

Underwisning i gymnastik efter Ling. Första delen / [Gustaf Nyblæus].

Contributors

Nyblæus, Gustaf.

Publication/Creation

Lund : Berling, 1847.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/p7xskbkv>

License and attribution

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

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



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

Redgar & Sjöström

U n d e r w i s n i n g

i

G y m n a s t i k

efter

L i n g

af

G. Nyblæus.

1:sta Häftet.

Innehållande Frigymnastik eller Gymnastik för folkskolor.

L u n d,

tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,

1847.

38987/B

Undervisning

i

Gymnastik

efter

Ling

af

G. Nyblæus,

Gymnasiallärare vid Lunds Universitet.

Första Delen.

Lund,

tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,
1847.

LINDSTEDTS
ANTIKVARISKA
BOKHANDEL
HELSINGFORS

303950




Förord.

Min uppgift är att lemna en kort, systemastisk och lättfattlig framställning af den Lingska gymnastiken sådan jag under dess utöfning förmått uppfatta densamma. Huruvida de skiljaktigheter som kunna förefinnas emellan denna framställning och hwad hittills i det offentliga från den Lingska skolan utgått, äro framsteg eller afwikelser, skall törhända en billig kritik afgöra.

Att gymnastik icke kan läras ensamt ur bok, utan att den måste praktiseras, så wida man will ernå närmare bekantskap med densamma, torde icke wara alldeles öfwerflödigt att anmärka. Gymnastiken måste öfwas med sans, uppmärksamhet och estertanke, man måste lesa sig derin.

Författaren.



Digitized by the Internet Archive
in 2018 with funding from
Wellcome Library

<https://archive.org/details/b29317083>

Inledning.

Gymnastik i allmänhet.

1. Gymnastik är en konst, hvars ändamål är att utveckla den menliga rörelseförmågan i öfwerensstämmelse med de lagar som för densamma af naturen äro gifna.

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

3. Hvarje rörelse bestämmes genom sin form och sin hastighet.

Rörelseform.

4. Den enklaste formen är för hvarje rörelse den rätta, emedan rörelsens mål derigenom bäst winnes.

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

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

7. Formen skall vara enkel och bestämd d. ä. ren. Detta är gymnastikens första lag.

Rörelsehastighet.

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

9. Är motståndet stort i förhållande till kraften, så måste en längre tid på rörelsen användas och dess hastighet blifwer då ringa.

10. Är motståndet ringa i förhållande till kraften så är en kortare tid för rörelsen lämplig och hastigheten bör då blifwa stor.

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

12. Hastigheten skall lämpas till motståndet och kraften. Detta är gymnastikens andra lag.

Rörelsehelhet.

13. Vid all gymnastiköfning måste rörelseförmågans allsidiga och jemna utveckling eftersträfwas.

14. Alla de särskilda rörelseorganerna måste derföre wid hwarje gymnastiköfning tagas i anspråk och öfningen så bestämmas att kraftansträngningen på dem alla i ett riktigt förhållande fördelas.

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

16. De särskilda rörelserna inom hwarje gymnastiköfning måste genom sin sammanställning bilda en helhet. Detta är gymnastikens tredje lag.

Människokroppen såsom rörelsemedel.

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

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

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

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

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

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

23. Inom bälén finnas de organer genom hwilka menniskokroppens näring och underhåll förfäggår.

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

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

26. De organer genom hwilka närandet sker, äfvensom de med dem nära förbundna fortplantningsorganerna lifwas af ett särskilt nervsystem [gangliesystemet] hwilket i underlifwet har sitt centralorgan. Dess nervers verksamhet äro i hög grad oberoende af wiljan, men de stå dock genom särskilt dertill bestämda nerver i förbindelse med hjernans nervsystem.

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

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

29. Musklerna, som bilda kroppens köttiga delar, funna sammandragas och eftergifwas och på sådant sätt bewerka rörelse genom förändring i häfstängernas lägen. De hafwa sina utgångs-

punkter och fästen på benen, med hwilka de genom senor äro förbundna.

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

31. Riktig rörelse bidrager wäsentligen att utveckla och bibehålla menniskans helsa och handlingskraft, hwilka genom owerkjam stillhet förderwas och tillintetgöras. I förening med helsa och kraft tillwera glädje och skönhet.

Gymnastikens Indelning.

32. De gymnastiska rörelserna indelas, med afseende på de särskilda kroppsdelar som wid dem användas, i **benrörelser, bål-rörelser, armrörelser och hufwudrörelser.**

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

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

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

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

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

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

38. **Selsogymnastikens** särskilda ändamål är att utveckla förmågan af att genom rörelse **öfwerwinna sjukdom.**

Första Delen.

Allmän Gymnastik.

1841

London

Allmän Gymnastik.

39. Den allmänna gymnastiken eger twenne hufwudafdelningar, Gymnastik utan yttre hjelpmedel, **Frigymnastik**, och gymnastik med yttre hjelpmedel, **Appareligymnastik**.

40. Genom **Frigymnastik** winnes företrädeswis **sjelfbeherfsning**, genom **Appareligymnastik** **kräftutveckling**.

Första Afdelningen.

Frigymnastik

41. Frigymnastiken innesattar **Frifående gymnastik**, marsch och **Fria Språng**.

1:sta Capitlet.

Frifående Gymnastik.

Utgångsställning.

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

43. Den enklaste af alla utgångsställningar är den **lodräta med sammanslutna fötter**. Härwid stå fötterna intill hwarandra så att insidorna beröra hwarandra häl mot häl och tå mot tå, benen och bälgen äro sträckta och i lodrät ställning, armarna hängande wid sidorna öfwerlemnade åt sin egen tyngd och med handlofvarna wända inåt, hufwudet wäl uppburet med ansigtet wändt framåt.

Benrörelser.

Fotutwridning från ställning med slutna fötter.

44. Lårna upplyftas och föras hastigt utåt sidorna till des

fötterna komma i rät vinkel till hvarandra, då de åter på marfen nedsättas. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom fötternas hastiga sammanslutning.

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

45. Den ställning som genom fotutwridning winnes intages wid all uppställning till gymnastik, emedan den på en gång gifwer en för ståendet lagom stor grundhyta och lätthet att till andra ställningar öfvergå. Den har med anledning häraf fått namn af **Grundställning**.

Häfning på tå *).

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

Knäböjning från häfning på tå.

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

Fotflyttning till sida.

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

Anmärkning. Fotflyttningen börjar med wenstra foten af intet annat skäl än det, att den med någondera foten måste börja.

Häfning på tå från fotflyttning till sida.

49. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

*) Då ingen annan ställning angifwes, är grundställningen utgångsställning.

Knäböjning från fotflyttning till fäda och häfning på tå.

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

Fotflyttning framåt.

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

Ombyte af fot från fotflyttning framåt.

52. Den framflyttade foten flyttas hastigt tillbaka, derefter framflyttas hastigt den andra foten i enlighet med det föregående momentets föreskrift. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Häfning på tå från fotflyttning framåt.

53. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotflyttning framåt och häfning på tå.

54. Båda knäna böjas långsamt med kroppstyngden hvilande uteslutande på det bakre benet. Rörelsen fortgår till dess bakre knäet bildar rät vinkel. Utgångsställning återtages genom knänas långsamma utsträckning.

Fotflyttning helt framåt.

55. Den ena foten framflyttas hastigt trenne gånger sin längd i den riktning han wid utgångsställning innehar och nedsättes. Härunder öfverflyttas kroppstyngden på denna fot, hvars knä böjes så mycket att det kommer lodrät öfwer sin tå. Bakre benet förblifwer sträckt och den framåt lutande bålen i rät linie med det samma. Hufwudet bibehåller oförändradt sitt förhållande till bålen. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom den framflyttade fotens hastiga tillbakaflyttning.

Ombyte af fot från fotflyttning helt framåt.

56. Den framsatta foten tillbakaflyttas, derefter framflyttas den andra foten, allt i enlighet med föregående moment.

Knäböjning från fotflyttning helt framåt.

57. Det främre knäet böjes långsamt så långt sse kan med i öfrigt bibehållen ställning. Härunder upplýstes den främre fotens hæl från marken. Utgångsställning återtages genom knäets långsamma utsträckning, hwarwid den upplýstade hælén åter nedsättes.

Häfning på tå från fotslutning.

58. Sedan fötterna blifwit slutna tillsammans såsom 43:dje och 44:de momenterna angifwa werkställles rörelsen enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäuppböjning från fotslutning.

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

Ombyte af fot från fotslutning och knäuppböjning.

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

Knästräckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning.

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

Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning.

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

Fotflyttning framåt från fotslutning.

63. Rörelsen werkställles enligt 51:a momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning framåt.

64. Rörelsen verkställles enligt 52:dra momentets föreskrift.

Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.

65. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Fotflyttning helt framåt från fotslutning.

66. Rörelsen verkställles enligt 55:te momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning helt framåt.

67. Rörelsen verkställles enligt 56:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotslutning och fotflyttning helt framåt.

68. Rörelsen verkställles enligt 57:de momentets föreskrift.

Bålrörelser.

Sidowridning *).

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

Framåtböjning.

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

Bakåtböjning.

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

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

Sidowridning från fotflyttning till sida.

72. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotflyttning till sida.

73. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotflyttning till sida.

74. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidowridning från fotflyttning framåt.

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

Framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.

76. Böjningen sker i den riktning foten blifwit framflyttad
och wridningen lämpas derefter. Rörelsen fortgår så långt be-
nens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning åter-
tages genom bälens långsamma uppsträckning.

Bakåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning.

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

Sidowridning från fotslutning.

78. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotslutning.

79. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslutning.

80. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotslutning.

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

Sidowridning från fotslutning med fotflyttning framåt.

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

Framåtböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

83. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

84. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotslutning med fotflyttning framåt.

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

Armrörelser.

Armuppböjning.

86. Armarna böjas hastigt så att händerna komma upp emot axlarna. Härunder sammanfnytas händerna, armbågarna slutas väl till fiddorna, hvarwid öfverarmarna komma i lodrät ställning. Utgångsställning återtages genom armarnas hastiga nedsträckning till fiddorna, hvarwid händerna äfven utsträckas. Derefter öfverlemnas armar och händer åt sin egen tyngd.

Armuppträckning.

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

Armutåtskräckning.

88. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas rätt utåt fiddorna i wågrät riktning. Händerna, hwilka härunder äfven utsträckas, stadna med flatan wänd nedåt. Utgångsställning återtages genom armböjning och nedsträckning i öfverensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armframsträckning.

89. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas framåt i wågrät riktning. Händerna, hwilka härunder äfven utsträckas, stadna med flatan wänd inåt. Utgångsställning återtages i öfverensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armbakåtssträckning.

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

Armskiftning från ena armens uppsträckning.

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

Armskiftning från ena armens utåtsträckning.

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

Armskiftning från ena armens framsträckning.

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

Armskiftning från ena armens upp- och den andras utåtsträckning.

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

Armskiftning från ena armens upp- och den andras framåtsträckning.

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

Armskiftning från ena armens utåt- och den andras framsträckning.

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

Armsträckning från fotlyftning helt framåt, ena armens upp- och andra armens bakåtsträckning.

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

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

Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.

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

Handslagning framåt från armutåtsträckning.

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

Handslagning nedåt från armutåtsträckning.

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

Handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

102. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med föregående moments föreskrift.

Armslagning inåt från armutåtsträckning.

103. Armarna föras under armbågsledernas lindriga böjning och sträckning hastigt inåt så att de komma i samma riktning som wid armframsträckning. Härwid föras händerna såsom wid

handslagning framåt. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom armslagning utåt.

Hufwudrörelser.

Sidowridning.

104. Hufwudet wrides långsamt åt den ena sidan så långt bålens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom hufwudets framåtwwridning.

Framåtböjning.

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

Bakåtböjning.

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

Sidoböjning.

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

Framåtböjning från hufwudets sidowridning.

108. Rörelsen verkställes i den riktniing anfigtet är wändt i enlighet med 105:te momentets förefrift.

Bakåtböjning från hufwudets sidowridning.

109. Rörelsen verkställes enligt 106:te momentets förefrift.

Sidoböjning från hufwudets sidowridning.

110. Rörelsen verkställes enligt 107:de momentets förefrift åt den sida hwaråt wwridningen skett.

Sammansatta Rörelser.

111. Rörelser sammansättas för att derigenom flegra deras werkan. Detta winnes dels genom förökande af rörelsehäffstångens längd, dels genom förändring i läget af de muskeldelar som verkställa rörelsen.

Lämpliga sammansättningar äro:

Benrörelser.

112. **Häfning på tå** med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning till fida med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning framåt med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotslutning med armuppsträckning. **Häfning på tå** från fotslutning och fotflyttning framåt med armuppsträckning.

Bålrörelser

113. **Framåtböjning** från grundställning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från grundställning med armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotflyttning till fida med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotflyttning till fida och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotflyttning framåt med fidoridning och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotflyttning framåt med fidoridning och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotslutning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslutning med armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotslutning med ena armen uppsträckt, hvarvid iakttages att böjningen sker åt den den sidan hvars arm icke är uppsträckt. **Framåtböjning** från fotslutning med fotflyttning framåt och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotslutning med fotflyttning framåt och armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotslutning med fotflyttning framåt och ena armens uppsträckning.

Armrörelser.

114. **Uppsträckning** från fidoridning. **Utåtsträckning** från fidoridning. **Framsträckning** från fidoridning. **Bakåsträckning** från fidoridning. **Armstiftning** från fidoridning och ena armens uppsträckning. **Armstiftning** från fidoridning och ena armens utåtsträckning. **Armstiftning** från fidoridning, ena armens

uppsträckning och den andra utåtsträckning. **Armstiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andra framsträckning. **Armstiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andra armens framsträckning. **Handslagning framåt** från sidowridning och armutåtsträckning. **Handslagning nedåt** från sidowridning och armutåtsträckning. **Handslagning nedåt** från sidowridning armutåtsträckning och handslagning framåt, **Armslagning inåt** från sidowridning och armutåtsträckning.

Alla dessa sammansatta armrörelser kunna äfwen ske från fotslutning med sidowridning äfvensom från fotflyttning framåt med sidowridning, hwarwid iakttages att bälten under armrörelserna icke är wriden mer än att ansigtet blifwer wändt i den riktning som den framflyttade foten utwisar.

Hufwudrörelser.

115. **Sidowridning** från bälens sidowridning, hwarwid iakttages att hufwudets wridning sker åt samma sida som bälens. **Nedåtböjning** från bälens framåtböjning. **Uppåtböjning** från bälens framåtböjning. Vid båda dessa rörelser iakttages att bälten icke får böjas längre än att den kommer i rät winkel till benen. **Bakåtböjning** från bälens bakåtböjning. **Sidoböjning** från bälens sidoböjning, hwarwid iakttages att böjningen sker åt samma sida som bälens.

2:dra Capitlet.

Marsch.

116. Med marsch förstås en till rörelseform och rörelsehaftighet ordnad förflyttning genom gående eller löpande.

Gående.

117. Gåendet sker genom bälens fortsatta fällande framåt, hwarwid benen, under armarnas bidragande rörelser, omwexlande stödja och framstjuta densamma.

Lagom Marsch.

118. Werkställles från grundställning på det sätt att bälén fälles något framåt, hwarunder den af högra benet genom wri=stens sträckning framstjutes; härwid framflyttas den wenstra foten under knäets lindriga böjning och sträckning något mer än två gånger sin längd, [ett lagom långt steg är i allmänhet 5 qwar=ter] nedsättes med sträckt knä och wrist, och med tån något in=wriden samt öfvertager kroppens tyngd, hwarefter den i sin tur utan afbrott i förflyttningen, framstjuter bälén, då högra benet på lika sätt framföres och bildar stöb. Under det wenstra foten framflyttas, föres äfwen högra armen med lindrig böjning i arm=bågsleden något framåt, hwarefter den, under det wenstra benet framstjuter bälén, med ledig sträckning föres något bakåt. Den wenstra armen följer det högra benets rörelse på lika sätt. Huf=wudet bäres upprätt. Gåendet fortsar med jenn hastighet under fötternas förflyttning i bestämd takt till des halt skall göras.

Marsch med korta steg.

119. Denna är lika med lagom march med undantag deraf att stegen förminskas [ungefärligen till en half alns längd].

Marsch med stora steg.

120. Är olika med lagom march deruti att krop=pen härunder får starkare lutning framåt, att stegen blifwa län=gre, att den framflyttade foten nedsättes med böjdt knä, hwilket genom sin utsträckning wid nästa steg bidrager till bäléns fram=förande, samt att armarnas rörelser blifwa större.

Löpande.

121. Detta är olika med gåendet deruti att, då wid gå=endet kroppen framstjutes genom bakre knäets och wristens måttligt hastiga utsträckning, framkastas den wid löpandet ge=nom en ytterst hastig sträckning af dessa delar, hwarjemte det främre benet med böjdt knä och nästan rätt framåt wänd så emottager kroppstyngden. Stegens längd äfvensom taktens ha=stighet ökas i den mån större ansträngning skall åstadkommas.

Halt.

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

Anmärkning. Vid halt efter löpande uttages twenne slutsteg.

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

3:dje Capitlet.**Fria Språng.**

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

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

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

127. Sprången indelas, med afseende på satsens beskaffenhet, i **språng med samlad sats**, vid hvilka denna verkställles liktidigt med båda fötterna, och **språng med delad sats**, vid hvilka denna verkställles med den ena foten omedelbart efter den andra.

Fria språng med samlad sats.

I höjd från grundställning.

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

I höjd och längd från grundställning.

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

I längd och djup från grundställning.

130. Detta språng som sker från ett högre plan till ett lägre, verkställles i öfwerensstämmelse med föregående moment med iakttagande af, att i mån af språngets djup knänas böjning wid nedsprånget ökas, utan att dock den räta vinkeln härwid öfverskrides.

Fria språng med delad sats.

I höjd och längd från grundställning.

131. Satsen sker på det sätt att ett temligen långt steg, under bakre benets hastiga och kraftiga utsträckning, med den ena foten uttages, hwarefter det framflyttade benet, hwars fot med böjdt knä blifwit satt i marken, genom knäets och wristens hastiga sträckning, i enlighet med 128:de momentets föreskrift fulländar densamma. Förflyttningen sker enligt 129:de momentet med iakttagande deraf att båda fötterna föras jemnade tillsammans

då språnget är på sin första höjd. Nedsprånget sker enligt nämnde moment. Armarna följa benens rörelser i öfwerensstämmelse med hvad i 128 och 118:de momenterna är föreskrifvet.

Anmärkning. Detta språng verkställles äfwen med **omvändning**, hwarvid under förlyttningen göres vändning af en half-cirkels storlek åt den sidan hwars fot fulländadt satsen. Språnget göres äfwen med **helomvändning** då vändningen blifwer af en hel cirkels storlek.

I längd och djup från grundställning.

132. Detta språng verkställles i öfwerensstämmelse med 130:de momentets föreskrift under iakttagande af hvad föregående moment om sats och förlyttning bestämmer.

Anlopp.

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

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

135. Under all rörelse bör andedrägten wara så fri som möjligt, i synnerhet är detta wid marsch och språng nödwändigt. Wid språng bör särskilt iakttagas att en stark inandning göres wid satsen, samt att lungorna under förlyttningen bibehållas fyllda, så att utandningen först wid nedsprånget verkställles.

4:de Capitlet.

De fel som wid Frigymnastik wanligen begås.

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

Fel wid Benrörelser.

I allmänhet.

137. Att benens böjningar för långt uppdrifwas, att sträckningarna icke fullständigt verkställas samt att bälén på oriktigt sätt deltagar i rörelsen.

Wid Fotslutning och Fotutwridning.

138. Att knäna böjas samt att hufwudet och bälén böjas framåt.

Wid Häfning på tå från grundställning.

139. Samma fel som wid föregående.

Wid Knäböjning från häfning på tå.

140. Att hälarna sänkas mot marken, att knäna böjas utöfwer den räta winklén samt att hufwudet och bälén framböjas.

Wid Fotflyttning till sida.

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

Wid häfning på tå från fotflyttning till sida.

142. Samma fel som i 138 momentet äro anmärkte.

Wid Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.

143. Sama fel som i 140:de momentet äro anmärkte.

Wid fotflyttning framåt.

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

Wid Häfning på tå från fotflyttning framåt.

145. Att bälén böjes framåt, bakåt eller åt sidan, hwari-
nom jemmwigten förloras.

Wid Knäböjning från fotflyttning framåt med häfning på tå.

146. Att främre knäet icke blifwer nog böjdt, eller att

höfterna framskjutas, hwarigenom kroppstygden öfverføres på främre benet, samt att bålen böjes bakåt.

Bid fotflyttning helt framåt.

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

Bid knäböjning från fotflyttning helt framåt.

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

Bid häfning på tå från fotflyttning.

149. Samma fel som i 138:de momentet äro anmärkte.

Bid knäuppböjning från fotslutning.

150. Att det stående benets knä böjes, att det uppböjda knäet icke kommer nog högt, att den upplystade foten icke nog framføres, att dess wrist icke blifwer fullt sträckt, samt att bålen wacklar.

Bid knästräckning bakåt från fotflyttning med knäuppböjning.

151. Att det stående benets knä böjes, att det upplystade benet icke föres nog bakåt, att dess knä och wrist icke fullt utsträckas samt att bålen blifwer framböjd och wacklande.

Bid knäutåtföring från fotslutning med knäuppböjning.

152. Att det uppböjda knäet icke föres nog utåt, att det samma under rörelsen sänkes, att dess fot föres inåt, att wristen icke fullt sträcker samt att bålen blifwer wacklande.

Bid fotflyttning framåt från fotslutning.

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

Bid Häfning på tå från fotslutning med fotflyttning framåt.

154. Att knäna böjas samt att bålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning helt framåt från fotslutning.

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

Wid knäböjning från fotslutning och fotflyttring helt framåt.

156. Att främre knäet för litet böjes, att bakre benet icke förblifwer sträckt, att des hål upplystes från marken samt att bålen böjes framåt och blir wacklande.

Fel wid Bålrörelser.**I allmänhet.**

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

Wid sidowridning.

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

Wid framåtböjning.

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

Wid bakåtböjning.

160. Samma fel som wid föregående.

Wid sidowridning från fotflyttning till sida.

161. Samma fel som i 158:de momentet äro anmärkte.

Wid Framåtböjning från fotflyttning till sida.

162. Samma fel som i 159:de momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotflyttning till sida.

163. Samma fel som i 160:de momentet äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotflyttning framåt.

164. Samma fel som i 158:de momentet äro anmärkte.

**Wid framåtböjning från fotflyttning framåt och sido-
wridning.**

165. Att benens ställning på något sätt förändras, att bälén äfwen böjes till den sida, hvars fot är framflyttad samt att hufwudet's ställning till bälén icke bibehålles oförändrad.

**Wid bakåtböjning från fotflyttning framåt och sido-
wridning.**

166. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotslutning.

167. Samma fel som i 158:de momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslutning.

168. Samma fel som i 159:de momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotslutning.

169. Samma fel som i 160:de momentet äro anmärkte.

Wid sidoböjning från fotslutning.

170. Att hälén på den sida åt hwilken böjningen icke sker upplystes från marken, att knäet på böjningsidan böjes, att armarna skiljas från sidorna, samt att hufwudet böjes ytterligare sedan bäléns böjning är fulländad.

**Wid sidowridning från fotslutning och fotflyttning
framåt.**

171. Att bakre knäet böjes, att bälén blifwer wacklande samt att hufwudet ytterligare wrides sedan bäléns wridning är fulländad.

**Wid framåtböjning från fotslutning och fotflyttning
framåt.**

172. Att benens ställning förändras samt att jemnwigten genom bäléns wackling förloras.

**Wid bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning
framåt.**

173. Samma fel som mid föregående.

Wid friböjning från fotflutning och fotflytning framåt.

174. Att bakre knäet böjes, samt att kroppstygden öfverföres för långt åt friban så att jemnwigten förloras.

Del wid armrörelser.

I allmänhet.

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

Wid armuppböjning.

176. Att händerna föras emot bröstet i stället för emot axlarna, att armbågarne föras för mycket framåt eller utåt friborna, samt att hufwudet framböjes och bröstet indrages.

Wid armuppsträckning.

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

Wid Armutåtsträckning.

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

Wid armframsträckning.

179. Att armarmarna sträckas i annan riktning än den wågräta, att händerna föras utåt, samt att flatan wändes uppåt eller nedåt.

Wid armbakåtsträckning.

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

Wid armstiftning från den ena armens uppsträckning.

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

Wid armstiftning från den ena armens utåtsträckning.

182. Att axlarna icke förblifwa stadiga, att hufvudet framhöjes, att den armen som sträcket utåt kommer för högt samt att den andra armen föres utåt från kroppen.

Wid armstiftning från den ena armens framsträckning.

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

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

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

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

185. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

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

186. Att bålen wrides samt att armarna höjas eller sänkas utur den vågräta riktningen.

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

187. Att bålen något upprätas, att hufvudet böjes framåt eller åt sidan samt att armuppsträckningen sker i annan riktning än bålens och bakre benets.

Wid armframförböjning och utsträckning från arm-utåtsträckning.

188. Att då armarna böjas, armbågarna sjunka och hån-

derna wridas så att flatan kommer inåt, samt att då armarna sträckas händerna komma för lågt.

Wid handslagning framåt från armutåtssträckning.

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

Wid Handslagning nedåt från armutåtssträckning.

190. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid Handslagning nedåt från armutåtssträckning och handslagning framåt.

191. Samma fel som i 189:de momentet äro anmärkte.

Wid armslagning inåt från armutåtssträckning.

192. Samma fel som i 189:de momentet äro anmärkte.

Fel wid Hufwudrörelser.

I allmänhet.

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

Wid sidowridning.

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

Wid framåtböjning.

195. Att bålen deltagar i böjningen.

Wid bakåtböjning.

196. Samma fel som wid föregående.

Wid sidoböjning.

197. Att bålen deltagar i böjningen samt att hufwudet äfwen wrides åt böjningsidan.

Wid framåtböjning från hufwudets sidowridning.

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

Wid bakåtböjning från hufwudets sidowridning.

199. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid sidoböjning från hufvudets sidowridning.

200. Att bålen deltagar både i wridningen och böjningen.

Fel wid Marsch.

I allmänhet.

201. Stelhet och brist på hållning och takt.

Wid lagom marsch.

202. Att bakre knäet och wristen icke fullt sträckas, att den framflyttade foten nedsättes med böjdt knä, att bålen böjes framåt i stället för att fällas, eller ock att den böjes något bakåt, hwarigenom framskridandet motarbetas, att armarna föras antingen för stelt eller för slängande, att hufvudet icke wäl uppbäres, samt att takten blifwer ojemn.

Wid marsch med korta steg.

203. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid marsch med stora steg.

204. Samma fel som i 302:dra momentet äro anmärkta, med undantag af det framflyttade knäets böjning hwilket här är regelrätt.

Wid Löpande.

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

Wid Halt.

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

Fel wid Fria Språng.

I allmänhet.

207. Att satsen är för tung och för obestämd, att under

förflyttningen kroppens rätta hållning förloras samt att wid nedsprång knäna äro för sthswa och jemnwigten förlorad.

Wid språng med samlad sats i höjd.

208. Att wid satsen hälarna sättas i marken, att wid förflyttningen bålen eller hufvudet böjes framåt, hwarigenom wid nedsprånget jemnwigten förloras.

Wid språng med samlad sats i höjd och längd.

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

Wid språng med samlad sats i längd och djup.

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

Wid språng med delad sats i höjd och längd.

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

Wid språng med delad sats i längd och djup.

212. Samma fel som i 210:de momentet äro anmärkta.

Wid anlopp.

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

5:te Capitlet.

Trigymnastikens Öfwande.

214. Härwid iakttagas lifasom wid gymnastik i allmänhet: **rörelseformen**, hwarigenom de enskilda rörelserna wäsentligen skiljas från hwarandra, **rörelsehastigheten**, hwarigenom en passande krafsansträngning åstadkommes, och **rörelsehelheten**, hwarigenom den krafsansträngning, som genom de särskilda i sammanhang med hwarandra öfwade rörelserna uppkommer, öfwer hela menniskoorganismen jemnt fördelas.

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

216. **Rörelsehastigheten** måste med omtänksamhet lämpas efter elevernas styrka och rörelsernas särskilda beskaffenheter. En för högt upptrifwen ansträngning orsakar nedstämmning och swaghet, i synnerhet om de ömtåligare lifsorganerna för starkt påverkas. En allt för låg grad af ansträngning fördröjer den gymnastiska utbildningen.

217. För winnandet af **rörelsehelhet** böra de gymnastiska rörelserna öfwas i bestämd ordning, så att början göres med benrörelser, hwarigenom ställningen intages och stadgas, derefter öfwas bältrörelser, hwarigenom ställningen nogare bestämmes, sedan armrörelser, hwarigenom de egentliga organerna för yttre handling winna färdighet, och sist hufwudrörelser genom hwilka öfningen fullkomnas.

218. Då utrymmet är tillräckligt kan gymnastikläraren wälja den form för uppställningen som han finner lämpligast, men, då på minsta möjliga rum största möjliga antal elever skall öfwas, måste följande **uppställning** iakttagas. Eleverna

ställas på tvenne led, hwarwid det bör iakttagas att de som äro först ställas på flyglarna och de mindre midt uti, emedan rörelserna derigenom gå jemmare. För att få uppställningslinien rätt och afstånden emellan eleverna tillräckliga verkställles **rättning** på det sätt att alla eleverna hastigt wända hufvudet åt den anbefallta rättningsridan, hwarefter hwar och en så hastigt som möjligt intager sin plats så att han icke blifwer framom eller bakom linien samt så att han wid armbågarnas lindriga utåtföring icke berör sina färdmän. Andra ledet som bör wara uppställt på $1 \frac{1}{4}$ alns afstånd från det första verkställer rättningen samtidigt och på samma sätt som detta med det särskilda iakttagande, att hwar och en i det andra ledet ställer sig rätt bakom den framföre honom i det första stående. Sedan rättningen är verkställd wändas hufvudena framåt. Derefter öppnas lederna, derigenom att andra ledet marcherar tre fulla steg tillbaka och gör halt uti det fjärde, hwarefter det genast utan särskilt kommando rättar sig till höger. Då lederna äro öppnade sker **indelning i första och andra män** inom båda lederna på det sätt att högra flygelman wänder hufvudet hastigt åt wenster och säger **derunder ett**, den honom närmaste wänder derpå hufvudet likaledes åt sin närmaste man på wenska ridan och säger **två**, den tredje gör på samma sätt och säger **ett**, hwarefter indelningen sålunda genom båda lederna fortgår. Sedan indelningen blifwit verkställd utrycka **första** eller **andra** män ur ledet genom uttagande af ett steg bakåt med wenska foten och halt med den högra, hwarefter de utryckta männen rätta sig åt höger så att äfwen deras linie blifwer rätt. Då den rörelseföljd som skall öfwas blifwit genomgången, återtages den första uppställningen på motsvarigt sätt genom inrykning i ledet och ledernas slutande, hwarwid efter halt rättning genast utan särskilt kommando af andra ledet verkställles.

Anmärkning. Skulle elevernas antal wara udda så blifwer blindroten *), det vill säga den ouppfyllda platsen,

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

i andra ledet närmast den wänstra flygelmannen. Wid indelning till första och andra män, räknar flygelmannen då innan han utläger sin egen nummer, en nummer för bludroten.

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

220. Wändningar verkställas, i öfwerensstämmelse med de föreskrifter som wid infanteri-exercis iakttagas, på det sätt att wid **wändning åt wänster** högra foten och wänstra tån lyftas från marken och en fjerdedels cirkels wändning göres på wänstra hälen hwarefter högra foten nedsättes intill den wänstra med kort och bestämdt ställningssteg, hwarwid grundställning intages. **Wändning åt höger** sker på samma häl och med samma iakttagelser. **Helomwändning** är sammansatt af tre särskilda rörelser nemligen: **högra fotens flyttning** tre tum bakom den wänstra, **omwändning**, som göres åt höger af en half cirkels storlek på båda hälarna med lyftning af båda tårna, samt **ställningssteg** med högra foten intill den wänstra.

221. Wid wändningarna iakttages att de ske utan wackling och utan slängning med armarna samt särskilt wid **helomwändningar**, att ingen wridning på bälten wid fotens tillbakaflyttning göres samt att wid omwändningen wänstra axeln wäl framföres i ledet.

222. Sedan den angifna ställningen på öppna led med **betäckta luckor** intagits, öfwas rörelserna i den ordning 217:de momentet föreskrifwer och så att början göres med de enklaste, hwarefter nya rörelser inom hwardera af de fyra **rörelseklasserna** öfwas i den ordning öfningstabellerna utwisa. Härwid iakttages

att icke samma rörelseföljd för många gånger upprepas, emedan elevernas uppmärksamhet derigenom försvagas. Gymnastiköfningar böra vara strängt öfwerensstämmande med de grundlagar som för dem äro funna, men under detta iakttagande, [i sina detaljer] beständigt omwexla.

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

224. Alla rättelser böra ske kort och bestämdt så att rörelseföljdens jemna gång derigenom icke fördröjes. Härwid bör öfwen noggrannt iakttagas att icke genom för widlyftigt ordbande eleverna i tröttsamma ställningar må för länge uppehållas.

225. Wid de rörelser der icke båda sidor af kroppen samtidigt lika mycket tages i anspråk, omwexlas så att rörelsens werkan åt båda sidor blifwer jemt fördelad.

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

227. Sedan genom marsch på stället någorlunda säker takt är wunnen, öfwas **lagom marsch** först från flankställning, då rättning och afstånd mellan rotar och led lättare kunna bibehållas, och derefter från frontställning, hwarwid rättningen skall iakttagas derigenom att eleverna under marchen wända ögonen åt den bestämda rättningsspunkten. Under marsch från flankställning öfwas **afbrytning till sidan, och bakåt** då andra ledets män hwar och en följa tätt bredwid sina sidokamrater i första ledet och afbryta på samma

gång som de med en fjerdedels eller en half cirkels swängning åt den anbefallda sidan. Vid marsch från frontställning öfwas **wändningar** under marsch, hwarwid det första steg som med wenstra foten efter wändningen uttages markeras med så kalladt **taftsteg**, derigenom att foten sättes med större kraft i marken. Wändningen sker straxt sedan kommandoordet är utlagdt på högra foten när wändningen sker åt wenster och på wenstra foten när wändningen sker åt höger. **Helomwändning** under marsch sker alltid åt höger på wenstra foten, hwarföre första kommando=ordet bör utlagas när högra foten sättes i marken.

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

228. Omwexlande med **lagom marsch** öfwas **marsch med korta steg**, **marsch med stora steg** och slutligen **språngmarsch**, hwilken utföres genom ett sakta löpande i jemn takt och med bibehållen rättning. Härunder werkställles äfwen wändningar, då wid **språngmarsch** särskilt iakttages att wändningen icke werkställles för än i det andra steget sedan kommando=ordet är utlagdt.

229. Sedan marsch i sluten ordning sålunda blifwit öfwad, låter gymnastikläraren ett mindre antal elever marschera efter hwarandra på en fyrkant med 2 a 3 alnars afstånd från hwarandra. Härunder låter han dem öka och minska stegen, öfwergå till sakta lopp derifrån till hästigare, återtaga den mindre hastigheten, derefter lagom marsch och slutligen göra halt. Denna öfning bör ske med mycken warsamhet så att ingen öfweransträngning kan uppstå.

230. Sedan detta blifwit werkställdt på fyrkant, hwilken härunder bör följas än till höger och än till wenster, sker denna

öfning först i större och sedan i mindre cirkel med omväxling åt båda sidor och slutligen i två med hwarandra i form af en 8 förbundna cirklar, hwarwid den ena följes till höger och den andra till vänster.

331. Då dessa öfningar äro genomgångna anställas kapplopfningar, hvilka kunna ske på rät linie, på fyrkant eller i cirkel, endast derwid iakttages att de täflande få lika lång väg att löpa samt att banan icke blifwer för stor, th härigenom uppkommer oöfveranssträngning.

232. Härefter företages språngöfningar, hwarwid först språng med samlad sats, derefter språng med delad sats och slutligen språng med anlopp inöfwas.

233. Vid språngöfningar bör man fästa wida mer afseende på att rörelsen sker i sin rätta form än på språngets största möjliga utsträckning i höjd, längd, eller djup, och i allmänhet bör man wid gymnastik iakttaga att det är bättre att göra litet men wäl, än att göra mycket och illa.

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

235. Öfningarna måste noga lämpas efter elevernas olika ålder och styrka. Med barn böra de ske med den lätthet och liflighet som är öfverensstämmande med det friska barnsinnet, men utan att ordningen i någon mån åsidosättas. Med fullwerta, kraftiga elever böra de ske med noggrannhet i rörelseformen, med kraft och eftertryck, men utan nedstämmande småaktighet och tröttande ihållighet. Med äldre personer böra de ske lugnt och warsamt, men utan slapphet. Språngöfningar äro härwid i allmänhet icke användbara.

236. För barn från 6 till 9 år gamla är det nog med två fullständiga öfningar i weckan, hwardera bestående af en rörelseföljd i fristående gymnastik en marschöfning och åter en rö-

relseföljd i fristående gymnastik, för dem som äro 9 till 15 år gamla äro trenne sådana öfningar i weckan tillräckliga, för dem som äro från 14 till 18 år äro 4 öfningar i weckan erforderliga och för dem som äro 18 år och derutöfwer är en öfning om dagen det bäst passande.

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

238. Frigymnastikens öfningar äro för båda könen lika tillämpliga men det qwinliga bör naturligtwis derunder bära en drägt som liknar männens och dessa öfningar böra helst ledas af qwinnor.

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

T a b e l l

innehållande användbara rörelseföljder i fristående Gymnastik.

1:sta Öfningen.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes bestriffven.
Uppställning.	Uppställning!	Verkställes så fort som möjligt.	218
Rättning.	Höger (wenster) rätta! — Gr!	På lystringskommandot *) wändas hufvuden åt rättningssidan, på verkställighetskommandot sker rättningen.	218
Wändning åt wenster.	Wenster — om!	1	220
Wändning åt höger.	Höger — om!	1	220
Ledernas öppnande.	Öppner lederna — marsch!	4	218
Ledernas slutande.	Slut lederna — marsch!	4	218
Indelning i första och andra män.	Indelning till — två!	Sker efter hand.	218
Utrykning på betäckta luckor.	Luckor — betäck!	2	218
Inrykning i ledet.	Ryck in — marsch!	2	218
Fotslutning.	Fötter — slut!	1	43
Utgångsställnings återtugande.	Fötter — ut!	1	44
Höftfäste.	Höfter — fäst!	1	69
Utgångsställnings återtugande.	Ställning!	1	

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

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Minuter hvar rörelse finnes beskrifven.
2:dra Öfningen.			
Uppställning.			
Rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Ledernas öppnande och slutande jemte uttryckning på bestämda luckor.			
Fotslutning med utgångsställnings återttagande.			
Häfning på tå.	På tå — häf!	1	46
Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — sänk!	1	
Bälens wridning till wenster från höstfäste.	Till wenster — wrid!	1	69
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens wridning till höger från höstfäste.	Till höger — wrid!	1	69
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Armuppböjning.	Armar uppåt — böj!	1	86
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	1	
Hufwudets wridning till wenster.	Hufwud till wenster — wrid!	1	104
Utgångsställnings återttagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	
Hufwudets wridning till höger.	Hufwud till höger — wrid!	1	104
Utgångsställnings återttagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	

på verkställighetskommandot, som utsäges efter något uppehåll skarpt och bestämdt, följer genast rörelsen.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvort rörelsen finnes beskrifven.
Uppställning. Rättning. Vändningar åt sidorna. Utrykning på betäckta luckor. Fotslutning. Håfning på tå från höftfäste. Knäböjning från höftfäste och håfning på tå. Utgångsställnings återtagande. Bålens wridning till wenster från höftfäste. Bålens wridning till höger från föregående rörelse. Utgångsställnings återtagande. Bålens framåtböjning. Utgångsställnings återtagande. Armuppträckning.	3:dje Öfningen. Knäna — böj! Uppåt — sträck! Till höger — wrid! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Armar uppåt — sträck!	 1 1 1 1 1 2. 1:a armuppböjning, 2:dra sträckning.	 47 70 87
Utgångsställnings återtagande. Hufvudets wridning till wenster. Hufvudets wridning till höger från wridning till wenster. Utgångsställnings återtagande. Hufvudets framåtböjning.	Armar nedåt — sträck! Hufvud till wenster — wrid! Hufvud framåt — böj!	2. 1:a böjning, 2:dra sträckning. 1	 104 105

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporals antal och indelning.	Momentet för när rörelsen finnes besträffen.
Utgångsställnings å- tertagande. Uppställning. Rättning. Vändningar åt sidor- na. Uttryckning på betäck- ta luckor. Fotslutning. Häfning på tå från höstfäste. Knäböjning från höstfäste och häf- ning på tå. Fotslutning till sida.	Uppåt — sträck! 4:de Öfningen. Fötter till sida — ställ!	1 2. 1:sta wänstra fo- tens flyttning, 2:a högra fotens flytt- ning.	48
Utgångsställnings å- tertagande. Bålens wridning till wenster. Bålens wridning till höger från före- gående rörelse. Bålens framåtböj- ning.	Fötter till samman — ställ! Bakåt — böj!	2. 1:sta wänstra fo- tens flyttning, 2:a högra fotens flytt- ning.	71
Utgångsställnings å- tertagande. Armuppböjning. Armuppträckning. Armutåsträckning *)	Uppåt — sträck! Armar utåt — sträck!	1 1 2. 1:sta böjning, 2:dra sträckning.	88

*) Då armarna skola sträckas utåt måste flankställning genom wänd-
ning åt någondera sidan intagas. Denna ställning har desutom

Momentet hvar rörelse finnes beskrifven.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	
Utgångsställnings återtagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Hufwudets wridning till sidorna.			
Hufwudets framåtböjning.			
Hufwudets bakåtböjning.	Hufwud bakåt — böj!	1	106
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
5:te Öfningen.			
Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Uttryckning på bestämda luckor.			
Fotlutning.			
Fotflyttning till sida.			
Håfning på tå från fotflyttning till sida.	På tå — häf!	1	49
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — säuf!		
Knäböjning från fotlutning till sida, håfning på tå och höftfäste.	Knäna — böj!	1	50
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bålens wridning till wenster från fotflyttning till sida och höftfäste.	Till wenster — wrid!	1	72
Bålens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	72

den fördel att eleverna derwid bättre se hwarandra, hwarigenom rörelserna med större jemuhet kunna utföras.

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beskrifven.
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	73
Bålens framåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.	Framåt — böj!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning. Armuppträckning. Armutåtsäckning. Armframsträckning.	Armar framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	89
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Hufvudets wridning till wenster.			
Hufvudets wridning till höger från föregående rörelse.			
Hufvudets framåtböjning.			
Hufvudets bakåtböjning.			
6:te Öfningen.			
Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Uttrykning på betäckta luckor.			
Fotlutning.			
Fotflyttning framåt.	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	51

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporals antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes besträckt.
Knäböjning från fotsflyttning till sida och häfning på tå.			
Bälens wridning från fotsflyttning till sida och höftfäste.			
Bälens framåtböjning från fotsflyttning till sida och höftfäste.			
Bälens bakåtböjning från fotsflyttning till sida och höftfäste.	Bakåt — böj!	1	74
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning.			
Armuppsträckning.			
Armåttsträckning.			
Armframsträckning.			
Armbakåttsträckning.	Armar bakåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	90
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning 2:a sträckning.	
Hufvudets wridning till sidorna.			
Hufvudets framåtböjning.			
Hufvudets bakåtböjning från föregående rörelse.			
7:de Öfningen.			
Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Helomwändning.		3. 1:sta högra fotens tillbakaflyttning, 2:a omwändning, 3:dje ställningssteg.	220

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes besträffad.
Utryckning på betäckta luckor.			53
Fotslutning.			
Fotflyttning framåt.			
Ombyte af fot från föregående rörelse.			
Häfning på tå från fotflyttning framåt och höftfäste	På tå — häf!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — sänk!	1	75
Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå med höftfäste.			
Bålens sidowridning från fotflyttning framåt med höftfäste [omverlande till båda sidor.]	Till höger [venster] — wrid!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens framåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.			
Bålens bakåtböjning från föregående rörelse.			
Armsträckning uppåt och nedåt.	Armar uppåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning utåt och nedåt.	Armar utåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning framåt och nedåt.	Armar framåt och nedåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning, 2:a och 4:e sträckning.	
Hufvudets sidowridning.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beskrifven.
<p>Hufvudets framåt-böjning. Hufvudets bakåtböjning.</p> <p>Uppställning med rättning. Vändningar. Uttryckning på betäckta luckor. Fotslutning. Fotflyttning framåt. Ombyte af fot från föregående. Håfning på tå från fotflyttning framåt med höftfäste. Knäböjning från vänstra fotens framflyttning och håfning på tå med höftfäste. Utgångsställnings återttagande. Knäböjning från högra fotens framflyttning och håfning på tå med höftfäste. Utgångsställnings återttagande. Bålens sidovridning från fotflyttning framåt med höftfäste [omvärlande till båda sidor]. Bålens framåtböjning från fotflyttning framåt och sidovridning [omvärlande till båda sidor].</p>	<p>8:de Öfningen.</p> <p>Höger knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Vänster knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Framåt — böj!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>54</p> <p>54</p> <p>76</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beståen.
<p>Utgångsställnings återttagande. Armsträckning uppåt och nedåt. Armsträckning framåt och bakåt. Armsträckning utåt och framåt Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning. Hufvudets sidowridning. Hufvudets framåtböjning. Hufvudets bakåtböjning från framåtböjning. Utgångsställnings återttagande. Hufvudets sidoböjning [somwerlande till båda sidor.] Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Uppåt — sträck! Armar framåt och bakåt — sträck! Armar utåt och framåt — sträck! Armar framför — böj! Armar utåt — sträck! Hufvud bakåt — böj! Hufvud uppåt — sträck! Hufvud till höger [wenster] — böj! Hufvud uppåt — sträck!</p>	<p>1 4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning. 4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning. 1 1 1 1 1 1 1</p>	
<p>Uppställning med rättning. Vändningar. Utryckning på betäckta luckor. Fotslutning. Fotslyttning helt framåt. Ombyte af fot från föregående rörelse.</p>	<p>9:de Öfningen. Höger [wenster] fot helt framåt — ställ! Fötter byt om — ställ!</p>	<p>1 2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakastlyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.</p>	<p>99 106 107 55 56</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes beskrifven.
<p>Knäböjning från fotsflyttning framåt.</p> <p>Bälens sidowridning från fotsflyttning framåt med höstfäste.</p> <p>Bälens framåtböjning från fotsflyttning framåt och sidowridning med höstfäste.</p> <p>Bälens bakåtböjning från fotsflyttning framåt och sidowridning med höstfäste [omväxlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.</p> <p>Armsträckning utåt, framåt och nedåt.</p> <p>Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.</p> <p>Armstiftning från ena armens uppsträckning.</p> <p>Hufvudets sidowridning.</p> <p>Hufvudets framåtböjning.</p> <p>Hufvudets bakåtböjning från föregående.</p>	<p>Bakåt — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Armar uppåt, utåt och nedåt — sträck!</p> <p>Armar utåt, framåt och nedåt — sträck!</p> <p>Höger [venster] arm uppåt — sträck!</p> <p>Armar byt om — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.</p> <p>6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.</p> <p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning.</p> <p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning.</p>	<p>77</p> <p>91</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes besträffen.
<p>Hufvudets sidoböjning.</p> <p>Uppställning med rättning.</p> <p>Wändningar.</p> <p>Utryckning på betäckta luckor.</p> <p>Fotsflyttning helt framåt.</p> <p>Ombyte af fot från föregående rörelse.</p> <p>Knäböjning från fotsflyttning helt framåt [omvärfande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återtagande.</p> <p>Bälens sidowridning från fotsflyttning framåt.</p> <p>Bälens framåtböjning från fotsflyttning framåt och sidowridning.</p> <p>Bälens bakåtböjning från föregående rörelse.</p> <p>Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.</p> <p>Armsträckning framåt bakåt och nedåt.</p> <p>Armflyttning från ena armens utåtsträckning.</p>	<p style="text-align: center;">10:de Öfningen</p> <p>Höger [wenster] knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Till höger [wenster] wrid!</p> <p>Armar Uppåt, utåt, och nedåt — sträck!</p> <p>Armar framåt, bakåt och nedåt — sträck!</p> <p>Höger [wenster] arm utåt — sträck!</p> <p>Armar byt om — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.</p> <p>6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.</p> <p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning.</p> <p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning.</p>	<p>57</p> <p>78</p> <p>92</p>

Rörelsens benämning	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes beskrifven.
Hufvudets sidoböjning.			
Hufvudets framåtböjning från sidowridning [omverlande till båda sidor.]	Hufvud framåt — böj!	1	108
Utgångsställnings återttagande.	Hufvud uppåt — sträck!	1	
Uppställning med rättning.	11:te Öfningen.		
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Häfning på tå från fotslutning.	På tå — häf!	1	58
Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — sänk!	1	
Knäböjning från fotflyttning helt framåt.			
Knäuppböjning från fotslutning.	Höger [wenster] knä uppåt — böj!	1	59
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] fot nedåt — ställ!	1	60
Ombyte af fot från knäuppböjning.	Fötter byt om — ställ!	1	
Bälens framåt och bakåtböjning från fotflyttning framåt med sidowridning.			
Bälens sidoböjning från fotflyttning [omverlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — böj!	1	81
Armsträckningar.			
Armstiftning från ena armens uppåt och den andra armens utåtskräckning.	Höger [wenster] arm uppåt och wenster [höger] arm utåt — sträck! Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes beskrifven.
<p>Hufvudets sidoböjning.</p> <p>Hufvudets framåtböjning från sidowridning.</p> <p>Hufvudets bakåtböjning från sidowridning [omwerlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Hufvud bakåt — böj!</p> <p>Hufvud uppåt — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p>	
<p>Uppställning med rättning.</p> <p>Wändningar.</p> <p>Uppställning.</p> <p>Utrykning på betäckta luckor.</p> <p>Häfning på tå från fotflyttning.</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Knäuppböjning från fotlutning.</p> <p>Ombyte af fot från föregående.</p> <p>Knästräckning bakåt från fotlutning och knäuppböjning [omwerlande åt båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Fotflyttning framåt från fotlutning [omwerlande till båda sidor.]</p>	<p>12:te Öfningen.</p> <p>På tå — häf!</p> <p>Nedåt — sänk!</p> <p>Höger [wenster] knä bakåt — sträck!</p> <p>Höger [wenster] knä uppåt — böj!</p> <p>Höger [wenster] fot framåt — ställ!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>109</p> <p>61</p> <p>63</p>

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvori rörelsen finnes beskrifva.
Ombyte af fot från föregående.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framslyttade fotens tillbakaflyttning, 2:a den andra fotens framslyttning.	64
Bålens sidowridning från fot Slutning och fotflyttning framåt [omverlande till båda sidor]	Till höger [venster] — wrid!	1	82
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bålens framåtböjning från fot Slutning.	Framåt — böj!	1	79
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armstiftning från ena armens framåt och den andra armens uppåtsträckning.	Höger [venster] arm framåt och venster [höger] arm uppåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	95
Hufvudets sidoböjning.			
Hufvudets framåtböjning från sidowridning.			
Hufvudets bakåtböjning från föregående rörelse.			
<p data-bbox="542 1668 829 1736">13:de Öfningen.</p> <p data-bbox="223 1758 478 1825">Uppställning med rättning.</p> <p data-bbox="207 1825 399 1870">Bändningar.</p> <p data-bbox="207 1870 494 1937">Utryckning på betäckta luckor.</p> <p data-bbox="207 1937 494 2004">Knäuppböjning från fot Slutning.</p>			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporals antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes bestående.
Knästräckning bakåt från föregående rörelse.		1	
Håfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.	På tå — huf!	1	65
Utgångsställnings återttagande.	Medåt — fänk!	1	
Bålens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens framåtböjning från fotslutning.			
Bålens bakåtböjning från fotslutning.	Bakåt — böj!	1	80
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armstiftning från ena armens utåt och den andra armens framåtsträckning.	Höger [venster] arm utåt, venster [höger] arm framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:dra sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Handslagning framåt från armsträckning utåt.	Händer framåt — slå!	1	100
Utgångsställnings återttagande.	Händer bakåt — slå!	1	
Hufvudets sidoböjning.			
Hufvudets framåt- och bakåtböjning.			
Uppställning med rättning. Vändningar.			
14:de Öfningen.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Utryckning på betäckta luckor.			
Knästräckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning.			
Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning [omverlande till båda sidor.]	Höger [venster] knä utåt — för!	1	62
Utgångsställnings återttagande.	Höger [venster] knä framåt — för!	1	
Håfning på tå från fotslutning och fotslyttning framåt.			
Bålens sidovridning från fotslutning och fotslyttning framåt.			
Bålens framåtböjning från fotslutning och fotslyttning framåt.	Framåt — böj!	1	38
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armstiftning från fotslyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning.	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	97
Handslagning framåt från armutåtskräckning.			
Handslagning nedåt från armutåtskräckning.	Händer nedåt — slå!	1	101
Utgångsställnings återttagande.	Händer bakåt — slå!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temponas antal och indelning.	Örmenet för rörelsen finnes beskrifven.
Hufvudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.	Till höger [wenster] — böj!	1	110
Hufvudets sidoböjning från sidowridning.	Uppåt — sträck!	1	
Utgångsställnings återttagande.	15:de Öfningen.		
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utrykning på bestämda luckor.			
Knäutåtföring från fotlutning och knäuppböjning.	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	66
Fotsflyttning helt framåt från fotlutning.	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framflyttade fotens tillbaka- flyttning, 2:a den andra fotens framflyttning.	67
Ombyte af fot från föregående rörelse.			
Bälens sidowridning från fotlutning och fotsflyttning framåt.			
Bälens framåtböjning från fotlutning och fotsflyttning framåt.	Bakåt — böj!	1	84
Bälens bakåtböjning från fotlutning och fotsflyttning framåt.	Uppåt — sträck!	1	
Utgångsställnings återttagande.			
Armsträckningar.			
Armflyttningar.			

Rörelsens benämning.	Kommando=orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beaktad.
<p>Handslagning framåt från armutåtsfräckning.</p> <p>Handslagning nedåt från föregående rörelse.</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Hufvudets sidoböjning.</p> <p>Hufvudets sidoböjning från sidovridning.</p>	<p>Händer nedåt — slå!</p> <p>Händer framåt — slå!</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>102</p>
<p>Uppställning med rättning.</p> <p>Wändningar.</p> <p>Utrykning på betäckta luckor.</p> <p>Fotsflyttning helt framåt från fotslutning.</p> <p>Knäböjning från föregående rörelse [omwerlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Bälens sidoböjning från fotslutning och fotsflyttning framåt [omwerlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Bälens framåt- och bakåtböjning från fotslutning och fotsflyttning framåt.</p> <p>Armsträckningar.</p>	<p>16:de Öfningen.</p> <p>Höger [wenster] knä böj!</p> <p>Höger [wenster] knä uppåt — sträck!</p> <p>Till höger [wenster] böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>68</p> <p>85</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvori rörelsen finnes besträffad.
Armstiftningar.			
Armslagning inåt från armutåtspräckning.	Armar inåt — slå!	1	103
Utgångsställnings åf- tertagande.	Armar utåt — slå!	1	
Hufvudets sidoböjning från sidowridning.			
Hufvudets framåts- och bakåtböjning från sidowridning.			

Anmärkningar.

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

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

3. Från hwad ställning som helst kan på kommando-ordet **ställning!** grundställning intagas, hvarwid inga bestämda rörelser iakttagas utan hvarje kroppsdel på genaste vägen föres till sin plats.

T a b e l l

innehållande Marsch- och Språngöfningar jemte deras
kommando-ord.

Momentet hvarest rörelsen
finnes besträffad.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	
1:sta Öfningen.		
Marsch på stället i slutet trupp och frontställning.	På stället — Marsch!	118 och 226
Marschens upphörande.	Afdelning — halt!	122
Marsch på stället i slutet trupp och flankställning.	På stället — marsch!	226
Marschens upphörande.		
2:dra Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.	Framåt — marsch!	118 och 227
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning åt höger.	Riktroten till höger, framåt — marsch!	118 och 227
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning åt wens- ter.	Riktroten till wenster, framåt — marsch!	118 och 227
3:dje Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.		
Afbrötning till sida från före- gående rörelse.	Rotwis till höger [wenster] — marsch!	227
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffven.
<p>Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.</p> <p>Hel afbrytning bakåt från föregående rörelse.</p> <p>Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.</p>	<p>4:de Öfningen.</p> <p>Rotwis hel om till höger [wenster] — marsch!</p>	<p>227</p>
<p>Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.</p> <p>Marsch med korta steg från föregående rörelse.</p> <p>Atertagande af lagom marsch. Afbrytningar till sida.</p> <p>Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.</p> <p>Marsch med korta steg från föregående rörelse.</p>	<p>5:te Öfningen.</p> <p>Korta steg — marsch!</p> <p>Lagom — marsch!</p>	<p>119</p>
<p>Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställning.</p> <p>Marsch med stora steg från föregående rörelse.</p> <p>Atertagande af lagom marsch. Afbrytningar till sida.</p> <p>Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.</p> <p>Marsch med stora steg från föregående rörelse.</p>	<p>6:te Öfningen.</p> <p>Stora steg — marsch!</p> <p>Lagom — marsch!</p>	<p>120</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet för att rörelsen finnes besträckt.
<p>Flankmarsch med afbrytningar.</p> <p>Frontmarsch!</p> <p>Wändning åt vänster under marsch.</p> <p>Wändning åt höger under marsch!</p> <p>Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.</p>	<p>7:de Öfningen.</p> <p>Vänster om — marsch! 227</p> <p>Höger om — marsch! 227</p>	
<p>Flankmarsch med afbrytningar.</p> <p>Frontmarsch.</p> <p>Wändningar åt sida under marsch.</p> <p>Helomvändning under marsch.</p> <p>Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.</p>	<p>8:de Öfningen.</p> <p>Höger omvänd er — marsch! 227</p>	
<p>Flankmarsch med afbrytningar.</p> <p>Språngmarsch från föregående rörelse.</p> <p>Återtagande af lagom marsch.</p> <p>Frontmarsch.</p> <p>Wändningar under marsch.</p> <p>Marsch med korta och med stora steg.</p>	<p>9:de Öfningen.</p> <p>Språng — marsch! 121</p> <p>Lagom — marsch!</p>	
<p>Flankmarsch med afbrytningar.</p> <p>Språngmarsch från föregående rörelse.</p> <p>Frontmarsch med wändningar.</p>	<p>10:de Öfningen.</p>	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvarest rörelsen finnes beskrifven.
<p>Språngmarsch från föregående rörelse. March med korta och med stora steg.</p>		
<p>Enskildt marsch på fyrkant. Stegens öfande. Sakta lopp. Häftigt lopp. Affaktning. Lagom marsch. Marschens upphörande.</p>	<p>11:te Öfningen. Framåt — marsch! Stora steg — marsch! Språng — marsch! Gå på — marsch! Sakta! Lagom — marsch! Halt!</p>	<p>} 229</p>
<p>Samma rörelser som i föregående; men på cirkel.</p>	<p>12:te Öfningen.</p>	<p>230</p>
<p>Samma rörelser som i föregående, men på två med hvarandra förbundna cirklar.</p>	<p>13:de Öfningen.</p>	<p>230</p>
<p>Rapplöpning i rät linie.</p>	<p>14:de Öfningen. Ett, två, tri! [på sista kommandoordet anträdets loppet.]</p>	<p>231</p>
<p>Samma rörelse som i föregående, men på fyrkant.</p>	<p>15:de Öfningen.</p>	<p>231</p>
<p>Samma rörelser som i föregående, men på cirkel.</p>	<p>16:de Öfningen.</p>	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Öfningens hvarje rörelse finnes beskrifven.
Fria språng med samlad sats i höjd.	17:de Öfningen.	128
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		129
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.	18:de Öfningen.	130
Fria språng med samlad sats i längd och djup.		131
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.	19:de Öfningen.	132
Samma rörelser med delad sats.		133
Samma rörelser med anlopp.	20:de Öfningen.	134
Fria språng med delad sats i höjd och längd.		135
Samma rörelse med wänd- ning.		136
Fria språng med anlopp och wändning.		137
Samma rörelse med hel- omvändning.		138

Anmärkning: De rörelseföljder som i denna och föregående tabell äro angifna, äro icke så strängt nödvändiga att icke de enskilda rörelserna tidigare eller sednare kunna öfvas, men ordningen hwari de inom hvarje särskilt rörelseklass följa hwarandra, bör icke afbrytas. Hvarje särskilt öfning förnyas till dess säkerhet deri vunnits.



87



86



81



82

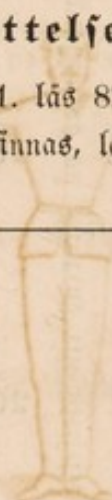
Måttelser.

Sid. 12 rad. 2 nedifrån, står 81. läs 82.

" 36 " 13 uppifrån, står finnas, läs finnes.



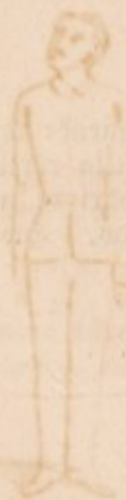
83



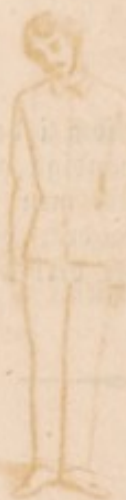
88



84



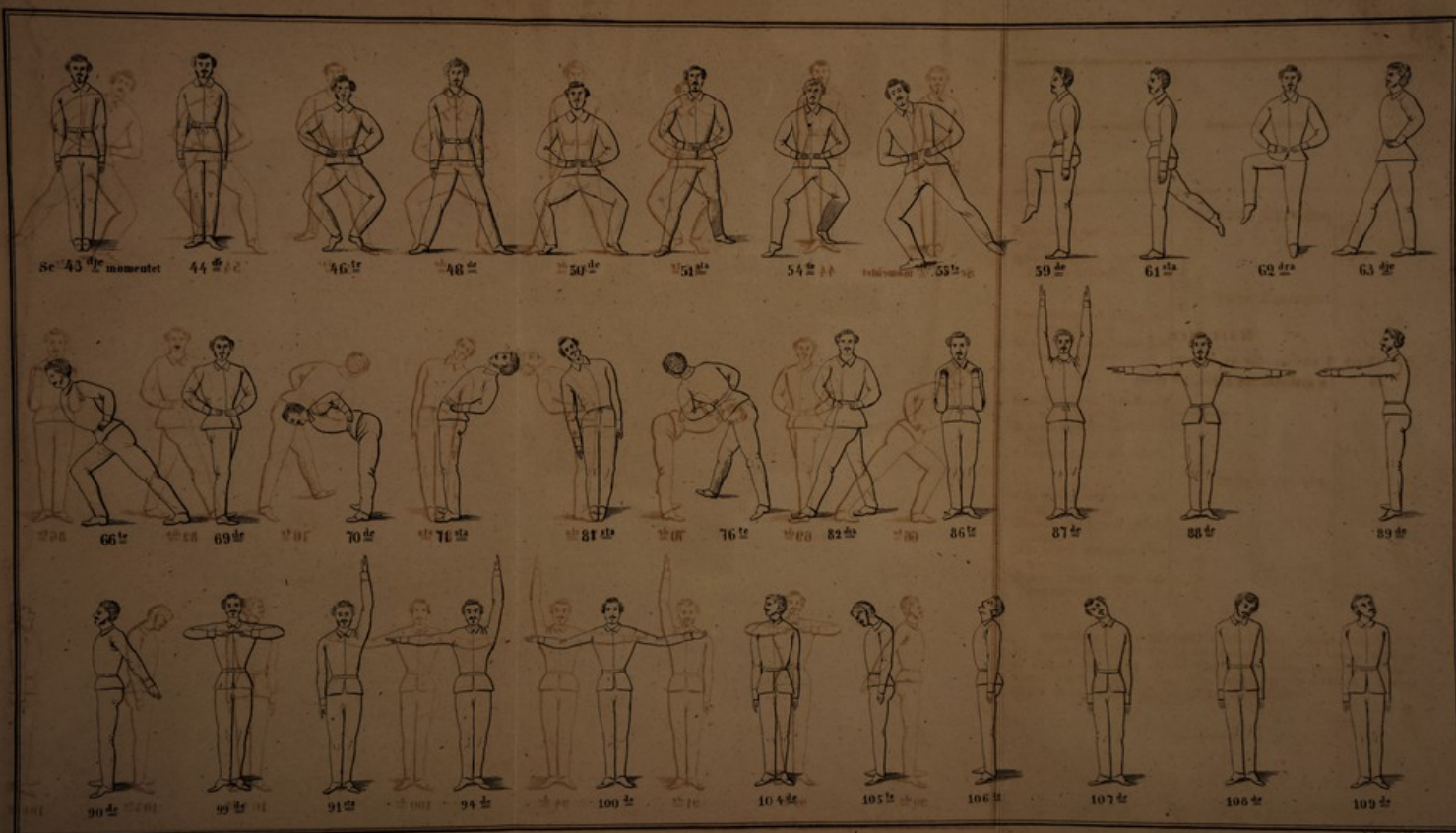
103



100



101



Preis 24 fl. Banco.

