opgive sådanne Øvelser og nøjes med nogle lettere, når man er ung og stærk; for så kommer Tilbagegangen.

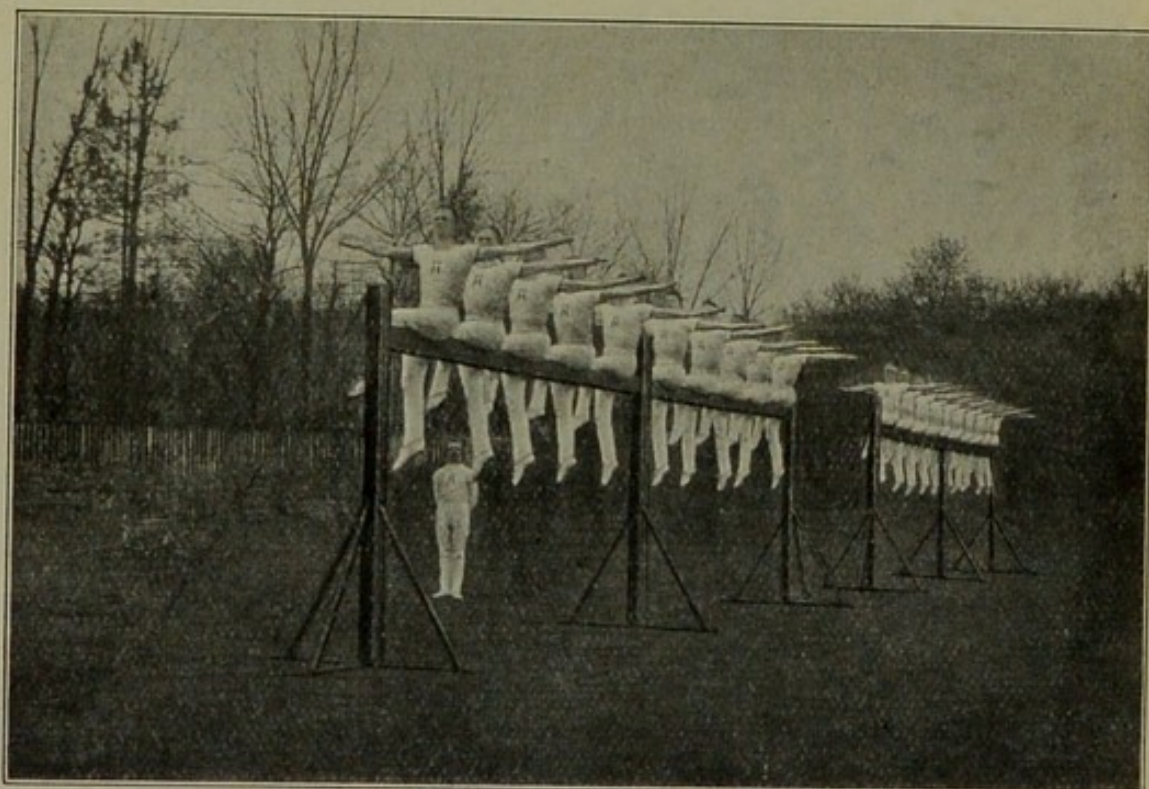


Fig. 161.

Om Holdene ved de olympiske Lege vil jeg sige, at det store Hold (320 Mand) ikke alene imponerede ved sin Størrelse, men under Vilhelm Kristensens Ledelse viste virkelig god Gymnastik. Når man tager det store Antal i Betragtning, synes jeg derfor, man har Lov til at tage dette Hold som Bevis for, at der har været Udvikling i Skytteforeningernes Gymnastik. — Man må imidlertid ikke glemme, at de 320 unge Mænd og de 150 unge Kvinder ikke hører til Gennemsnittet, men trods deres Størrelse virkelig var Elitehold; thi 500 er jo alligevel ikke meget i Forhold til 18,000.

Konkurrenceholdene var alle tre gode. Det danske Konkurrenceholds Gymnastik var naturligvis finere og bedre afpudset end det store Holds. Billeder af et Par af Øvelserne

ses Fig. 155 og 156. En S sammensætning af Overslag på Hest på tværs uden Pude og et Flyvespring på Gulv tog sig glimrende ud og tjener Bukh til Ære.

Holdet blev Nr. 2 og kom ikke fuldt på Højde med det svenske, som er det bedste svenske Hold, jeg nogensinde har set. Der var både Formrenhed, Kraft og Elegance over alle dets Øvelser, men Programmet var knapt så fornøjeligt som det danske.

I Paris gik det omvendt. Skønt der ikke var Konkurrence, var det ikke ynskeligt at se, at Danskernes Gymnastik

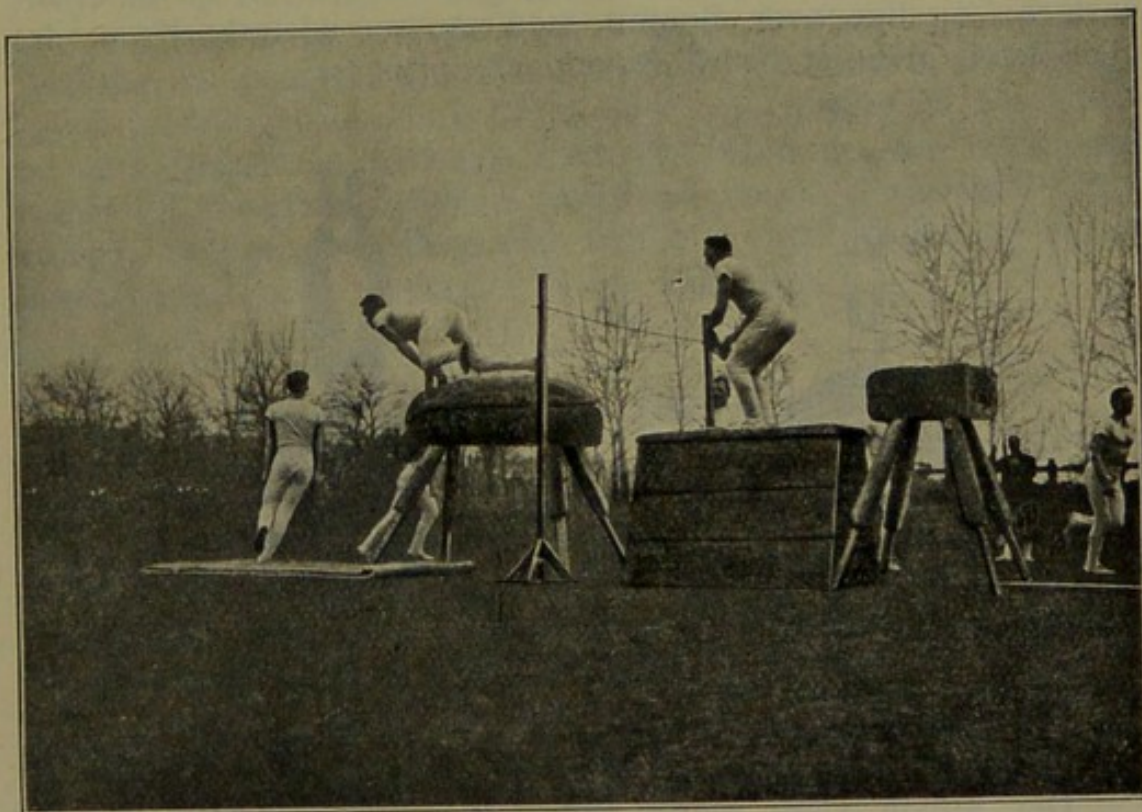


Fig. 162.

stod over Svenskernes. Bukhs Pariserhold var betydelig bedre end hans „olympiske“ Hold; hvorimod det svenske Hold ikke stod på Højde med det, man så i Stadion. Et Par Billeder vil illustrere nogle af disse Holds Øvelser: Svenskerne viste en gammet Form for Fremligning (Fig. 159), som Törngren i sin Lärobok har draget frem og som Sixten Anderson benyttede sig af. Selve Stillingen er smuk, men Måden at gå op på var det ikke. De samme vanskelige Hæv- og Ligevægtsovelser, som Holdet viste ved Odensekongressen, så man igen. Det virker lidt uheldigt, at et Hold, der skal repræsentere et „rationelt“ System, bruger Øvelser, hvor kun ca. Halvdelen deltager, så véd man ikke, om de andre kan. Springene (Fig. 157 og 158) er allerede omtalt.

Det danske Hold viste en Ligevægtsøvelse (Fig. 161), som er nævnt S. 81. Fra Favntilling gøres Armføring til Strækstilling og tilbage. Øvelsen tager sig ualmindelig godt ud. Spændbøjningen ses på Fig. 160 a og b. Den har Bukh fået noget virkelig godt ud af: en kraftig og tillige smuk Øvelse. Den ensidige Knæbøjning fra det „olympiske“ Hold (Fig. 155) blev også brugt i Paris.

Af Springene er der Grund til at mærke sig en ny Form for Kattespring, hvor man springer over 4 Redskaber (Fig. 162). Det tager sig flot ud; men er slet ikke så svært. Det er kedeligt, at Fotografiet ikke er taget i det Øjeblik, en af Gymnasterne er lige over Snoren med vandret udstrakt Krop; det vilde have givet et bedre Billede af Springet.



Fig. 163.



Fig. 164.

Det samme Overslag på Hest efterfulgt af Flyvespring, som vistes i Stockholm, var også taget med her.

Der kunde være meget mere at sige om Holdet og dets Gymnastik; jeg vil nøjes med at bemærke, at jeg aldrig har set noget andet dansk Hold, der har været på Højde med det. Navnlig udmærkede det sig ved en Skønhed og Renhed i Formen på Øvelserne, ved en meget stor Samtidighed og ved en Udholdenhed, der gjorde, at selv meget anstrængende Øvelser ikke syntes at trætte Gymnasterne. På dette Hold kunde der virkelig være Tale om en gymnastisk Kultur, vi ikke er vant til at se herhjemme. Holdet betegner en Udvikling af Gymnastikken, som man kun kan ønske Fremgang.

I en iøvrigt rosende Anmeldelse af Danskernes Gymnastik skriver Gymnastikdirektør Sandberg, Bryssel: „Danskarnas „Behændighedsøvelser paa Gulv“ äro och förblifva skadliga utväxter¹⁾ på et träd, hvares grenar en dag skola famna all

¹⁾ Udh. af K. T.

världen.“¹⁾ — Jeg har før fra svensk Side hørt lignende Udtalelser om vore Smidighedsøvelser, men jeg har aldrig hørt nogen antyde end sige forklare, hvori det skadelige ved disse Øvelser ligger.

Jeg har i denne Artikel til Overmål vist, at Svenskerne selv bruger dels nogle af de samme, dels ganske lignende Øvelser, at navnlig Hjalmar Ling ikke var bange for dem, og at Törngren og Silow heller ikke synes at være det.

Jeg vilde være én af de Herrer, som er bange for Smidighedsøvelserne, taknemmelig for en begrundet Påvisning af, hvori det „skadelige“ ligger, samt en Påvisning af hvad Forskel i Virkning, der er på disse frygtede Øvelser og på dem af Svenskerne brugte: „Hvalvstupaende ställning“, „Hvalvliggande ställning (Fig. 163), „Hjulning“, „Overslag på låg plint“ og de i Törngrens Lärobok medtagne Øvelser, om hvilke det hedder: „Överslag utföres även på marken med eller utan anlopp, hastigt eller långsamt, fritt eller med understöd av en kamrat i Kn. o. H. st. stalln.“²⁾ (se Fig. 164).

Gymnastikken som Universitetsfag.

I Sverige har der i de senere År været talt og skrevet meget om „Kungl. gymnastiska Centralinstitutets“ Omordning og i Forbindelse hermed også om at gøre Gymnastikken til Universitetsfag. — Vi er i den Henseende kommet Svenskerne i Forkøbet, idet Gymnastik allerede for et Par År siden blev til-ladt som Bifag ved Skoleembedsexamen, — og der blev ansat en Docent i Faget:

Hvilken Betydning dette kan få for Gymnastikkens Udvikling — navnlig den videnskabelige Side af Udviklingen er næppe til at beregne; men sikkert er det, at der ikke tidligere herhjemme er sket noget, som i den Grad åbner Muligheden for et videnskabeligt Arbejde i Gymnastikkens Tjeneste.

At der er blevet ansat en Fysiolog som Docent i Gymnastik, gør det muligt, at anlægge fysiologiske Synspunkter på de gymnastiske Øvelser, så man efterhånden kan udfinde deres Virkninger. Det er imidlertid et langsomt og besværligt Arbejde, så man må ikke strax vente sig praktiske Resultater; men med Tiden vil vel nok adskilligt klares, som hidtil har været dunkelt, og på mange Områder kommer man måske til at ændre sine Anskuelser.

Det er et Arbejde, som Svenskerne forlængst burde have

¹⁾ Svenska Gymnastiken i in- och utlandet 9. Årg. S. 364.

²⁾ Törngren: Lärobok i Gymnastik S. 301.

taget op, og det er en Ære for vort Universitet, at det er gået i Spidsen i denne Sag.

Den Stab af universitetsdannede Gymnastiklærere, som efterhånden vil spredes til Skolerne, vil sikkert bidrage til, at Faget hæves op til et højere Niveau, og de vil derigennem også gøre deres til, at Gymnastikken i det almindelige Om-dømme kommer til at stå højere.

For at Udviklingen kan gå fremad, som den skal, er det imidlertid ikke nok, at der arbejdes rent praktisk i Gymnastiksalen, og at der gøres fysiologiske Forsøg i Laboratoriet. En tredje Ting må til: et teoretisk Arbejde — ikke Skrivebords-spekulationer, men et teoretisk Arbejde støttet på praktiske Erfaringer og lagttagelser i Gymnastiksalen. Der er en Mængde Spørgsmål, som trænger til en grundigere Bearbejdelse, end de kan få i en Håndbog. Det er et besværligt Arbejde; men det er Umagen Værd. — Jeg har gjort et Forsøg dermed i mine Artikler „Gymnastik og Svejryg“ og „Stivhed hos Børn“.

Hvorfor har andre ikke fulgt mit Exempel? — Der er sandelig Opgaver nok.

Som værende af Betydning for Gymnastikens Udvikling fortjener „Gymnastisk Selskab“ også at nævnes.¹⁾ Ved Udgivelsen af dets Vægttavler er der givet Lærere og Ledere af Gymnastik et nemt Middel til at henlede Elevernes Opmærksomhed på de værste Fejl ved Øvelserne og derved åbne deres Øjne for den rette Form. Deres store Udbredelse både her og i Udlandet viser, at Idéen er slået an.

Årsskriftet, der er udkommet siden 1904, giver Plads for saglige Artikler, og ved Møderne kan ny Idéer og Forslag blive meddelt eller drøftet. — Som det Sted, hvor alle saglige Spørgsmål kan optages til Drøftelse skriftligt eller mundtligt har „Gymnastisk Selskab“ sin Berettigelse. At der ikke fremkommer så meget, som man kunde ønske sig, er de Medlemmer Skyld i, der undlader at gøre et Arbejde i denne Retning. Gid Gymnastikkens Forbindelse med Universitetet må føre til, at flere efterhånden vil benytte „Gymnastisk Selskab“ på den Måde, som jeg har antydnet, så det kan blive et Samlingssted for dem, der gennem saglige Forhandlinger vil bidrage til at udvikle Gymnastikken!

¹⁾ Stiftet 1899, samtidig med Haandbogens Udgivelser, og som et Slags Rygstød for den.

5. Den Lingske Gymnastik i Finland.

Elin O. Kallio. — Elli Björkstén.

De, der var til Stede ved den store internationale Gymnastikfest i Stockholm 1891, vil mindes det Øjeblik, da de finske Kvinder marcherede ind under Kommando af Fru Elin Kallio, f. Wænerberg. Deres spænstige Gang, deres ranke Holdning og deres graciøse Bevægelser forenedes til et Indtryk af Skønhed, som endnu — 23 År efter — ikke har tabt sig. De kombinerede Marcheøvelser og Udrykninger, de plastiske Stillinger under Stavøvelserne og den mønsterværdige Præcision, der i de mindste Detailler var gennemført under hele Opvisningen var noget Nyt; det havde man ikke set før.

Det var den Lingske Gymnastik i finsk Klædebon. Ført fra Sverige af Frøken Wænerberg og påvirket af den tyske Gymnastik (Marcher, Stavøvelser, Barre- og Rækøvelser), men udført så overlegent og smukt, at ethvert svensk Hold måtte misunde dem. Det eneste Hold, som kunde stå Mål med dem, var deres mandlige Kolleger fra Helsingfors, ledet af en Broder til Fru Kallio. De finske Studenters Gymnastik var nærmest tysk, men ved Formens Renhed i alle Øvelser, selv de sværeste, tydelig påvirket af den svenske.

Fru Kallio¹⁾ (f. 1859) har i en Årrække været Sjælen i den finske Kvindegymnastik. Hun har i 1901 udgivet en „Handbok i Kvinnogymnastik“; i 1904 udkom der en Udgave på svensk. Hun skriver i Fortalen bl. a.: „Något nytt på gymnastikens område har jag icke uppfunnit eller här framställt, vill heller icke tala om en finsk gymnastikmetod, enär här i Finland använda metoder äro uppenbara lån. Den i föreliggande handbok framställda metoden har under årens lopp uppstått genom sammanjämkning af den svenska (Lingska) och den tyska (Spiess'ska) gymnastikmetodens grundprinciper —“.

I en Tale, som Fru Kallio vilde have holdt ved Centralinstituttets 100-Års Jubilæumsfest i Stockholm 5. Maj 1913, men ikke kom til at holde, udtrykker hun sin Tak for den „oskattbara gåfva vi uti den svenska gymnastiken mottagit“, og tilføjer lidt senere: „Missförstå icke, om nationella och personliga egenheter och förhållanden i de land, där den svenska gymnastiken vinner terräng, ger den en vis olika prägel, än den har hos Er.“²⁾

Man ser heraf, at Fru Kallio har ganske den samme Opfattelse, som jeg, om Lingsk Gymnastik omplantet på fremmed Grund.

¹⁾ Examen fra Kungl. gymn. Centralinstitutet 1881.

²⁾ Finlands Gymnastiklärareförbund I 1914. S. 43.

I hendes „Handbok“ har hun fulgt den svenske Inddeling af Øvelserne og den svenske Timeseddel, men ligesom vi her i Danmark — optaget nogle flere Øvelser: Under Hærøvelserne træffer man en Del Barreøvelser og nogle få Øvelser i Ringe; Stavgymnastiken er henlagt til Rygøvelserne.

*

*

*

I Finland har den Lingske Gymnastik i Frøken Elli Björkstén (f. 1870)¹⁾ fået en genial og selvstændig Forkæmper, som ved sin Måde at undervise på har givet Kvindegymnastikken en Udvikling, man hidtil ikke har kendt. Frk. Björkstén præsenterede et Hold finske Kvinder ved de olympiske Lege i Stockholm 1912, og herhjemme har vi flere Gange haft Lejlighed til at lære hende at kende, sidst da hun i Sommer var Leder af Statens Feriekursus i Silkeborg. — Det er ikke let at give et pålideligt Billede af Frk. Björkstén og hendes ejendommelige Måde at undervise på. Selv har hun skrevet meget lidt derom, men hun har dog trukket Hovedlinierne op for sit Syn på Gymnastikken i en Artikel „Kvinnogymnastik“, som findes i et af „Finska Kvinnors Gymnastik-Förbund“ udgivet Aarsskrift for 1910.²⁾

Heri fremhæver hun, at Lings Gymnastik er det eneste System, hvis Principper hviler på videnskabeligt Grundlag, og det fører med sig „en förädlad, nästan klassisk uppfattning om betydelsen af en harmoniskt utvecklad kropp och rörelsernas skönhet“. Ling vilde først og fremmest med sin Gymnastik give Ungdommen Styrke og Manddomskraft, men han nåede ikke at udvikle Kvindegymnastikken til det, den skal og bør være.

I Sverige har Kvindegymnastikken alt for ofte været ledet af Mænd, derfor har den aldrig udviklet sig til noget selvstændigt. Hovedgrunden hertil er dog nærmest den, at Kvinderne der „icke tänkt sig in i sin gymnastik, eller att de, som möjligen tänkt, icke trädt fram för att gifva uttryck åt dessa sina tankar, icke haft mod och kraft nog att uttala det.“

Elli Björkstén spørger: „Hvilken väg bör då kvinnogymnastiken beträda och huru uppnå densamma?“ Hun svarer, at først og fremmest må Kvinderne selv overtage hele Ledelsen af deres Gymnastik; og med „det geniale svenska systemet“ som Grundlag må de bygge videre, så de udvikler en selvstændig Kvindegymnastik.

¹⁾ Gymnastikdirektørexamen fra Centralinstituttet 1895.

²⁾ „Finska Kvinnors Gymnastik-Förbundets publikationer VI. I. Häftet II. Bande 1910 S. 83.

Hun har selv arbejdet så ivrigt for at gøre Kvindegymnastikken kvindeligt og fri den for dens Præg af Mandsgymnastik, at hun er nået et godt Stykke frem mod Målet. Dette hendes Arbejde kan man med Rette kalde banebrydende og betegne som en Udvikling af Gymnastikken i en Retning, hvor den i mangfoldige År har stået i Stampe.

Elli Björkstén gør opmærksom på, at Kvindens Måde at bevæge sig på karakteriseres af Smidighed, Gratie og Letthed, Mandens derimod af Styrke og Bestemthed. Det gælder om at afpasse Øvelserne herefter. Hvis Styrken er det fremhævende i Timesedler for Kvinder, og hvis den trænger „grace och mjukhet“ tilside, har man gjort en stor Fejl. Når derimod „musklerna öfvas till spännstighet och styrka i förening med kvinlig grace och mjukhet“, er vi på den rette Vej.

For at nå dette Mål lægger Elli Björkstén stor Vægt på Muskelisolering ved Øvelserne. (Det samme som Elin Falk er inde på). — Allerede Ling har talt om Muskelisolering, men i Praxis er der hidtil taget altfor ringe Hensyn hertil. Ligesom Elin Falk siger Elli Björkstén, at Retstillingen er for stram, for spændt; det kommer af, at der sættes flere Muskler i Arbejde, end det er nødvendigt. Det samme gælder en hel Mængde Øvelser foretaget i denne eller andre Udgangsstillinger; der kommer let herved en Stivhed over de gymnastiske Stilling og Øvelser, som er uheldig og uskøn.

Det kan altsammen være rigtigt, når blot ikke „Friheden“ drives så langt, at den bliver til Slaphed; thi det er værre end Stivhed. — Jeg er derfor uenig med hende, når hun i Silkeborg sagde, „at Slaphed kan være en Station på Vejen“. At Stivhed er det, véd vi alle; men at Slaphed også kan være det, tillader jeg mig at tvivle om.

Jeg vil i samme Forbindelse gøre opmærksom på, at ved enhver Bevægelse må ikke alene de Muskler være i Virksomhed, som skal udføre denne; men tillige de Muskler, som fixerer den Legemsdel, hvorfra Bevægelsen udgår (det sekundære Muskelarbejde). Der er blot den Forskel, at disse arbejder statisk, mens hine arbejder concentrisk eller excentrisk.

Elli Björkstén vil have, at Gymnastikken skal være mere „själfull“; ikke sådan at forstå, at man putter nogle Øvelser fra den „æstetiske“ Gymnastik ind mellem de andre; nej, sådan at der i hver eneste Øvelse indlægges et sjæleligt Moment. Som Exempel nævner hun: Stående Armføring opad: „Såsnart armarna höjas öfver horizontalplanet och ju mera de närma sig det vertikala desto mer flyr tanken från jorden, bort till rymderna därofvän, till ljuset.“

Fig. 165 og 166 er Fotografier af hendes smukke Hold

ved de olympiske Lege i Stockholm; de er taget under Træningen i Finland og forestiller to af de Øvelser, der mest ligner æstetisk Gymnastik. — Den sidste synes mig at være særlig egnet for Kvinder og at antyde, i hvilken Retning, Elli Björkstén arbejder.

Hun siger, at det især er i de fritstående Øvelser, man kan få det sjælfulde, det æstetiske frem; men det er ikke alle den svenske Gymnastiks Øvelser, der egner sig hertil. Derfor burde en hel Del af dem bortkastes og andre, som passer bedre



Fig. 165.

ind i Kvindegymnastikken optages. Det gælder navnlig en Mængde fritstående Ligevægtsøvelser, som er særlig smukke og vil interessere Kvinder; ligeledes en Mængde Ben- og Kropøvelser. Hun fremhæver — i Lighed med, hvad jeg har gjort i denne Artikel — at den Lingske Gymnastik ikke afhænger af de enkelte Øvelser; mere af „Principerna efter hvilka de klassificeras och kunskapen om graden af deras värde.“

Hun skriver, at hvis en Lærerinde ikke føler, at hun evner at få det sjælelige frem i Øvelserne, må hun lade være med det, ellers bliver det — „falsk pathos“.

Om „häf- och hoppöfningar“ siger Elli Björkstén bl. a.: „Kvinnornas stora ambition gör att hon ofta utlägger mera kraft än hon värkligen eger, hvorigenom öfveranstängning eller

andra ledsamma följder kunna uppstå". Hun tager herved Afstand fra den Lyst, der desværre ofte findes hos vore Dages Kvinder, at de i Gymnastik vil nå så meget som muligt af det, Mændene gør. For de Kvinder er Begrebet Kvindegymnastik endnu ikke gået op.

I Silkeborg var der Lejlighed til at se Elli Björksténs Teorier anvendt i Praxis. Noget af det ejendommeligste, jeg lagde Mærke til, var den Måde, hun lærte sine Elever at



Fig. 166.

trække Vejret på under Øvelserne. Hun har med dette for Øje fundet på en hel Række Åndedrætsøvelser, der er vidt forskellige fra de svenske Åndedrætsøvelser, hvor som bekendt Indåndingen følges med det ene, Udåndingen med det andet Tempo af Øvelsen. — Frøken Björkstén lader sine Elever foretage en Øvelse flere Gange under en enkelt Indånding og det samme under en enkelt Udånding. Herved opnår hun, at Eleverne lærer at ånde frit, uafhængigt af Bevægelserne, og dermed er sikkert meget vundet. Nogle Exempler vil vise hendes Fremgangsmåde:

1. Der gøres et Armsving opad og nedad 2 Gange under Indånding og 2 Gange under Udånding. Armsvinget temmelig frit uden stræng gymnastisk Form og i en jævn rolig Takt omtrent som et Penduls Svingning.

2. Med Issefatning gøres en Sidebøjning til venstre og en til højre under Indånding, ligeså mange under Udånding.

3. Knæløftning 3 Gange med venstre Ben under Indånding og 3 Gange under Udånding; derefter Pause i ét Tempo, hvorefter der fortsættes på samme Måde med højre Ben.

4. Gang. Indånding under 6 Skridt, Udånding under 6.

5. Løb. Indånding under 4, Udånding under 4 Skridt osv.

Elli Björksténs Måde at undervise på er meget ejendommelig, og den præger i høj Grad Elevernes Gymnastik. Hun vil ikke alene påvirke dem legemligt men også åndeligt. Hun vil få dem til at se, at Gymnastikken er mere end noget rent legemligt. Først når deres Interesse er sådan vakt, kan hun nå til det Resultat, hun vil.

Hun er i Timerne fuld af Energi, sprudlende Liv og Fantasi og river ved sine temperamentsfulde Bemærkninger Eleverne med sig. Hun bruger mange Billeder — for, som hun siger, at koncentrere Tanken — Billeder, som gør hendes Undervisning både livlig og åndfuld; men som i andres Undervisning let vilde blive latterlige.

Hun sagde herom: „Gud bevare mig for at misbruge Billederne.“

Man kan ikke nok advare mod en Efterligning eller Efteraben af hendes Undervisningsmåde, da den for de flestes eller måske for alles Vedkommende vilde falde meget uheldig ud. Hun advarer også selv herimod og siger, at enhver må undervise på sin Måde, så Undervisningen bliver præget af Lærerens Person.

Elli Björkstén fremhæver Gymnastikkens Indflydelse på Sindsstemningen: Er man i en glad Stemning, giver det „Frihed“ i Bevægelserne; omvendt vil en Gymnastik, hvor der er „Frihed“ i Bevægelsen vække en glad Sindsstemning hos Deltagerne. — Vil man øve sig i at få „Frihed“ i alle Leds Bevægelser, kan man med Fordel stille sig nøgen op foran et Spejl og gøre sine Øvelser, det kan man lære meget af.

Vil man bedømme det praktiske Resultat af Elli Björksténs Undervisning, må man se hendes Elever. De, der ved de olympiske Lege i Stockholm overværede de finske Kvinders Opvisning, vil sikkert give mig Ret i, at sjældent eller aldrig har man set skønnere Kvindegymnastik (se Fig. 165 og 166). Hvis jeg tør driste mig til at sammenligne hendes Hold med Fru Kallios i 1891, vil jeg sige, at jeg tror, dette var en Grad dygtigere; men Frøken Björksténs var mere kvindeligt, og det er jo først og fremmest det, hun tilsigter.

Hvad jeg har skrevet om Frøken Björksten og hendes Gymnastik, vil måske trods den sammentrængte Form bidrage

til at give et Indtryk af den Udvikling, der for Tiden er i den finsk-Lingske Kvindegymnastik, for hvilken Elli Björkstén står som den ejendommeligste Repræsentant. For at samle de spredte Bemærkninger over det, hun særlig har gjort sig fortjent af, vil jeg give følgende Oversigt: 1) Hun har bidraget til at gøre Kvindegymnastiken mere kvindelig, gøre Øvelsesudvalget bedre i så Henseende, og vakt andre Kvinders Interesse for dette Spørgsmål. 2) Hun har forstået at drage det sjælelige mere frem i Stillinger og Øvelser. Det er i Overensstemmelse med P. H. Lings Opfattelse af Gymnastik, men han nåede ikke så vidt på dette Område. 3) Hun har gjort opmærksom på, at vi i langt højere Grad end hidtil må isolere Muskelarbejdet ved Øvelserne, herved vil vi spare Muskelkraft og opnå langt større Frihed i Bevægelserne end hidtil. 4) Hun har fundet ny Midler til at lære sine Elever et frit og naturligt Åndedræt under Gymnastik; de Ling tillagde så stor Betydning.

Vore Kvinder har sikkert meget at lære af Elli Björkstén; men også for os Mænd kan der være adskilligt i hendes Gymnastik som kan give Stof til Eftertanke.

6. Den Lingske Gymnastik i andre Lande.

Norge er vel det Land, som først har fået sin Gymnastik fra Sverige. Alt, hvad jeg har set af Lingsk Gymnastik fra Norge, har været fuldstændig i Overensstemmelse med Svenskernes Gymnastik. Det samme kan siges om Bjørnstads Haandbog, som jeg har omtalt S. 125.

I 1892 udgav Løjtnant Louis Bentzen¹⁾ en Samling Gymnastiktabeller for den højere Almenskole. Forfatteren følger også Svenskerne; men han har på en udmærket Måde fordelt Øvelserne til de forskellige Klasser og hans Råd og Vejledning til Læreren er fortrinlig. Det er den Bog, jeg i min praktiske Undervisning har haft størst Nytte af. I 4de Udgave (1910) er der gjort en Del Tilføjelser og Forandringer. Således er der givet Tabeller for den højere Skole og for Folkeskolen i Byerne, for Landsbyskoler og for Pigeskoler.

¹⁾ Nu Kaptajn, Bestyrer af den gymnastiske Centralskole i Kristiania og Gymnastikinspektør i Norge.

I Belgien, England og Grækenland er den Lingske Gymnastik også indført; men den er endnu så ny dér, at der vel næppe er sket store Forandringer. Jeg kender desuden for lidt til Forholdene i disse Lande, til at jeg tør skrive nærmere derom.

Slutning.

Formålet med denne Afhandling har ikke været, at fortælle den Lingske Gymnastiks Historie, ej heller at gøre Rede for dens Udbredelse eller at omtale de Mænd og Kvinder, som har bidraget hertil.

Jeg har derimod villet henlede Opmærksomheden på den indre Udvikling i Lings Gymnastik. Jeg har villet vise, at den ikke helt er stivnet i Former, som vilde føre til dens Undergang; men at der hist og her har vist sig Tegn til nyt Liv; og jeg tror, den endnu vil leve længe og udvikles videre.

Jeg vil slutte med at afmærke de Stadier, som betegner Udviklingens Gang inden for denne Gymnastik i de forløbne 100 År.

Pehr Henrik Ling vilde i Sverige skabe en Slægt, som kunde forsvare Fædrelandet mod ydre og indre Fjender. Derfor blev hans Gymnastik væsentligst afpasset efter Soldater og unge, raske Mænd.

Hjalmar Ling var den pædagogiske Gymnastiks Mand. Han vilde gøre Gymnastikken tilgængelig for Skolerne.

Omplantet på dansk Grund er der tilført den Lingske Gymnastik nyt Øvelsesstof, nyt Liv, ny Fart i Undervisningen. Denne Gymnastik har fået sit Udtryk i Gymnastikkommisionens Haandbog af 1899.

Elin Falk har udviklet Hjalmar Lings pædagogiske Gymnastik, så den er blevet lettere at bruge i Skolerne, navnlig for de yngste Klasser.

Elli Björkstén er den egentlige Skaber af en Lingsk Kvindegymnastik. Ingen har før hun taget denne vigtige Side af Gymnastikken op.

At det danske Universitet har åbnet sine Døre for Gymnastikken, tror jeg, vil føre til det næste Trin på Udviklingens Stige: Den videnskabelige Begrundelse af Øvelserne og Systemet. Måske følger det svenske Universitet snart efter, og vi kan da i Fællesskab arbejde på en Udvikling af Gymnastikken netop i den Retning, som dens store Skaber, Pehr Henrik Ling havde tænkt sig.





