

Gymnastik-sånger för flickor : samlade / af C. Löfving.

Contributors

Löfving, C.

Publication/Creation

Stockholm : P. Palmqvist, [1872]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/e8fmn3cf>

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>

Anna Falkenström

GYMNASTIK-SÅNGER

FÖR

FLICKOR,

Samlade

af

C. Löfving.

Antagna till begagnande vid Kongl. Lärarinne-
Seminarium och Normalskolan m. fl. Läro-
anstalter i Stockholm.

STOCKHOLM.

P. PALMQVISTS FÖRLAG.

Edgar F. Cyriac



22500911500

LOEF VING

MINASTIK-SÄNGER

FLICKOR.

O. LÖNNING

Äro till följande vid Kongl. Lärarskolan
inrättade och innehållande en lista
öfver de flickor som

STOCKHOLM
F. F. LÖNNING

GYMNASTIK-SÅNGER

FÖR

FLICKOR.

Samlade

af

C. Löfving.

Antagna till begagnande vid Kongl. Lärarinne-
Seminarium och Normalskolan m. fl. Läro-
anstalter i Stockholm.

STOCKHOLM.

P. PALMQVISTS FÖRLAG.

1872

40563637

Anmärkning.

De små numrorna öfver noterna antyda rörelsernas egen temporäkning.

Tecknet * i sångerna 2, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28 och 32 antyder den samtida (= dubbla) eller motsatta rörelsens början, vid N:ris 4 och 23, vid tagandet af den i öfverskriften *sist* nämnda rörelsen. Sångerna 4, 10 och 21 sjungas fullständigt till hvardera af de dem tillhörande rörelserna.

De hithörande gymn. öfningarne komma att utförligt afhandlas i en under innevarande år utkommande bok om GYMNASTIK FÖR FLICKOR.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY		weMomec	
Coll.	Call	pam	
		No.	QT255
			1872
			L829

Innehåll.

Första Afdelningen.

N:o.		Sida.
1.	Höftfäst	5.
2.	Helsning	6.
3.	Hufvudvridning	6.
4.	Marsch på stället	7.
5.	Knäböjning (se N:o 4.)	7.
6.	Vändningar	8.
7.	Sidböjning	8.
8.	Vexel-tåhäfning med bensträckning	9.
9.	Vexelfotvridning	9.
10.	Vexelfotvridning med bensträckning	10.
11.	Slutstående och Fotvridstående Tåhäfning . . .	10.
12.	Marsch	11.

Andra Afdelningen.

13.	Fotvridstående Tåhäfning med bensträckning (se N:o 10 i första afd.)	10.
14.	Räck-korsstående Armförning vaxelvis och samtidigt	12.
15.	Kors-räckstående Armförning vaxelvis och samtidigt	13.
16.	Räck-sträckstående och Kors-sträckstående Armförning vaxelvis och samtidigt	14.

N:o.		Sid.
17.	Balansrörelse	15
18.	Armförning bakåt vaxelvis och samtidigt	16
19.	Armförning bakåt och framåt vaxelvis och samtidigt	16
20.	Vaxelbenkretsning framåt och bakåt	17
21.	Armkretsning framåt och bakåt vaxelvis och samtidigt	18
22.	Dubbel Armförning uppåt	19

Tredje Afdelningen.

23.	Vaxel-knälyftning och Vaxel-knäböjning med höftledssträckning	19
24.	Armböjning och sträckning framåt vaxelvis och samtidigt	20
25.	Armböjning och sträckning utåt vaxelvis och samtidigt	21
26.	Armböjning och sträckning uppåt vaxelvis och samtidigt	22
27.	Vaxel- half knälyftning och vaxel-knälyftning med bensträckning framåt	23
28.	Slutstående och tåstående Nigning	23
29.	Vaxel-knälyftning med bensträckning utåt	24
30.	Vaxel-benkretsning med knälyftning	30
31.	Dubbel Armböjning och sträckning utåt och uppåt	25
32.	Gångstående och skiljstående tå-häluppböjning	26
33.	Vaxel-knälyftning med benkretsning	27
34.	Skiljstående vaxelsidig Arm- och Bensträckning	28



Första Afdelningen.

No 1.

Höftfäst.

Allegretto.

MOZART.

Kom, skö--na Maj, och blic---ka med
mil--da ö--gon ner; jag är en li-ten
flic----ka, som dan--sar blott och ler. Det
är för sött om vå----ren att, un--der
lek och ras, strö blommor u--ti hå-ren och
sät--ta löf i glas.

VALERIUS.

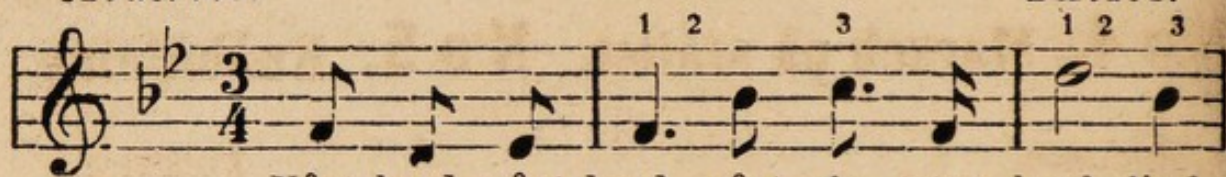
Gymnastik-sånger.

N:o 2.

Helsning.

Moderato.

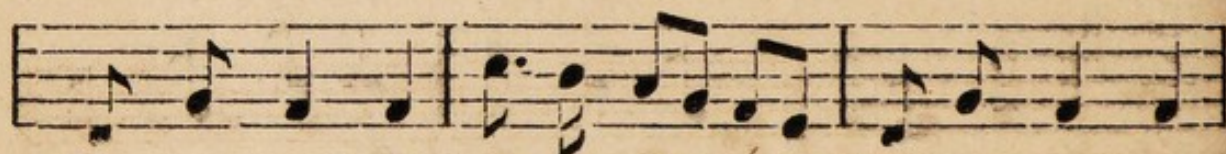
PACIUS.



Vårt land, vårt land, vårt fo--ster-land, ljud



högt, o dy--ra ord! Ej lyfts en höjd mot



him-lens rand, ej sänks en dal, ej sköljs en strand, mer



*älskad än vår bygd i Nord, än vå-ra fä-ders jord.

RUNEBERG.

N:o 3.

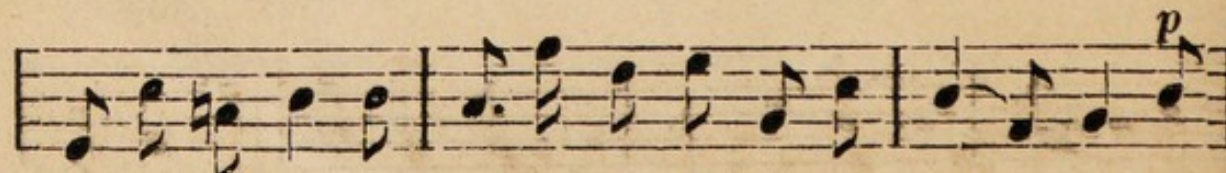
Hufvudvridning.

Andante.

JOSEPHSON.



Än--då, än--då, fast marken är gulnad och



himlen är grå, och stormen i kro-nor-na kla--gar, det



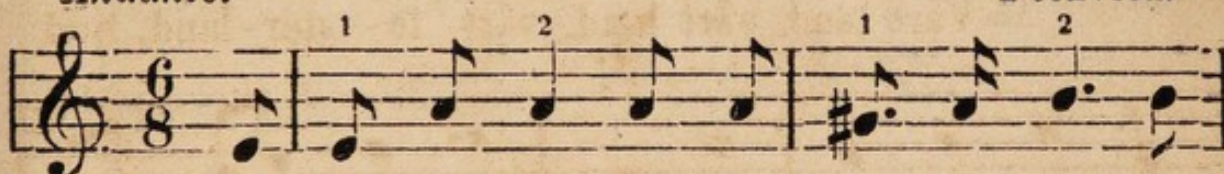
kommer väl gla-da-re da---gar än--då, än--då.

BÖTTIGER.

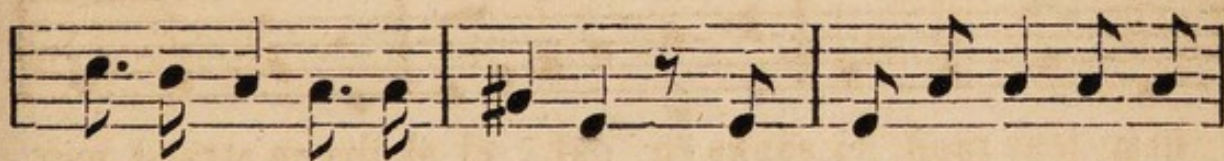
N:o 4. Marsch på stället. N:o 5. Knäböjning.

Andante.

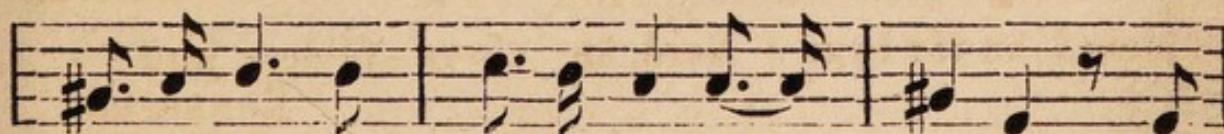
Folkvisa.



Och Kis--se katt han tog staf i hand och
* De skick-te bud, och de skick-te bud till



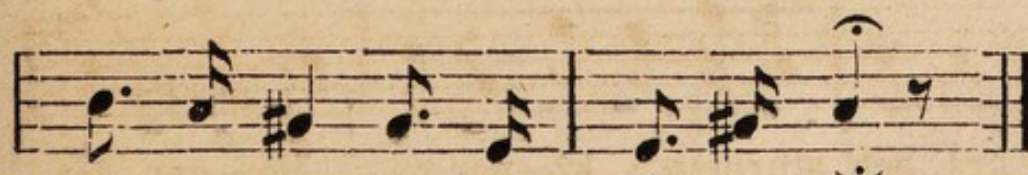
gaf sig ut till att vandra, men när han se'n kom på
kå--ra mor ut--i Skrepa; hon skul-le komma nu



vä-gen fram, så gaf han upp sin an-da. Ja,
genast ut och lil--la kiss-ungen sve-pa.



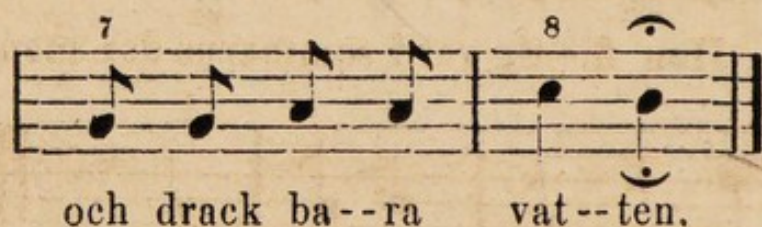
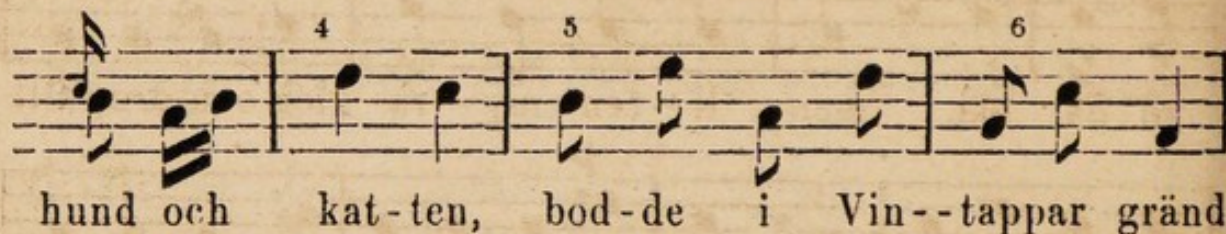
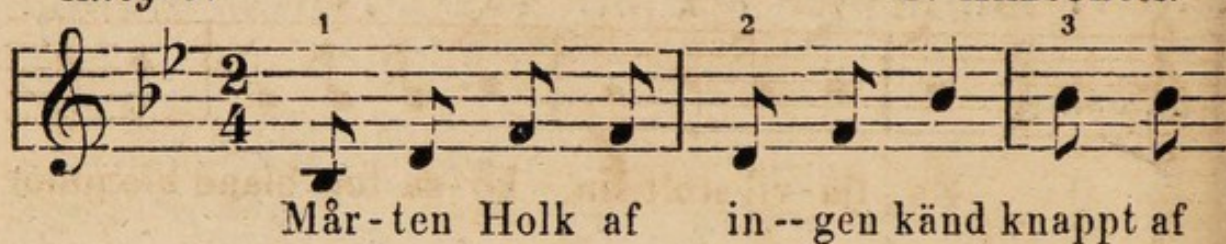
nu är lil---la Kis-sen döder; ja, nu är lil---la



Kis-sen dö-der. Ja, han är död.

N:o 6.**Vändningar.***Allegro.*

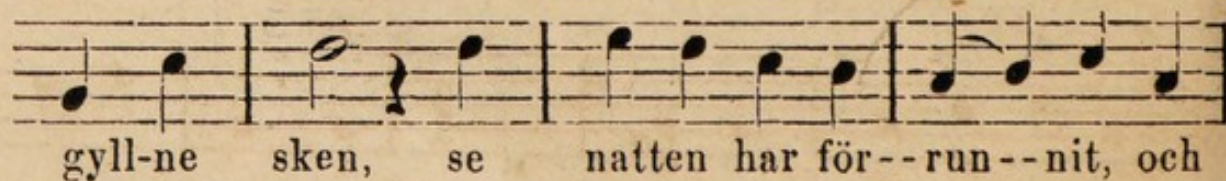
C. ÅHLSTRÖM.



A. M. LENNGREN.

N:o 7.**Sidbøjning.***Andantino.*

BÜHLER.



N:o 8. Vexel-tåhäfning med bensträckning.

Andante.

Folkmelodi.

En fjä-ril sto!t sin ko-sa tog bland blommor
 rö-da, blå, men li--ten my--ra gick och drog till
 stacken på sitt strå. Hon fli--tig var i sommarns dar, men
 fjä-riln flög så fri. I-bland ro-----sor.

N:o 9. Vexel-fotvridning.

Andante.

Folkvisa.

Flickan gick på än-gen och räf-sa-de
 hö; gos--sen han sa--de: »för dig vill jag
 dö.» Och det log hon åt. Ja, ja, ja,
 Och det log hon åt.

N:o 11. Slutstående och Fotvridstående Tåhäfning.

Folkmelodi. 1 2 3 4

Mandom mod och mor--ska män finns i
gamla Sver-ge än, kraft i arm och kraft i barm,
ungdoms varm i bar-da larm,* Ö---gon blå
då och då le i blomster-da-lar der. Nord, du jor-
dens jät---te-lem, Nord, du mil--da hjertans hem!

R. DYBECK.

N:o 12.

Marsch.

Allegro.

O. LINDBLAD.

*p. dolce.**cresc.*

Andra Afdelningen.

N:o 13. Se N:o 10 i Första Afdelningen.

N:o 14. Räck-korsstående armförning vaxelvis och samtidigt.

Allegretto. *Folkvisa.*

Väf-va vall-mar och slå till-samman och

lå--ta skyt-teln gå lätt.* Så väf---va de
*) Först spin--na de

vall-mar, och så slå de till-sam-man. Och
tu---tor, och se'n väf--va de ru--tor

så väf---va de vall-mar, och så slå

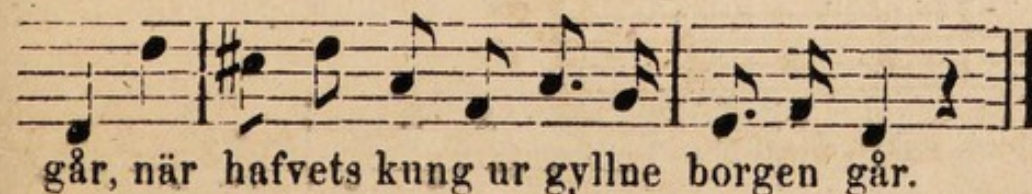
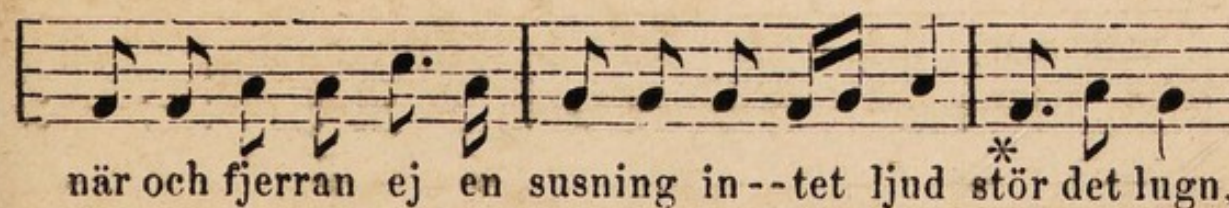
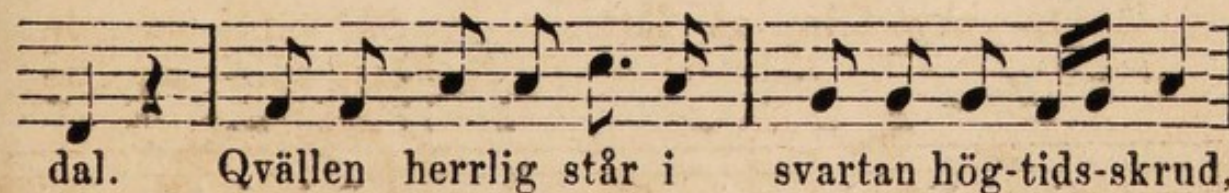
de till---sam-man.

*) Vid omtagningen från sista repristecknet.

N:o 15. Korsräck-stående armförning voxel- vis och samtidigt.

Andante.

Folkvisa.

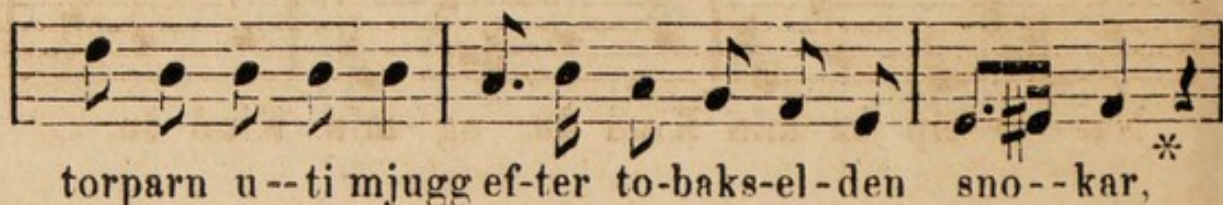
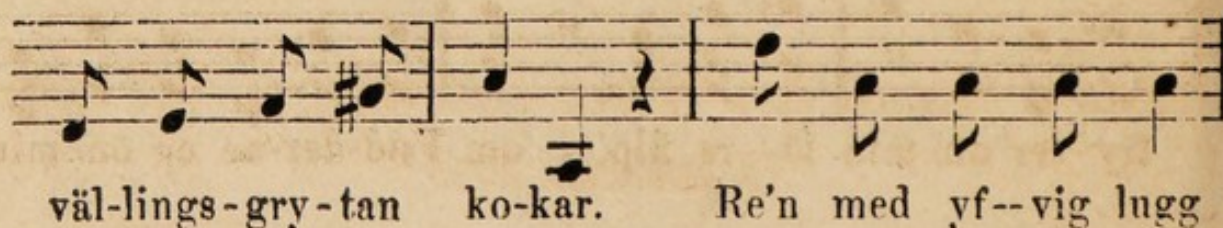
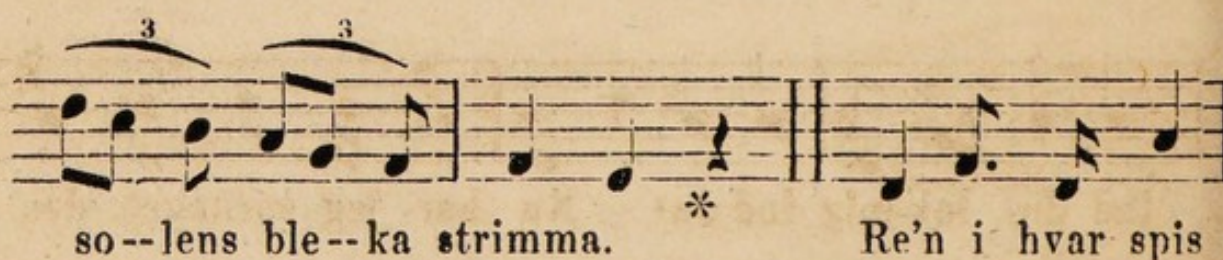
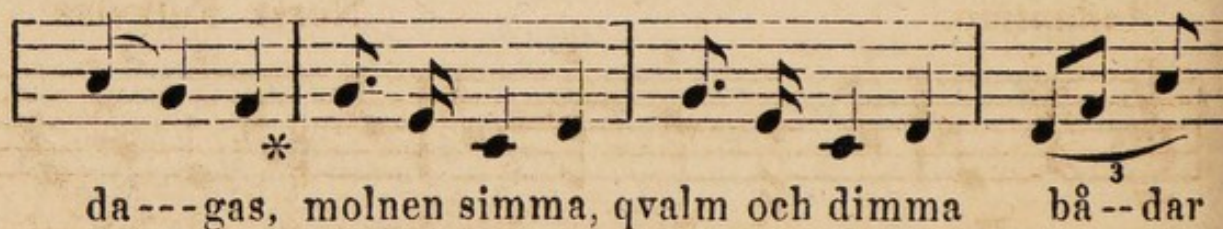
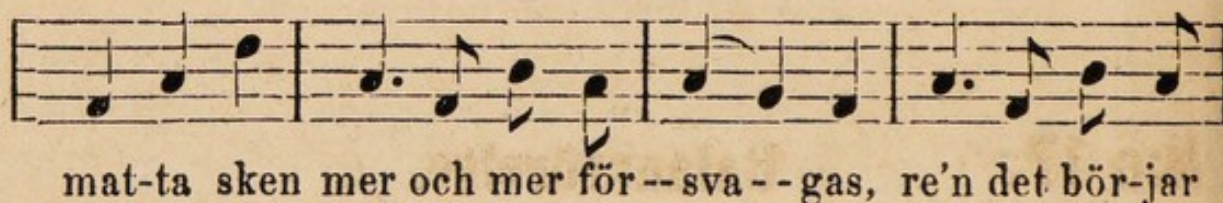
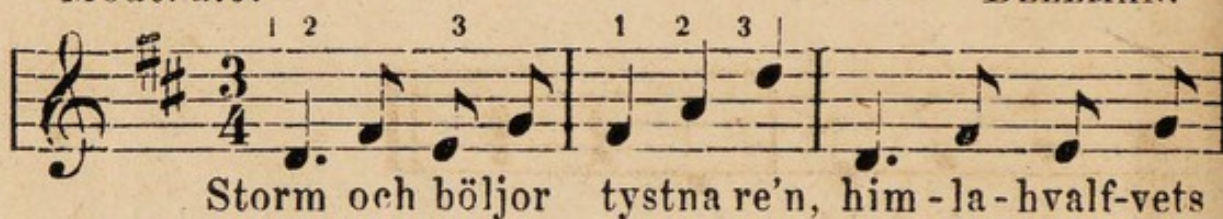


A. A. AFZELIUS.

N:o 16. Räck-sträckstående och Korssträck- stående armförning vaxelvis och samtidigt.

Moderato.

BELLMAN.



och på än--gen re'n, lu--tad mot en sten, dal-karln
i sin skyf-fel tar.

N:o 17. Balansrörelse.

Andantino.

Norsk Folkvisa.

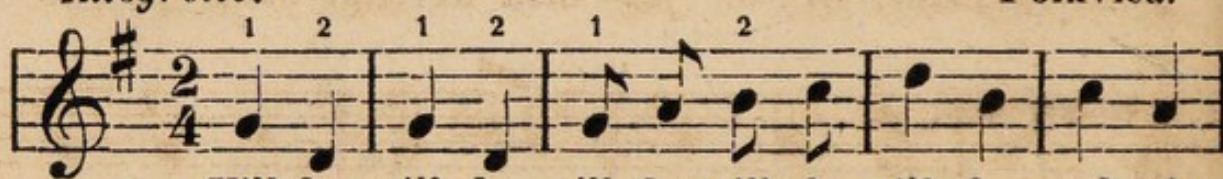
Hur-ra, min Jen-te, her kommer jeg, luk mig
ind du, luk mig ind du! Nu har jeg sprunget den
he--le Vei, som en Vind du, som en Vind du. Jeg
fry-ser om min Ø--re flip, om Fød-der-ne og om min
Nae--se-tip og min Kind du, og min Kind du.

N:o 18.

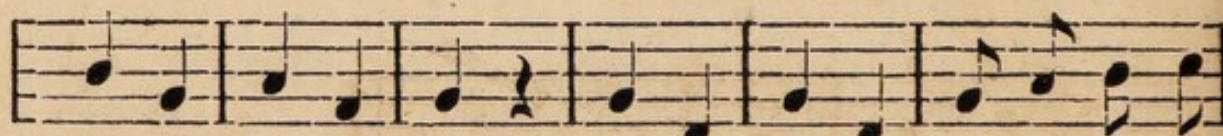
Armförning bakåt vaxelvis och samtidigt.

Allegretto.

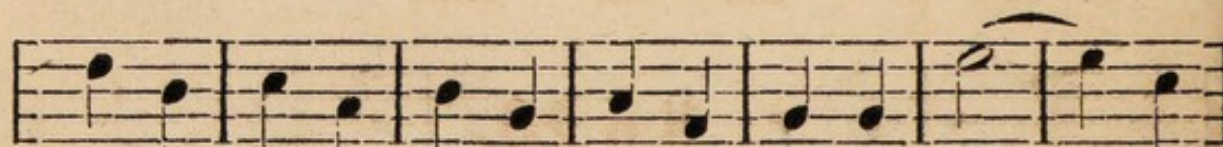
Folkvisa.



Vill du, vill du, vill du, vill du, vill du med mig



ut i lunden gå? Ja men, ja men, ja men, ja men,



jo men, här ska' trettio streckar stå, ja här, ja

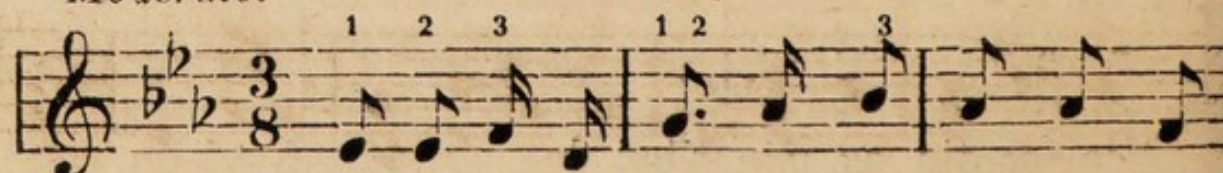


här ska' tret-tio streckar stå, ja

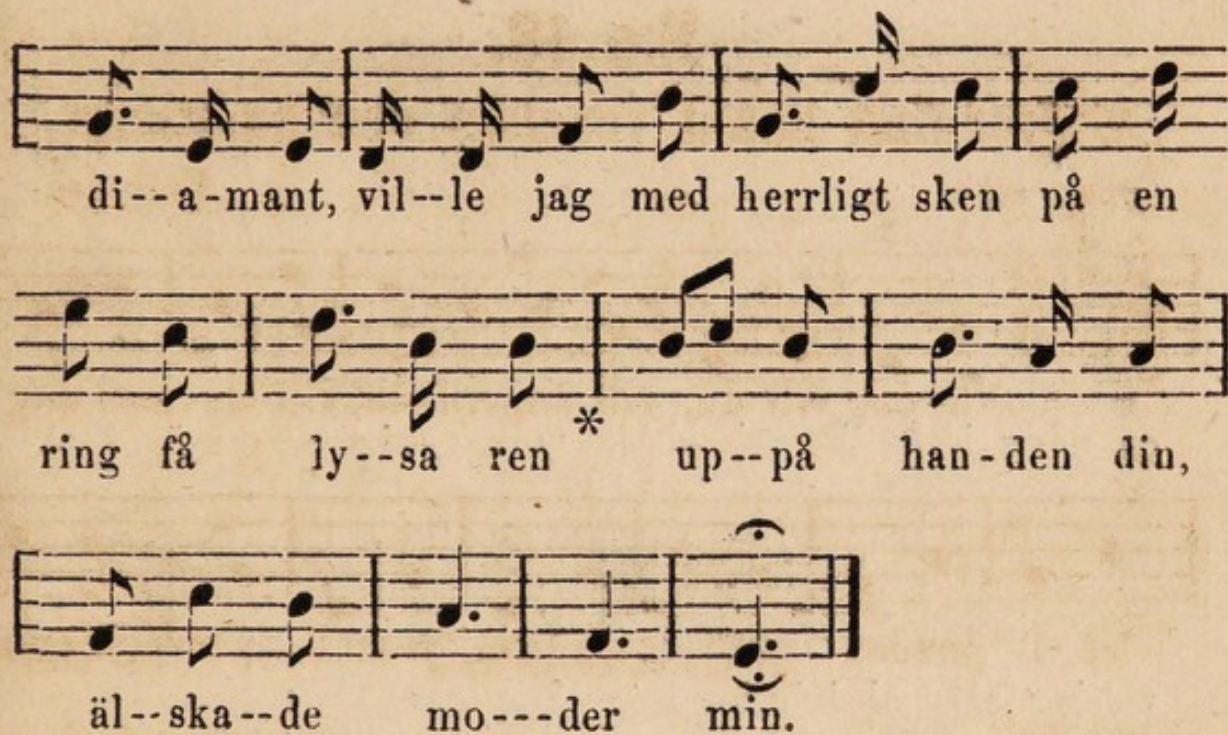


här, ja här ska' trettio streckar stå.

N:o 19. Armförning bakåt och framåt vaxelvis och samtidigt.

Moderato.

Vo-re jag en ä--del--sten glän-san--de



di--a-mant, vil--le jag med herrligt sken på en
ring få ly--sa ren * up--på han-den din,
äl--ska--de mo---der min.

N:o 20.

Vexel-benkretsning framåt och bakåt.

Andante.

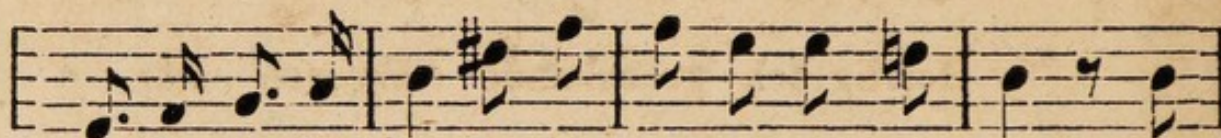
Folkvisa.



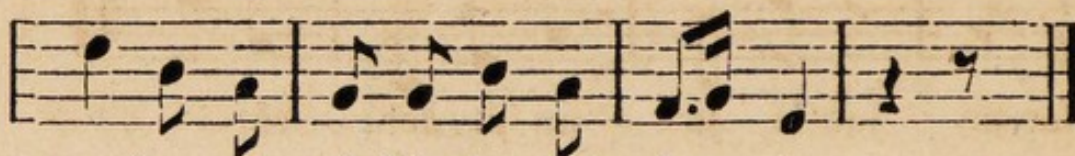
Ack, Vermeland, du sköna, du herr-li-ga
land, du kro-na för Sve---a--ri--kes län--der;
Och kom-me jag än midt i det för--lof--va-de
land, till Wermland jag än-då å-ter--vän--der.



Ja, ^{*} der vill jag lef--va, ja, der vill jag dö, och



en gång ifrån Wermland jag ta-ger mig en mö, så



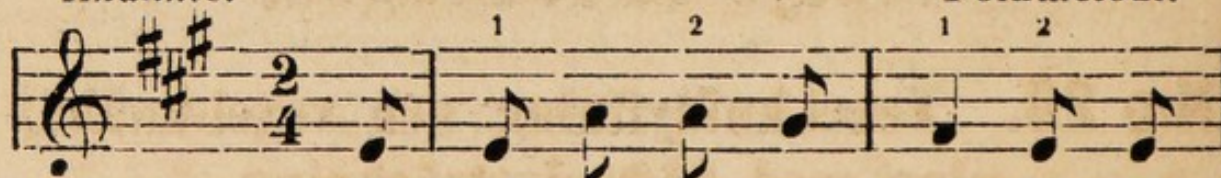
vet jag, att al-drig jag mig ång-rar.

A. FRYXELL.

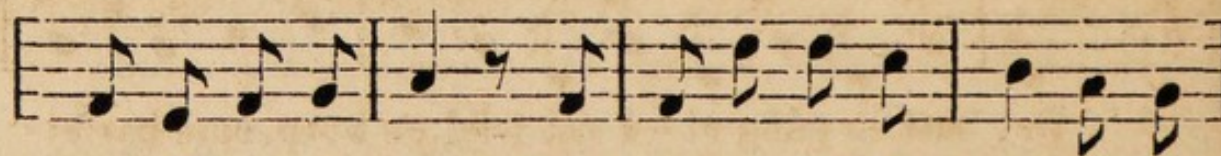
N:o 21. Armkretsning framåt och bakåt vexelvis och samtidigt.

Andante.

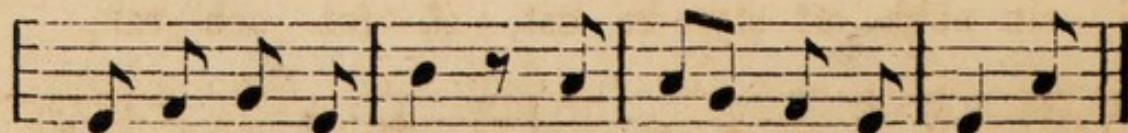
Folkmelodi.



O Fo-ster-land, du kä--ra med
Se di--na tapp--ra sö-ner! med



di--na fjellar grå, med di-na fu--ru---sko-gar och
friskt och hurtigt mod, för dig de vil-ja off--ra, som

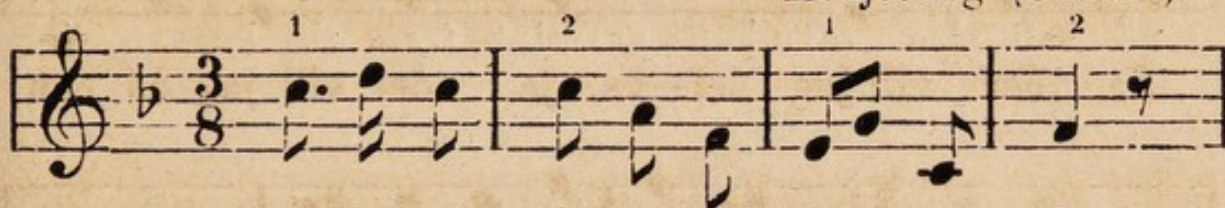


kla-ra sjö-ar blå, Du vä---xe i ä--ra!
fädren lif och blod, Hell dig, gam-la Sver-ge!

N:o 22.

Dubbel Armförning uppåt.

Kedjesång (Canon.)



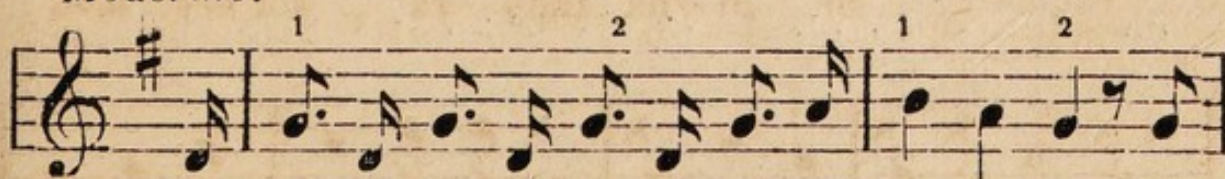
Herrlig och grönskande sko-gen står,



fog-lar-ne jub-la, ja nu är det vår.

Tredje Afdelningen.

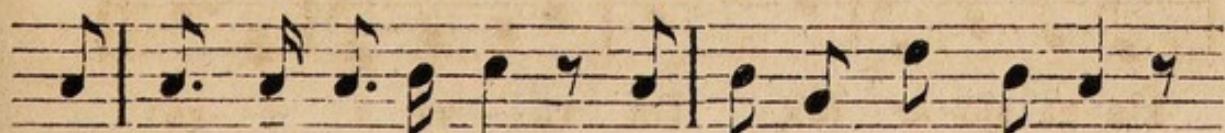
N:o 23. Vexel-knälyftning och vaxel-knäböjning med höftledssträckning.

Moderato.

Det satt en gång ut--i ett träd en korp, som bar ut-



i sin näbb ett stycke ost, så fet och rar;



En räf hvars fi-na lukt strax vä-der der--af fick,

på stunden myc-ket ar--tigt fram till korpen gick

och sjöng tra---la la la, och sjöng tra-la la la, och

sjöng tra--la la la la la la la.

N:o 24. Armböjning och sträckning framåt vexelvis och samtidigt.

Andante.

Folkvisa.

1 2 3 4

Du gamla, du friska du fjell-hö-ga Nord,
* Du thronar på minnen af forn-sto-ra dar,

du ty-sta, du glädje-ri--ka skö-na! Jag hel--sar
då äradt ditt namn för öfver jorden. Jag vet att

dig vä-na-ste land up-på jord, din sol, din him-
du är och blir hvad du var. Ack, jag vill lef-

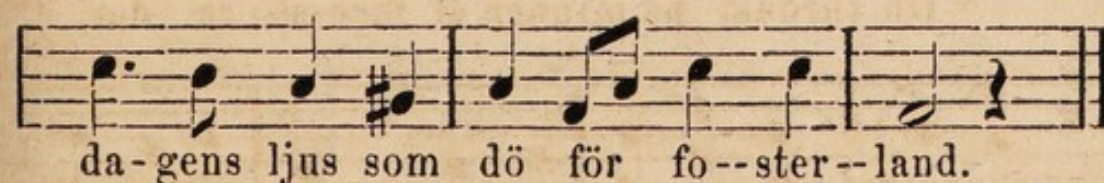
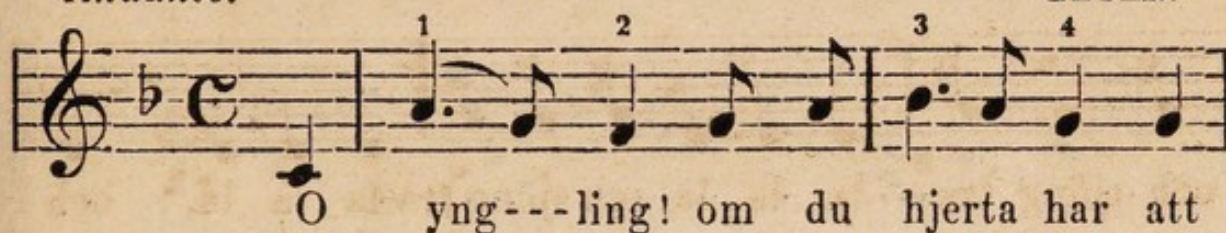
mel, di--na äng-der grö-na.
va, jag vill dö i nor-den.

R. DYBECK.

N:o 25. Armböjning och sträckning utåt vexelvis och samtidigt.

Andante.

GEYER.



LIDNER.

N:o 26. Armböjning och sträckning uppåt vexelvis och samtidigt.

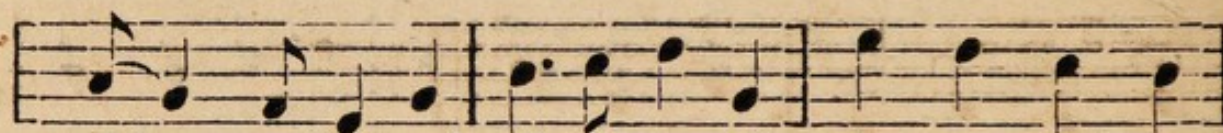
Moderato.

O. LINDBLAD.

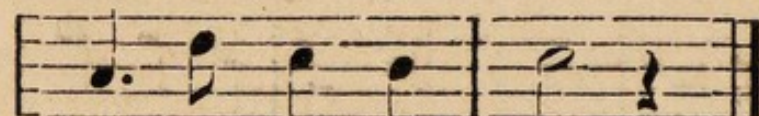




Var honom trofast och hans ätt, gör ^{*}kronan på hans



hjes---sa lätt, och all din tro till ho-nom sätt, du



folk af frej-dad stam.

TALIS QVALIS.

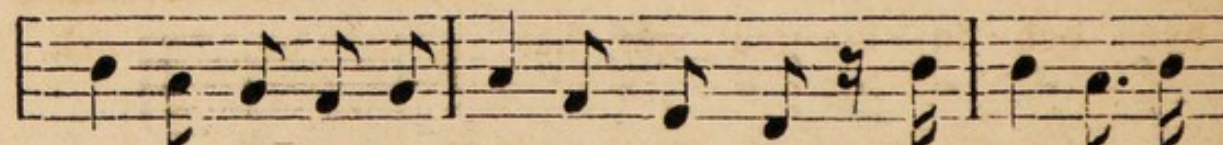
N:o 27. Vexel- half knälyftning och Vexel- knälyftning med bensträckning framåt.

Allegretto.

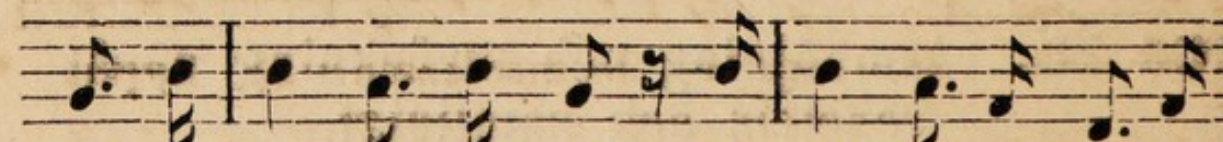
Folkvisa.



A jän-ta å ja', å jän-ta å ja', å



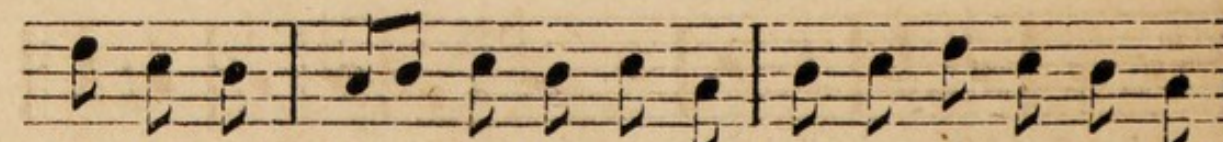
allt up-på lan-da--vä-gen å---ja! Å jän-ta å



ja', å jän--ta å ja', å allt up-på lan-da-



vä-gen. Der ^{*}möt--te hon mig en mor-gon



så klar, då so---la ho'sken på him-me-len så rar, å

vac-ker som lju--san da--gen ho' var, Mitt hjer-
ta, hvar tog du vä--gen?

N:o 28. Slutstående och låstående Nigning.

Allegretto.

Folkvisa.

Så vil-ja vi be-gyn-na en do--ma-re-
dans, och do--ma-ren går här in-----ne, och
al----la de, som i do-mardansen gå de-ras
hjertan ska' le och brin--na. Al-la sä-ga de
hå hå hå, al-la sä--ga de så så så,



* hvar och en dric-ker mjöd och vin Och tye-ker o-
fant-light om kä--re-stan sin. Om du tye-ker
rys-light om kä--re--stan din så skall du åt
lju-set le.

N:o 29.

Vexel-knälyftning med bensträckning utåt.

Allegretto

Folkvisa.



Gos-sen han bor i A-lun-da by. A-lo,
A-lun-da, A-lun-da-lej! Ö-gon har han blå som
himlens kla-ra sky. A-lun-da, lunda A-lo.

N:o 30. Vexelbenkretsning med knälyftning.

Allegro.

BELLMAN.



Solen glimmar blank och trind, vattnet likt en

spe-gel, små-nin-gom upp--blå--ser vind i de

fall--na segel. Vimpeln sträcks, och med en år

Ol-le på sin hö-båt står Kerstin ur ka--ju-tan går,

skjuter lås och re-gel.

N:o 31. Dubbel Armböjning och sträckning utåt och uppåt.

Allegro. *f* N. MÖLLER.

Upp ge-nom luf--ten, bort öf--ver hafven,

hän öf-ver jorden i stormande färd! Morgo-nens

drottning med ro-si-ga stafven vinkar oss ut till sin

vaknan-de verld. Upp till de brusan-de böl-jor-nas

lek! Upp till de su--san--de lun-darnes smek!



Men-ni-skan, dju-ren i qval-mi-ga nästen lyss-na
 med o---ro till vin-gar--nas dån. Vi sväf-va
 fri---a till him-me-lens fäs-ten; kom-ma med
 bud-skap i--gen der--i--från. ATTERBOM.

N:o 32.

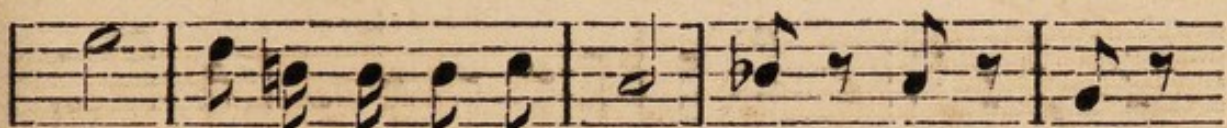
Gångstående och skiljstående tå-häluppböjning.

Galop.

LUMBYE.



(Tschingda--da--ra--da, tschingda-da--ra-da,
 Tra--la--la--la--la--la, tra--la--la--la--la,
 tschingda-da-ra-da--da!) Ja, det var riktig Hans,
 tra-la--la-la--la--la--la!
 spil du kun op till Dands. (Tshingda-da-ra-da, tshingda-
 Tra--la-la-la-la, tra-la-
 da-ra-da, tshingda-da-ra-da--da!) Ly-stig vi nu i
 la--la-la, tra--la-la-la--la--la!



Ring svinge os vil om-kring. Bed---ste fa-



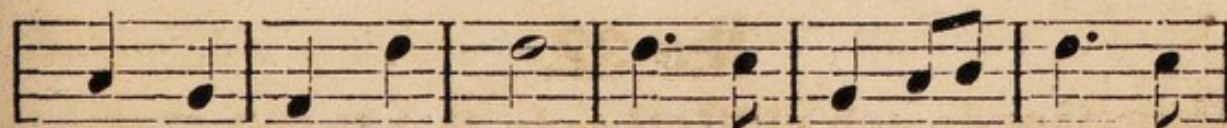
der i Ga---lop, Bed---ste mo---der



gjør et Hop! Nu er Al--le godt på Gled, om



Træ--et af--sted, fölg nu med, af--sted! * Ja, saa-



le--des skal det gaae, In--gen taus og tvær maa



staae; Ju--le----af---ten Al--le maa le--ge



med de Smaa, de Smaa!

N:o 33. Vexel-knälyftning med benkretsning.

Moderato.

Folkvisa.



Vi ska' stäl--la till en ro--li--ger



dans, och vi ska' bin-da bå-de kro--na och krans te'



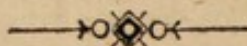
dansen. Hej hopp! en ro--li-ger dans, hej hopp! båda
kro--na och krans te' dan--sen.

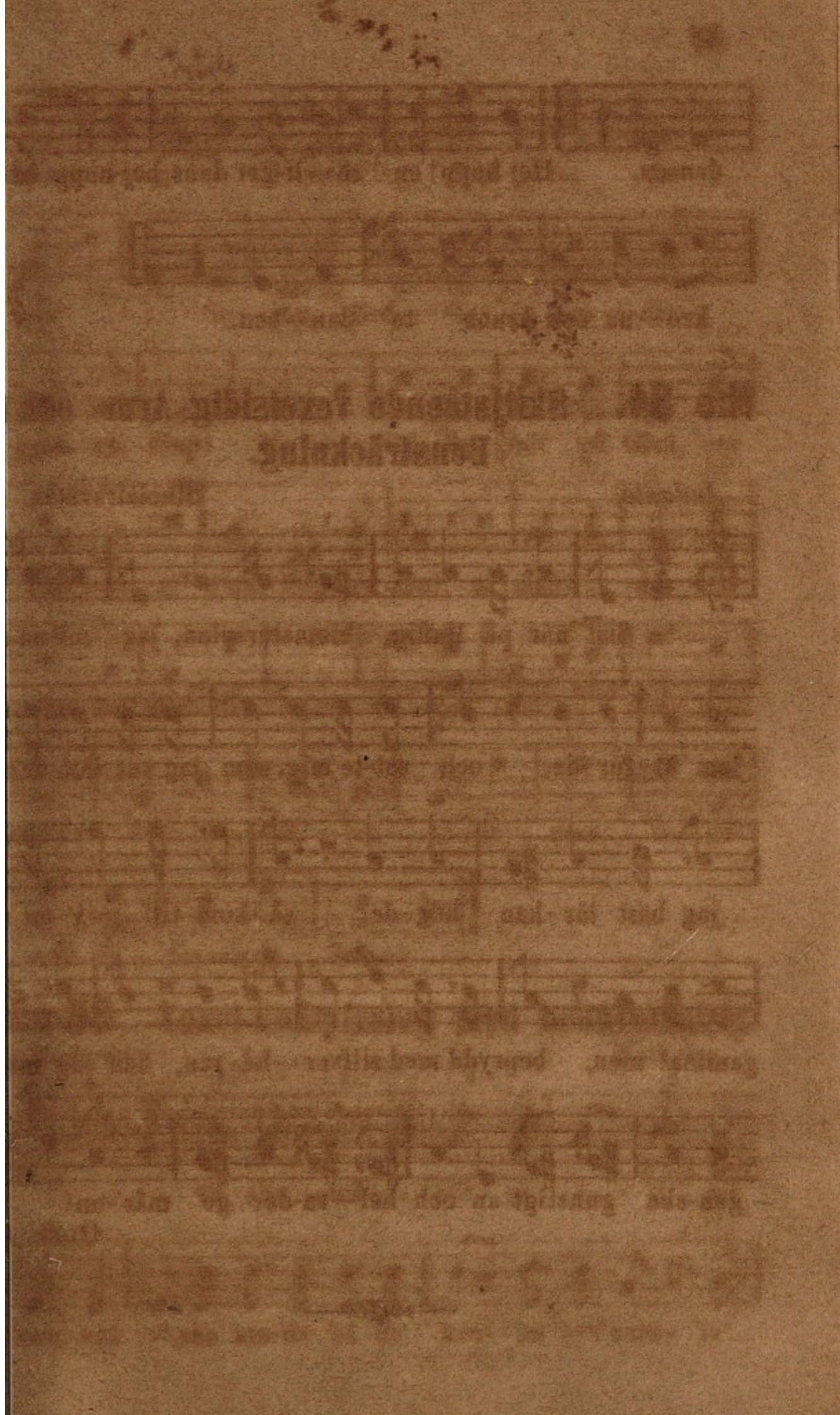
N:o 34. Skiljstående vexelsidig Arm- och Bensträckning.

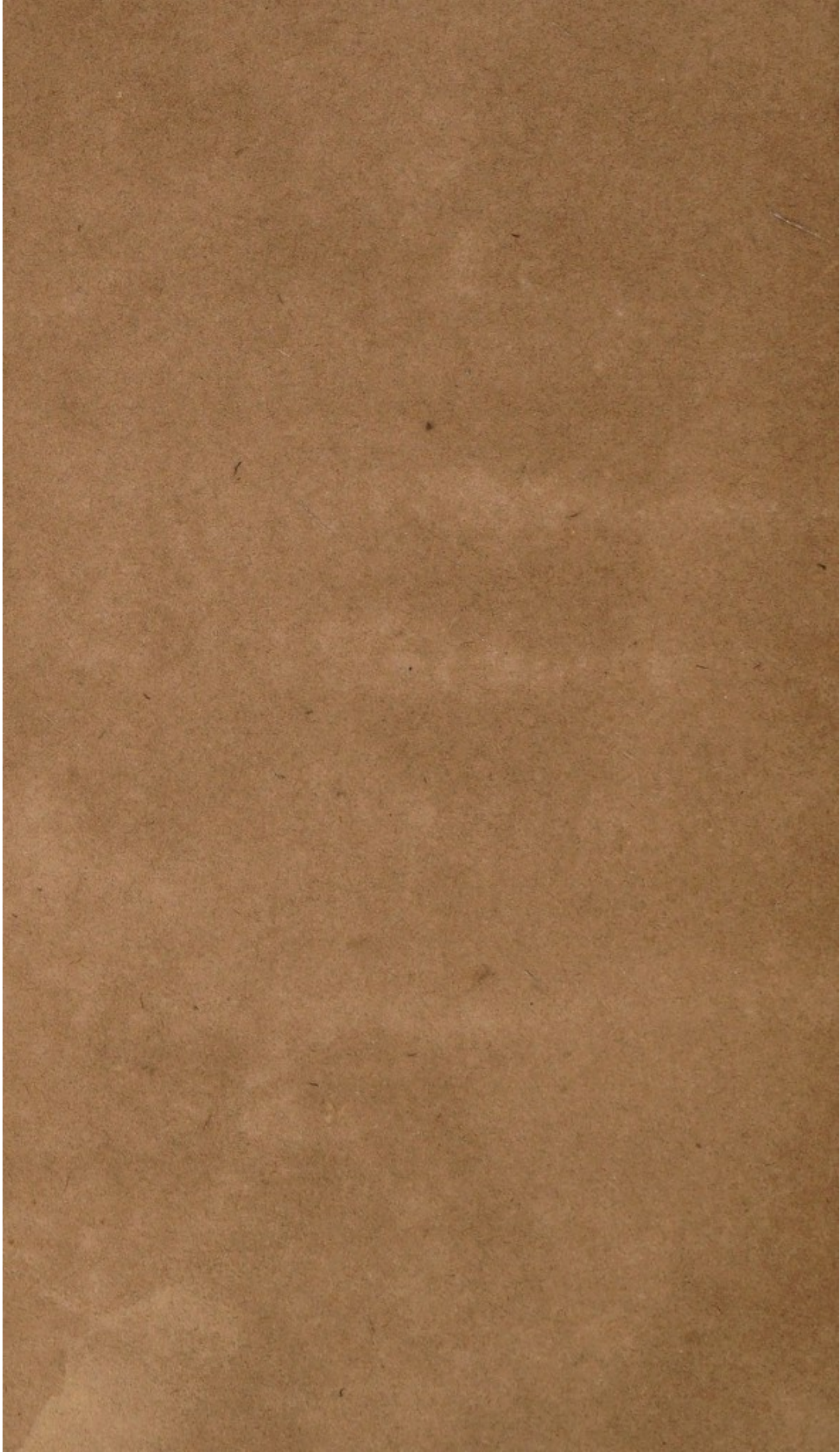
Andante. *Sinclairsvisan.*



Sist när på ljuflig blomster-plan, jag mi-na
lam ut-för-de, och sat-te mig, som jag var van, den
jag bäst lär-kan hör-de; så kom till mig en
gammal man, beprydd med silfver--hå-ren, han såg m
gan-ska gunstigt an och hel--sa-de: go' mår'-on!
ODEL.







Manuscript

Manuscript

Manuscript

Manuscript

Manuscript

Pris: 35 öre.