

Vårt folks kroppsliga rykt och ans : dess uppfostran till kraft, helsa och ...

Norlander, Carl A. H.,

62 B Br.



National Library
of Sweden

Sport Sp
Gymn. A
(Br) B
o

Vårt folks kroppsliga rykt och ans.

Dess uppfostran till kraft, helsa och
försvarsduglighet särskildt ifråga
om kroppsöfningar.

Ett ord för dagen tillegnad vår ungdoms uppfostrare i allmänhet
och Sveriges folkskolelärare, folkskoleinspektörer
och skolråd i synnerhet
af

Öfverstelöjtnant *C. H. Norlander*,
Gymnastiklärare.

Särtryck ur Skånska Dagbladet, Malmö, 1902.

Distribuent:
Gleerupska Universitetsbokhandeln i Lund.
(HJALMAR MÖLLER).

1902





"Den som har en välskapad och välutvecklad kropp är egare af jordklotets största skatt".

Professor Poul la Cour.

Med berättigad stolthet kan vår nation visa hän på en högt stående allmän folkbildning, och Sverige intager i detta afseende jemte de öfriga skandinaviska länder, a den mest framskjutna platsen i Europa. Det hör t. ex. numera till ytterst sällsynta förkommande undantag att påträffa någon icke läskunnig yngre eller medelålders svensk, och äfven de icke skrifkunniga utgöra visst ett försvinnande fåtal. Härför såväl som för så mycket annat hafva vi att tacka vårt högt utvecklade uppfostringsväsen, särskildt folkskolan. Men i vissa, det rent praktiska dagliga lifvet berörande hänseenden brister ännu mycket. Hvarje folkskolebarn kan visserligen katekesen, bibliska historien, sitt fäderneslands historia och geografi, ej så litet af räknekonst och naturkunnighet och förmår att något så när behandla sitt modersmål i tal och skrift; det har med ett ord förvärfvat det ungefärliga mått af kunskaper, som nu en gång hos oss blifvit det fastslagna vilkoret för utträde i lifvet. Men åtminstone på ett område, som dock är lika viktigt, äro folkets barn anmärkningsvärdt okunniga och oförberedda. Jag syftar på kännedomen om och vården af själens omhölje, vår kropp, dess lifsyttningar och vilkoren för lekamlig helse, som så ytterst nära sammanhänga med själens helse. Vi känna ju alla det gamla klassiska uttrycket "en sund själ i en sund kropp", hvilket ju, för att använda en bild, vill framhålla, att "ju mera välskött åkern (kroppen) är, dess bättre blir skörden" (förmågan af kroppsligt och andligt arbete. Visserligen lemnas på seminarierna någon, ej så ringa inblick i helselärans grunddrag och kroppsöfningar drifvas i ganska stor utsträckning, hvarjemte lärareutbildningen härutinnan somligstär-

des står mycket högt. Men huru litet den rätta uppfattningen och tillämpningen af dessa ämnen slagit igenom hos vårt folk, derom vittnar den dagliga erfarenheten.

Den som i likhet med mig, i egenskap af militär och gymnastiklärare, i årtal haft att göra med massor af vår ungdom och som derigenom fått blicken skärpt för allt som närmar sig till eller aflägsnar sig från menniskoidealet i rent kroppslig mening och för allt, som underlättar eller försvårar betingelserna för att leiva ett sundt fysiskt lif, upptäcker snart och lätt de underlåtenhetssynder, fel och brister, hvartill våra nutidsmänniskor göra sig skyldiga med afseende på vården af sin kropp — fel, hvilka sätta tydliga och djupa spår i organismen och högst väsentligt aflägsna den moderna människotypen från det normala eller rättare från det som i detta afseende kunde och borde vara det normala.

Alla känna vi ju, för att taga ett af de närmast till hans liggande exemplen, den grofva, från estetisk synpunkt rent af vidriga misshandel, våra kvinnor af missförstånd skönhetssträfvan underkasta sig sjelfva genom det osmakliga bruket af snörlif.

Men jag skall bedja att få påpeka flera andra sjukdomsorsaker, som alla hafva sin rot i okunnighet, parad med lättja och lojhet. Början torde då böra göras med den verkligen sorgliga företeelsen af bristande renlighet såväl i fråga om kroppen som dess betäckning, kläderna, och den omgifning, der man vistas — då jag här begagnat uttrycket "bristande renlighet" är detta för visso endast ett förskönande uttryck för hvad som rätteligen borde betecknas såsom en rent af motbudande osnygghet.

Om mina läsare t. ex. hade tillfälle att öfvervara den läkarebesigtning som föregår inskrifning af värnepliktige, då som bekant ynglingarne undersökas fullständigt af klädda, skulle de allt för ofta mötas af den fränstötande anblicken och utdunstningen af

människokroppar, hvilkas egare aldrig badat, som aldrig varit i beröring med vatten annat än till nödortrig tvättning af ansigte och händer. Och detta är förhållandet med ett påfallande stort antal, om ej rent af flertalet, trots det att man kanske bor invid vatten eller, såsom i städerna, har tillgång till billiga bad. Att speciellt vårt landskaps inbyggare härvidlag lemna mycket öfrigt att önska, är en dessvärre fullt bevisad sanning. Det är rent af vämjeligt att iakttaga allt det snusk, som på huden och i klädesplaggen, särskildt de närmast kroppen varande, gör sig så tydligt märkbart för syn- och luktorganen. Att med sådana vanor, sofplatser och allt annat i hemmet är genompyrdt af samma ampra doft är själfklart.

Betecknande för våra skånska förhållande är bl. a. den statistik, som af d:r Goldkuhl lemnas om renligheten och hygienien i folkskolorna. Inom Skåne finnas åtskilliga skollokaler, hvilka aldrig, säger aldrig, skurats!!

Vårt folk var dock förr ett rent folk; ångbadet i badstugan på lördagsaftonen (namnet lördag är ju förkortning af lögerdag: baddagen) höll folket rent och friskt om vintern, och under den varma årstiden var skräcken för kallt vatten antagligen mindre än nu. Skada att ångbadformen (badstugan) nästan fullkomligt råkat i glömska; en mängd hudåkommor och andra svårare sjukdomsformer, förorsakade af hämrad hudutdunstning, äro följderna af uraktlåtenhet att hålla kroppen ren och snygg.

Huru mycket känner väl vårt folk om krafven på och sammansättningen af en sund och naturlig föda, om faran af att med mat och dryck öfverlasta magen, eller om hvad man i dagligt tal kallar iakttagande af diet och måttlighet? Och dock vore det på intet vis dyrare eller för- enadt med mera besvär att utspisas sundt och naturenligt.

Många lidanden i matsmältningsorganen skulle med kunskapen härom kunna förekommas.

Hvad vet vår allmoge i allmänhet om nödvändigheten af att inandas frisk luft? Huru skötes luftvexlingen i boningsrummen? Och frisk luft är dock ett af hufvudvilkoren för helse. På flera ställen, t. o. m. i folkskolor, kunna ej ens fönstren öppnas, "man vill spara på värmen, man är rädd för drag", heter det. Och man betänker ej, att den förskämda luften, som

ej kan bortskaffas, är ett gift, hvaraf kropp och sinnen lida.

I fråga om behandling af krämpor och sjukdomar står man ännu mångenstädes på så låg ståndpunkt och röjer en så fullständig obekantskap med sjukdomsorsaker och verkningar, att man föredrager kvacksalvaren framför läkaren och tror på verkan af "läsningar" och signerier af "kloka", der man ej skattar åt vidskepelsen i ännu gröfre former — allt naturligtvis till ofta obotlig skada. Någon om ock än så ringa kunskap om huru man i sjukdomsfall bör bete sig skulle årligen spara kanske tusentals lif bland späda barn och äfven bland vuxna.

Många andra exempel skulle lätt kunna framdragas på den sorgligt grofva okunnighet, andliga och kroppsliga tröghet och hejdlösa njutningslystnad — jag behöfver ju härvidlag blott påpeka missbruket af spritdrycker, öl och tobak, särskildt i dess vidriga och skadliga form af snustuggning — hvilket allt haft och har så många för vår nation ödesdigra följder.

Och det är endast vårt folks sega nedärfda lifskraft och de i många fall lyckliga natur- och samhällsförhållanden, hvarunder vi lefva, som hindrat att skadorna ej blifvit ännu större.

Räknar man vidare, som sig bör, till kroppslig ans och uppfostran det yttre uppträdandet, sättet att stå och gå eller sitta, att helse, att tala och svara, bordskick, allmän höflighet, hänsyn till äldre personer m. m., som hör till hvad man kallar hållningen, så veta vi litet hvar, huru mycket som återstår för vår ungdom att lära, och huru ytterligt löst bildningsfermissan sitter, isynnerhet när rusdrycker eller lidelser satt blodet i svallning, hvarvid vildhet och råhet få taga öfverhanden på ett sätt, som bäst belyses af våra dagars brottmålsstatistik.

En gryning till det bättre i alla dessa berörda fall kan dock skönjas, och godt vore om bildningsarbete kunde verka med allt mera framgång. Jag beder få försäkra, att jag på intet vis öfverdrifver, när jag påstår, att här finnes för prester, skolråd och folkskoleinspektörer ett område att verka på, om vars utsträckning man knappast har riktigt klar föreställning. Man skall i likhet med mig hafva tillfälle att se våra ungdomlingar in på bara kroppen, lefva bland dem, höra och se all okunnighet, iakttaga all råhet, allt lättsinne, svordomar och dryckenskap, för att fatta hvad som brister, och

det är skada på vårt folk, ty bildbarare och bättre materiel finnes icke, men uppfostran och sträng tukt vrida det i sanning till, om icke de "onda makter", som driva sitt spel äfven bland vårt folk, skola ytterligare vinna terräng.

Men det är emellertid nu, alldeles särskildt på ett område, som okunnigheten hos allmänheten är synnerligen betänklig och hvarest vådorna deraf visa sig mest i ögonen fallande. Det är ifråga om kroppens behof af öfning och rörelse, och detta är så mycket anmärkningsvärdare, som svenskarné just på kroppsuppfostrans område sedan länge äro föregångsfolket i världen.

Man har väl en dunkel aning och en sorts nedärfd känsla af att rörelse visst skall vara bra, att man bör gå ut och promenera o. s. v. Men att det är så särdeles nödvändigt eller att det är skilnad på rörelsers värde och beskaffenhet, eller att de verka olika och måste användas olika vid olika tillfällen, derom sväfvat en mycket stor del af våra landsmän fortfarande i djup okunnighet och detta underligt nog äfven inom de s. k. bildade klasserna; jag har t. ex. träffat framstående pedagoger, som anse, att gymnastik är väl "några armsträckningar" eller något i samma art, likgiltigt hvilket, andra som anse lek och sport kunna ersätta allt, läkare, som af ren örfarenhet och okunnighet om gymnastikens natur och verkliga ändamål ställa sig afvogt deremot o. s. v.

Jag måste tyvärr till en viss grad lägga skulden härtill på kroppsofningarnas målsmän i äldre tider, hvilka allt för mycket uraktlåtitt att vid sidan af den praktiska undervisningen klagöra kroppsofningarnes nödvändighet, mål och medel.

Det skall därför här blifva min uppgift att söka på ett lättfattligt sätt redogöra för denna viktiga uppfostringsgren.

Alla veta vi, att likasom rörelse är uttryck för lif, så är den ock lifvets vilkor. Utan rörelse inga lifsyttningar, utan lif ingen rörelseförmåga: detta har sin tillämpning såväl inom mennisko- och djurverlden som inom växtverlden, der safternas stigande är rörelse och lif. Ju högre ett djur står, dess större rörelseförmåga och tvärtom. Genom rörelser påverkas de för lifvets bibehållande nödvändiga förättningarna, blodets strömmande genom människokroppen och andningen.

Framför allt i barnaåren gör sig behof af rörelse mest kännbart. Ju friskare ett barn är, dess mera och dess hellre öfverlemnar det sig åt den rörelse, som ligger i leken. Det barn som ej vill leka, är sjukligt, och hela dess utseende tyder ock derpå. I den mån människan tillväxer och cellerna nydanas genom blodets genomströmning förtärfver detta starka behof af rörelse, för att på ålderdomen, då lifsverksamheten slappas och safterna flyta trögare, aftaga.

Om vi lefde vildens eller nomadens lif, eller vore för vårt uppehälle hänvisade till jagt och fiske eller strid mot yttre fiender, så skulle denna naturliga kamp för tillvaron också måhända fylla vårt behof af rörelse, men med införandet af den mera förfinade lifstillvaro, som är en frukt af och kallas för kultur, hafva vi ock i viss mån mer eller mindre blifvit denna kulturs offer.

Vi skulle förvisso ej vilja återvända till det råa, om ock sundare naturtillståndet, långt derifrån; men vi kunna ej heller undgå att i fysiskt hänseende skadligt påverkas af det moderna samfundslifvet.

Detta sker hufvudsakligast på trenne olika sätt: a) genom otillräcklig rörelse; b) ensidig rörelse; och c) öfvermått af rörelse.

En hel del menniskor röra sig för litet och till på köpet i dålig luft. Dit hör företrädesvis kvinnökönet, framförallt det ur de högre klasserna, hvilkas verksamhet är mest förlagd inomhus och till stor del består i kroppsligen sedt, temligen svaga rörelseyttningar, såsom sömnad, studier, spelning och husliga göromål, der ej verksamheten rent af utmynnar i ett lättjefullt och ytligt nöjes- och umgängeslif.

Till samma med afseende å fysisk rörelse vanlottade stillasittande människoklass räknas vi studerande, skollärare, vetenskapsmän, "pulptmenniskor" och en stor del handverkare och fabriksarbetare inom hus. Dessa sistnämnda äro dessutom utsatta för en annan fara för helsen nämligen ensidigt yrkesarbete, och detta lif undgår ej att trycka sin gifna pregel på sina utöfvare. Det torde vara på sin plats att här påvisa ett visst förhållande inom naturen, särskildt djurverlden, som man skulle kunna beteckna såsom "anpassningens" lag: det fysiska omhöljet (kroppen) lämpar sig med afseende å färg och form efter den omgifning och det rörelsesätt, d. v. s. med ett ord de lefnadsförhållandena, till hvilka naturen hänvisat det i och för kampen för tillvaron. Så t. ex.

betingas harens och fiskens kroppsformer af deras rörelsesätt i olika element, rofdjurets muskulösa och smidiga kropp samt kraftiga tandbyggnad af dess föda och lefnadssätt o. s. v. Så ock inom mennisko-verlden. Ett uppöfvadt öga skall nästan genast uppfatta skräddarens och skomakarens blodfattiga utseende och sammanklämda bröstskorg, smedens och bagarens vanställda benskaping, onaturligt utvecklade armar och skadligt ansträngda lungor och hjertan, eller fabriksarbetarens och den kammarlärdes dåliga hållning och osunda utseende, stadsbarnets spinkiga och landbarnets kraftigare kroppsbyggnader o. s. v. Hvardagslivets ensidiga arbete skapar naturligtvis ensidig utveckling; arbete med företrädesvis en arm eller en sida eller öfvervägande med ett kroppsparti, måste ju framkalla osund och onaturlig utveckling, ja, till och med inom det yrke, som man ofkast föreställer sig såsom sundast, jordbrukarens eller kroppsarbetarens i fria luften, medför detta dag efter dag upprepade och endast vissa kroppsdelar påverkande, ofta dessutom allt för ansträngande arbete, framför allt när det gäller barn eller utvecklad ungdom, vanställande och skadliga följder. Mellan 15—22 året fastslås den kroppstyp som sedan består för lifvet, och genom 2—3 års för starkt jordbruksarbete förändras en menniskokropp mera än annars under 10—20 år. Huru lätt igenkännes ej den hämmade utveckling som blir följden af ett för tidigt, ensidigt och för starkt arbete i jordbrukets tjänst, såsom dikning, plöjning, sådd och skördande af säd och dylikt; den gifver sig tillkänna genom en tung, osäker gång, krökta knän, lutande hufvud, kutig rygg, styfnade leder och ofta i samband härmed en trög tankegång och hämmad uppfattningsförmåga.

För att åter hänvisa till erfarenheten från militär- och skollifvet, så återfinnas dessa typer tyvärr alltför ofta bland vår manliga ungdom, nästan alltid i förening med klumpiga och råa fasoner för öfrigt, såsom t. ex. händernas hållande i byxfickorna, hvarigenom axlarna ännu mera än vanligt framskjutas och hållningen vanställes.

Hvad fabriksarbetet och annat arbete i industriens tjänst angår, så har det med fullt skäl blifvit jemfördt med träländet i sagans grobteknik, som en af vårt lands största snillen, Viktor Rydberg, gjort till föremål för poetisk behandling i en af sina skönaste dikter. Lagstiftningen har ock ansett sig böra ingripa hvad barns använ-

dande i fabriksarbetet beträffar. Fråga är väl om dock ej 10 timmar för 14-åringar och 8 för 12-åringar är ett maximum, som borde väsentligt minskas, om icke barnen skola taga skada af arbetet.

Att äiven skolornas studiearbete på något sätt lagligen bör regleras är otvivelaktigt, ty att andlig öfveransträngning med alla dess följder råder inom våra undervisningsanstalter är ju bevisadt af våra vetenskapliga auktoriteter, bl. a. den nyligen aflidne, utmärkte skolhygienikern, professor Key. En dylik öfveransträngning grundlägger ofta ohälsa för hela lifvet. I Belgien, Frankrike och Tyskland vexlar det dagliga studiearbetet mellan 10 å 12 timmar. Att t. o. m. denna siffra hos oss ofta öfverskrides inom våra undervisningsanstalter, derom har jag full visshet. Till jemförande belysning af vårt skolväsendes ensidiga kraf på lärjungens teoretiska utbildning må vidare nämnas, att i England kommer minst 1 h e l t i m m a s kroppsöfning på 3 å 4 timmars läsning. Den knappa halftimma p e r d a g som består våra skolunglingar och flickor, är absolut otillräcklig och förfelar dessutom det afsedda gagnet, enär lärjungarne äro så tröttkörda af oskäligt intensivt och långvarigt intellektuellt arbete, ofta i förening med knapp föda, att de knappt ens kunna anses såsom friska. Ännu har man ej fått klart för sig, att den kroppsliga uppfostran skall stå å e n a s i d a n mot allt studiearbete å d e n a n d r a. Här som på så många andra områden utgör indelningen af dygnet inom de militära skolorna idealet, nämligen 8 timmars kroppsligt och andligt arbete, 8 timmars ledighet, 8 timmars sömn.

Men vi återgå till kroppsarbetet för att i förbigående omnämna ännu en annan företeelse af kroppsligt yrkesarbete (professionalism), den nämligen som vi iakttaga hos cirkusartister, akrobafer eller andra kropps-konstnärer och deras frivilliga efterapare. Trots utomordentligt utvecklade muskel-partier och en häpnadsväckande smidighet, äro de så långt ifrån friska, att de ofkast skördas af en för tidig död till följd af de lung- och hjertsjukdomar, som i regel uppstå af öfverdrifna kroppsöfningar.

Allt hvad som i det föregående påpekats kan i få ord sammanfattas sålunda:

Ett ofta från barnkammaren invandrt, stillasittande, stundom öfverförfinadt lefnadssätt; ensidigt, ej sällan öfveransträngande och jäktande såväl kropps- som själsarbete, jemte mycket annat, hafva hos vår ras framkallat kroppsliga och andliga

disharmonier, hvilka yttra sig i olika former af ohelsa, krämpor och missbildningar.

Utom den så allmän förekommande oförmågan att beherrska sin kropp, som tager sig uttryck i klumpighet, dålig hållning, ful och ovårdad gång m. m., må nämnas ofullständig eller störd ämnesomsättning, allmän svaghet, insjunket eller platt bröst, runda och sneda ryggar, framdragna skuldror, hängande hufvud, blodbrist, fettbildningar, lung-, hjert- och magsjukdomar, för att ej tala om vår tids gissel: de nervösa lidandena, hvilket allt, stundom till obotlig skada, inverkar menligt äfven på själens utveckling och hela vår andliga tillvaro.

Hafva vi således, utan öfverdrift taladt, blifvit martyrer för civilisationen, beror det å andra sidan nästan uteslutande på oss själva, om vi skola så förblifva.

Ty för att råda bot på sådana från kulturlifvet härrörande lyten hos vårt slägte har det blifvit nödvändigt att uttänka och tillämpa möjligheter att så ordna lifvets förhållanden, att dylika verkningar motarbetas och upphäfvas.

Dertill hör bland annat äfven att taga i bruk vissa sätt för rörelse, hvilka hos alla och en hvar kunna fullständigt tillgodose lifvets behof häraf.

Dessa rörelsesätt äro å ena sidan gymnastik, å den andra lek och idrott.

Hvarje civiliseradt folk känner och erkänner tillvaron af dessa i korthet framhållna kulturella missförhållanden, men intet har i fråga om medel till deras undanrödjande humnit så långt som Sverige, hvar-est sedan länge fins en rörelsemetod, den Lingska, som vunnit de mest kompetenta auktoritetens erkännande snart sagdt inom hela världen.

Vår pedagogiska gymnastik, med dess utfyllnader: leken och den nationella idrotten, är den skatt, som många andra folk förvisso hafva skäl att afundas oss.

Gymnastikens såväl som lekens och idrottens yttersta mål är att skapa och bevara helsa i detta ords vidsträcktaste betydelse, att förströsinnet, förekomma brådmodnad och frammana beslutsamhet och handlingskraft.

Alla tre begagna sig af rörelser för att vinna detta mål.

Gymnastik.

Gymnastiken, som grundar sig på anatomi, fysiologi och rörelselära, kan bäst tillgodose det rent individuella behofvet; den är numera utvecklad till en vetenskap och besitter särskildt en korrektiv, hjälpare, helande, förbättrande förmåga, enär den genom kännedomen om de använda, till form och utförande noggrant bestämda rörelsernas särskilda verkningar kan icke allenast förebygga ohelsa utan äfven rätta kroppsliga fel och lyten. Den grupperar rörelserna i vissa stora släkten, allt eftersom de inverka på skilda kroppsområden. Gymnastiken kan, med musklerna såsom redskap, påverka, utom musklerna själva, de inre organen och deras funktioner. Den reglerar blodomloppet, andningen, hjertverksamheten, matsmältningen och afföringen; den inverkar på nervernas och hjernans arbete och som följd häraf äfven på själslifvet.

Den har dessutom en i hög grad uppfostrande och disciplinerande verkan.

Jag skall något närmare utveckla dessa för vår gymnastik egendomliga egenskaper till skilnad från andra rörelsesätt, hvardagslifvets rörelser, lek och idrott.

Gymnastikens yttersta mål är att tillgodose människokroppens behof af harmonisk utveckling. Med detta mål för ögonen väljer den, utan att vara bunden af lösandet af några yttre uppgifter (såsom t. ex. förvärfvande af yrkesfärdighet eller besegrande af ett motparti i en lek) just de rörelser, som, rätt använda, föra till vinnande af detta mål. Gymnastiken har således full frihet i valet och användningen af rörelser, i motsats till yrkesarbetet och lek och idrott.

Gymnastiken får derigenom något af samma danande och omskapande förmåga öfver människokroppen som bildhug-garen öfver marmorblocket, och detta är icke ett löst påstående. Att genom gymnastik en tölpig, nästan missbildad ynglingakropp kan förvandlas till en spänstig, harmonisk människogestalt derpå kunna otaliga bevis framdragas, särskildt inom militärlifvet.

Hvardagslifvets rörelser kräfvat lika li-

tet som leken och idrotten fulla rörelsebanor. Att t. ex. hugga ved, meja säd, ro en båt, spela boll och dylikt tager visserligen rörelser i många leder i anspråk, men endast med små rörelsebanor, ty ingen af dessa rörelser kräfver fulla ryggböjningar bakåt eller framåt eller åt sidorna eller sträcker armar och ben fullt ut.

Rörelsen hejdas innan den tagits helt ut, och derigenom stanna musklerna och lederna i böjdt läge, som slutligen övergår till natur; lederna styfna, handens fingrar t. ex. gripa så länge och så ofta om ett redskap, att de slutligen krokna, i det att musklerna på handens insida förkortas och de på yttersidan förlängas och slutligen kvarblifva i detta läge, d. v. s. handen förlorar förmågan att rätas ut. Samma förhållande eger rum vid kutrygg; öfverlifvet böjes så ofta framåt genom framsidopartiernas sammandragning och ryggsidopartiernas förlängning, att förmågan till motsatt muskelarbete slutligen upphör och ryggraden styfnar och öfvergår till bågform; en sådan person kan ej längre rätta upp sig fullständigt. De så ytterst vanliga sidokrökningarna af ryggen, smedheterna, uppstå af liknande orsaker.

Gymnastiken åter tager rörelserna fullt ut, musklerna och senorna som förbinda lederna med hvarandra sträckas, och derigenom bevaras och återvinnes deras normala längd; styfhet och klumpighet förekommes; kroppen blir mjuk och smidig och bröstkorgen rörlig, hvilket är i så hög grad nödvändigt för lungornas andningsarbete och hjertats verksamhet.

Hvardagslivets sysselsättningar utföras nästan alltid sålunda, att man har arbetet framför sig och den vanliga arbetsställningen blir då denna: nedböjdt hufvud, hopklämdt bröst, krökta armar, fingrar och knän. Det är således i allmänhet i böjda kroppsställningar och med sammanböjning af lemmarne som arbetet verkställes, då deremot gymnastiken med full öfverläggning och på goda skäl i högsta möjliga mått använder sträckrörelser. Ty vare sig det gäller den ungdom som sitter lutad öfver boken,

öfver pianot, öfver sömnaden, eller den, som står böjd och krökt öfver sitt handverk, så behöfver den i främsta rummet att kraftigt rätas ut, för att återfå och bibehålla sin kropps naturliga skapnad och smidighet.

Hvardagsarbetet är i hög grad enformigt. Dagen igenom upprepas samma böjrörelser. Gymnastiken deremot tager vaxelvis olika delar af kroppen i arbete; från rörelser för ryggsidan öfvergår man till sådana för framsidan och så vidare, till dess hela kroppen blifvit genomarbetad.

*) För dem, som ej ega tillräcklig kännedom om vårt nationella gymnastiksystems nuvarande ståndpunkt, torde måhända ej vara ur vägen att derför lemna en kort redogörelse, efter studier ur P. H. Lings och hans son Hj. Lings samt deras närmaste efterföljares Hartelius, Törngren, Silow m. fl:s arbeten och skrifter.

Med gymnastik förstå vi utförandet af kroppsöfningar, systematiskt ordnade och till form och ansträngningsgrad grundade på människoorganismens behof af god utveckling. Det var i det gamla Grekland, som gymnastiken först vann anseende såsom ett viktigt uppfostringsmedel. Den urartade emellertid småningom der till atletism, d. v. s. en skrämslig och långt drifven uppöfning af vissa ensidiga färdigheter hos ett fåtal. I romerska riket höjde sig uppfattningen af kroppsöfningar aldrig till den ädelhet som en gång varit utmärkande för densamma i Grekland. Under medeltiden inskränkte sig kroppsöfningarne, hvad de maktogande klasserna angick, endast till vissa färdigheter såsom fäktning, ridt och dans m. m., som ansågs oundgängligt för dessa klassers sociala öfvervigt. Bland folket förekommo kroppsöfningar i form af lekar och vissa rörelser, afsedda att bota åtskilliga sjukdomar. Först under 1700-talet kom man genom tysken Guthmuths m. fl:s uppträdande åter till en bättre uppfattning af kroppsöfningarnes

*) Utdrag ur ett föregående arbete af förf.: "Rationella gymnastiköfningar och sund idrott".

inflytande såsom uppfostringsmedel. I samma anda arbetade från början af 19:e århundradet schweizarne Pestalozzi och Clias, dansken Nachtegall samt den tyske fosterlandsvännen Jahn. Det var emellertid först svensken Per Henrik Ling (f. 1776, död 1839) och hans närmaste lärjungar, som ordnade kroppsrörelserna systematiskt och indelade dem efter deras olika förmåga att tillgodose de väsentligaste af kroppens behof, eller med andra ord, ordnade de gymnastiska rörelserna efter deras olika verkningar.

De af gammalt befintliga kroppsöfningar, som befunnos ändamålsenliga, hyfsades och bibehöllos, under det andra uttänktes. Så väl de förra som de senare sammanfördes i olika ordningar, familjer, grupper, bestämde på grund af större eller mindre gemensamhet i inflytande på det organiska lifvet, vare sig till stegrande eller utjemnande af livsverksamheten. Denna stora mångfald af de mest olika rörelser (hvertill äfven räknades fäktning och dans, på samma sätt ansade och hyfsade) för de mest olika behof och vilkor har gifvit anledning till gymnastikens indelande i fyra särskilda grenar.

1. Pedagogisk eller uppfostrande gymnastik, äfven kallad utvecklings- eller friskgymnastik, förmedlar hvilken människan lär sig "att sätta sin kropp under sin egen vilja", eller att i högsta möjliga grad göra kroppen till viljans lydiga redskap. Denna gren afser jämförelsevis friska människor af båda könen och af alla klasser. Den skall på ett harmoniskt sätt hos unga personer utveckla helsa och kraft, så långt anlagen medgifva, hos fullvuxna ytterligare fortsätta och underhålla denna utveckling samt hos åldriga förtfarande ordna jemvigten mellan krafterna till helsans bibehållande, så länge lifvet varar. Dess uppgift är således att förekomma kroppsligt lidande.

2. Militärgymnastik eller stridsgymnastik eller fäktning och kampöfning, "hvari människan söker förme-

delst ett yttre ting d. v. s. vapen eller ock medelst sin egen kroppsliga kraft under sin vilja sätta en annan, yttre vilja". Denna gymnastikgren grundar sig på den föregående och bör därför dermed inledas.

3. Medikal gymnastik eller sjukgymnastik, hvarigenom människan antingen själf i passande ställningar eller medelst andras biträde och inverkan rörelser söker lindra eller öfvervinna de lidanden, som uppstått i hennes kropp genom dess abnorma förhållanden. Denna gymnastikgren grundar sig, äfven den, i sin uppkomst och historiska utveckling på friskgymnastiken, men senare har densamma utvecklats sig till en i dess början knappt anad grad af användning och återbördar genom noggrannare iakttagelser af rörelsernas verkningar, värdefulla eifarenheter, gagneliga för friskgymnastikens bättre bestämmande.

4. Estetisk gymnastik eller sköngymnastik, hvarigenom människan söker att kroppsligt åskädliggöra sitt inre väsende, sina tankar och känslor. Denna gren är den minst utvecklade, och dess förverkligande beror egentligen af en rätt uttänkt och rätt utöfvad friskgymnastik; ty den förutsätter högsta möjliga grad af redan vunnen harmonisk jemvigthet mellan kroppens olika delar, eller just det mål, som äsyftas med friskgymnastiken. Den estetiska gymnastiken kan således endast få sin tillämpning inom få, mycket begränsade områden t. ex. inom dansen, pantomimen, skådespelarekonsten och de sköna konsterna i allmänhet.

Den gren af gymnastik, hvarmed vi här sysselsätta oss, är naturligtvis den pedagogiska, och när man i dagligt tal använder ordet "gymnastik" menas denna hufvuddel. Dess yttersta mål är att skapa och bevara helsa och förekomma ohelsa genom människokroppens harmoniska utveckling till styrka, smidighet, kraft och skönhets, så långt anlagen medgifva, ty "ingen kan tvingas öfver de naturliga anlagen eller förmågan".

För att vinna sitt föresatta mål betjenar sig gymnastiken af rörelser, hvilka således äro medel, icke ändamål; rörelserna verka i sin ordning genom musklerna och de närmaste agenterna för deras verksamhet, ben, band och ledgångar; dessa påverka andra inre organ såsom nerver och kärl; således verkar gymnastiken utom på de arbetande musklerna, på nervlifvet, andningen, hjertverksamheten, blodomloppet, matsmältningsorganen och då själf kropp äro så innerligen förenade äfven på sjäslifvets område, stärkande, lifvande och skänkande motståndskraft mot frestelserna; detta senare har kallats gymnastikens etiska moment.

*

Vid bestämmande af rörelseförrådet gjorde sig den grundsanningen gällande, att det är inför människoorganismens egna lagar, som en rörelse skall prövas; "det är gymnastikens pligt att lyda naturen". "Hvarje rörelse", säger Ling, "måste bero af människoorganismen; hvad som går utom denna, är ett narrespel, lika onyttigt som vådligt. Det är det nyttiga, för människans harmoniska utveckling och helsa ändamålsenliga, som utgör bestämningsgrunden och syftet för valet och användningen af rörelserna". Här uttalas således ett strängt ogillande af den åsigten, att man skulle vara berättigad att göra allt, som är mekaniskt möjligt att verkställa; ty det möjliga kan vara icke blott onyttigt, utan äfven skadligt eller åtminstone fult och oskönt; vi erinra blott om den "gymnastik", som presteras af cirkusakrobater, atleter, clowner, guttaperkamenniskor, ormkonstnärer o. d. hvilkas konststycken väl kunna slå oss med förvåning eller kanske snarare borde ingifva oss medlidande, men förvisso icke äro efterföljansvärda, såsom i de allra flesta fall skadliga och oftast vållande sina utfövarer en förtidig död.

Utländska skolors till tusental uppgående rörelser på "reck", "barr", "trapez" och "ringar" äro ett annat bevis på ett onyttigt öfverflöd af delvis våldsamma och farliga rörelser, och vissa i utlandet förekommande smaklösheter såsom att förflytta sig medels hoppning på knäna, sätet eller armbågarna, hänga på underkäken, på nacken eller i tänderna, en del egendomliga språng påminnande om djurens äro ett tredje exempel på det orimliga i att bland gymnastik upptaga allt hvad som möjligtvis låter sig verkställa. Till skillnad från denna s. k. allmöjlighetens ståndpunkt, upptager svenska gymnastiken inga andra rörelser än dem, som hafva ett bestämdt mål; nämligen att utveckla människokroppen till helsa och kraft, så långt anlagen det medgifva, och genom ökade krafter, uthållighet och vighet skapa lefnadslust, viljestyrka, själsnärvaro och mod. Detta har kallats "urvalet"; ty säger Ling, "man kan ej äta allt, hvad som man kan svälja". Vid urvalet hafva bortkastats: 1) skadliga rörelser, hvarmed förstas i första rummet sådana som sammanpressa bröstet = "klämmställningar"; 2) onödigt våldsamma rörelser; 3) onyttiga och 4) osköna rörelser, såvida de ej bevisligen äro nödvändiga. En rörelses större eller mindre värde till skolbruk beror ur pedagogisk synpunkt på 1) dess utvecklingsförmåga; 2) dess korrigerande kraft; 3) dess lättlärdhet; härvidlag spela den räta vinkeln och den räta linien en stor roll. Ju mera en rörelse kan motverka kroppsliga svagheter och fel, dess bättre. Svenska skolans rörelser kunna äfven i korthet karakteriseras, såsom "storkärlsrörelser" och alldeles speciellt tagande hänsyn till bröstets utvecklande.

Svenska gymnastiken är vidare allsidig, d. v. s. den får icke riktas utslutande åt någon viss del af kroppen; ty vanligtvis vill hvar och en helst göra det han bäst kan, men på detta sätt blefve gymnastiken ensidig och föranledde öfverdrifter; detta kallas att sätta färdigheten till mål, hvilket måste anses för-

dömligt både ur sanitär och pedagogisk och moralisk synpunkt; en kroppsdel får således icke öfvas uteslutande för sin egen skull, utan för det helas. Följaktligen får man ej öfva några rörelser, på bekostnad af utvecklingen af andra kroppens delar; t. ex. ej uteslutande häfrörelser eller språng. Likaledes iakttages noga att kroppens båda hälfter öfvas lika, att fäktning sker från båda sidor, att i språng med delad sats hvardera foten användes. I utlandet brytes mycket ofta mot dessa principer; fäktning sker endast med höger hand, språng göres åt ena sidan, häfrörelser på höger arm o. s. v.

Den Lingska gymnastiken är tillgänglig för alla; d. v. s. den är icke inskränkt till ett fåtal med bättre kroppsliga anlag utrustade, utan kan och bör med samma framgång öfvas af alla, af båda könen, af barnet, af den vuxne, af den svagare eller starkare; detta låter sig naturligtvis endast göra genom ett urval af rörelser, som lämpa sig för det ena eller andra fallet. Jag anser med skäl detta som en af Lingska systemets största förtjenster; derigenom kan den blifva icke blott nationel, utan ock allmänt menskelig; den kan tränga ned till alla samhällsklasser och tillfredsställa allas behof af kroppslig uppfostran.

Med skäl tillskrifves Lings system en i hög grad uppfostrande verkan; ty genom att det för vinnande af sitt mål begagnar noggrant bestämda rörelseformer, vidare emedan, då som oftast är fallet ett större antal lärjungar ledes af en lärare, disciplin och ordning af många skäl måste upprätthållas, vänjes lärjungens sinne vid lydnad, uppmärksamhet, ordning och noggrannhet, samt vid de förpligtelser som kamratskapet och skyldigheten, att underordna sig det hela måste föra med sig, på det att det gymnastiska arbetet må gå som sig bör.

En nödvändig fordran inom gymnastiken är att gå progressivt eller stegvis tillväga d. v. s. att från det lättare, svagare öfvergå till det svårare, starkare, derur härledda; på så sätt kan svårliken någon öfveranstängning uppkomma, liksom ej heller nybörjaren bör kunna känna sig afskräckt, hvilket skulle blifva fallet

om man genast öfvade svårare rörelser, hvilka kanske utan vidare förberedelse kunde verkställas af en och annan med rika kroppsliga anlag, men för hvilka det stora flertalet skulle känna sig tveksamma och främmande. Mången har på så sätt fått afsmak för gymnastik, enär en oförständig lärare genast begärt för mycket af honom; genom att gradvis stegra svårigheterna, skall lärjungen deremot snart finna, att han omedvetet öfvervunnit dem.

*

För att vinna en riktig verkan af gymnastiken fordras, såsom redan är antydt, att hvarje deri använd rörelse skall vara noggrant bestämd till sin form, samt känd till sin allmänna och särskilda verkan och ansträngningsgrad samt att de väsentliga rörelsegrupperna med en viss öfverensstämmelse i följd och styrka förefinnas i det vid hvarje tillfälle använda rörelseschemat; det är detta som blifvit kalladt en gymnastisk helhet eller en "dagöfning" och de olika rörelsefamiljerna ingå som "hvar" i dagöfningen. Dagöfningens byggnad jente urvalet och kännedom om rörelsernas verkningar äro så att säga kärnpunkterna i svenska systemet. Det torde af det föregående kunna förstås, att man utan kännedom om hvad en dagöfning vill säga, mycket väl kan öfva svenska rörelser utan att derföre göra svensk gymnastik, och att en svensk dagöfnings rörelser ej låta blanda upp sig med främmande rörelser, som, endast tagande hänsyn till yttre betingelser såsom ett redskap, t. ex. recken, ej hafva något inre organiskt samband med vår gymnastiska slägtindelning. Dagöfningarna kunna göras svagare eller starkare, men den röda tråden genomgår dem alla; det är som ledningen i en orkester; finnes ej denna, uppstår missljud, äfven om hvarje instrument vore stämt och spelade melodien korrekt, men på orätt tid och ställe.

*

Rörelserna äro efter deras verkan delade i rörelsefamiljer, hvarje familj inom sig upptagande en lista rörelser från de svagare till de starkare, hvilket naturligtvis är den enda förnuftiga indelningsgrunden. Menniskans egen kropp är ej blott målet utan äfven medlet, det förnämsta redskapet. Att dela rörelserna t. ex. efter redskap eller andra yttre betingelser måste vara orätt; ty i så fall skulle rörelser med olika eller till och med motsatt verkan komma att tillhöra samma rörelsegrupp. Den gamla indelning

gen i "fristående" och "redskapsrörelser" höres dock ännu ofta användas för att beteckna rörelser med motsatta verkningar, hvilket är felaktigt; ty rörelser ur samma familj alltså med samma verkan kunna likväl ofta vara det ena, eller det andra.

För att framkalla en bestämd verkan måste åt hvarje rörelse gifvas en större eller mindre begränsning af olika kroppsdelar. Detta kallas inom gymnastiken för isolering eller individualisering. Gymnastikens mer eller mindre goda verkan beror i hög grad på riktig isolering. De medel som dertill brukas äro dels val af viktiga utgångsställningar, dels olika redskap; härvid iakttagas att redskapen måste vara inrättade för rörelsens skull; ej tvärtom; vidare får ej redskapet gifva anledning till att rörelsen göres oriktig för redskapets skull eller framkalla öfverdrifter. Svenska skolan har sökt tillgodose dessa fordringar. Några andra pedagogiska principer, som vi vid konstruerande af redskap iakttaga, äro möjligheten att på redskapen sysselsätta många samtidigt = "på led" eller omedelbart efter hvarandra = "i ström"; vidare redskapens ofarlighet, deras lätta och hastiga bortskaffande (genom upphissning under taket eller nedsänkning i golivet) för att få golfytan fri och relativa prisbillighet derigenom att samma redskap kan användas till flera olika rörelse; vid allmänna läroverken kunna stundom ända till 150 å 200 lärjungar samtidigt sysselsättas af en lärare; man kan förstå, att rörelseschema och redskap måste vara väl hopkomna, för att hvarje lärjunge på den i alla händelser hittills alltför korta tiden skall kunna något sånär genomgå alla rörelsehvarften.

De omdgängligaste af våra redskap äro: bömmen, enkel och dubbel, (den ena öfver den andra) och ribbstolen, ett slags spalier utefter väggarne. Med dessa tvänne universalredskap kunna de flesta rörelsetyperna utföras. Har man mera råd, förses salen med olika stegar för slingring och armgång, linor för antring, bock eller häst samt plint och lösa sadlar, för språng m. m. En nutidens gymnastiksal är ett litet mästerverk för sig af uppfinningsrikhet och behändighet för att tillgodose rum och vinna tid.

De svenska redskapen äro i hög grad, hvad jag skulle vilja kalla, ärliga, d. v. s. de underlätta ej utförandet af den rörelse som afses, utan tvinga fram den an-

strängning som bör användas; detta till skillnad från utländingens t. ex. s v i g t b r ä d e n, som i språnget kasta kroppen genom svigten öfver hindret o. s. v.; vidare begagnas ej madrasser eller andra skyddsmedel för nedsprång, utan anses det bästa skyddet ligga i ett vårdadt sådant. Madrasser hafva dessutom den olägenheten att samla dam i stor myckenhet.

I brist på medel kan man dock hjälpa sig ganska bra fram med tillfälliga redskap. I Sveriges folkskolor öfvas mycket god gymnastik på bänkar och bord, liksom jag å andra sidan sett mycket dålig sådan i de vackraste salar. Allt beror på läraren, på hvilken hos oss ställes mycket stora fordringar, och som aldrig får vara rädlös.

De utländska redskapen skilja sig ur pedagogisk synpunkt högst betydligt från våra; de vanligaste äro som nämnts reek, barr, trapez och ringar. De äro hos oss utdömda, därför att de icke på lämpligt sätt tillgodose flera väsentliga rörelseformers utförande, att de icke medgifva användning af mer än en individ i sänder, att de för att sysselsätta flera taga för stort utrymme och att de, isynnerhet reeken, illa tillgodose säkerhet mot olycksfall. — De gifva lätt anledning till öfverdrifter och skadligt konstmakeri och passa af denna anledning bättre på en cirkus än i en svensk gymnastiksal.

Schematisk framställning af Lings pedagogiska gymnastiksystem. *)

I. Förberedande eller inledande rörelser. (Ordningsrörelser o. d.)

II. De egentliga grundrörelserna eller rörelseslägtena.

A. Förberedande hörelser. 1. Utgångsställningar; 2. Benrörelser; 3. Armrörelser; 4. Hufvud- och halsrörelser; 5. Ryggböjningar bakåt; 6. Ryggböjningar framåt; 7. Vexelsidiga rörelser.

B. Egentliga grundrörelser. 1. Benrörelser; 2. Spännböjningar; 3. Härrörelser; 4.

*) En hithörande figurserie har af utrymmesskäl ej kunnat medtagas.

Jemnvigtsrörelser; 5. Rörelser för baksidans partier (skulderregionen, ryggen); 6. Rörelser för framsidans partier; 7. Vexelsidiga rörelser; 8. Språng (hopp); 9. Andningsrörelser.

C. Tillämpningsrörelser. Hit hör användning af gymnastik i dagliga lifvet, i yrkena, i krigstjänst m. m. såsom fäktning, ridning, sjömanskap, simning, idrotter m. m.

Den allmänna pedagogiska gymnastiken måste såsom grundläggande föregå alla tillämpningar eller användningar af gymnastik.

III. Tillämpade rörelser, gångarter, löpning och lekar.

Exempel på dagöfning. Normalschema. *)

1. Ordningsrörelser; 2. Benrörelser eller serie förebredande rörelser: a. Benrörelser; b. Rörelser för hufvudet; c. Armsträckningar; d. Ryggböjningar bakåt och framåt; e. Vexelsidiga rörelser; f. Inledning till språng; a. d. e. valda bland sina familjer; 3. Spännböjningar; 4. Häfrörelser, 1:sta häfhvarfvet; 5. Jemnvigtsrörelser; 6. Språngmarsch, helst ute ("uthållighets-hvarfvet"); 7. Rörelser för baksidans partier; 8. Rörelser för framsidans partier; 9. Vexelsidiga rörelser; 10. Häfrörelser, 2:dra häfhvarfvet, starkare än nr 4; 11. Marscher eller benrörelser; 12. Språng (hopp) fria och bundna; 13. Benrörelser (eller marsch); 14. Andningsrörelser.

Hvad nu den första klassen af dessa förberedande eller inledande rörelser (I i schematiska framställningen) beträffar, kan om dem ej sägas, att de hafva någon synnerligen stor specifik gymnastisk verkan. När jag nämmer, att de bestå af uppställningar, rättningar, formeringar och kortare förflyttningar inses lätt, både att de äro nyttiga och framför allt nödvändiga uti pedagogiskt och disciplinärt syfte. De utgöra dessutom en förberedelse och en förståndsutvecklande öfning, och då de delvis äro valda och

*) Bör förberedas af svagare och gradvis utvecklas till betydligt starkare schema.

höra vara valda ur militära reglementen, blifva de alltid en stor vinst för de värnpliktigas rekrytutbildning. De utgöra nämligen elementerna till och ur de militära formeringarne. Liksom de i många fall äro hentade från soldat-exercisen, så hafva de i likhet med hela vår metod äfven en viss militär prägel, åstadkomma ordning, reda och disciplin samt blifva derigenom värdefulla och nödvändiga hjälpmedel för att kunna med fördel leda ett större antal samtidigt. Ordningsrörelserna verka dessutom i hög grad upprekande, när hållning och uppmärksamhet börja slappas.

Rent gymnastiska rörelser (II i schematiska framställningen) äro sådana, som rätt använda, väsentligt inverka på kroppens harmoniska utveckling. De delas i A, förberedande, B. egentliga eller hufvudsakliga samt C. tillämpningar. Till den första kategorien förberedande (II A. i schematiska framställningen) höra de enklare utgångsställningarne samt lättaste rörelserna för hufvud, bål, armar och ben.

De flesta förberedande rörelser hafva äfven sina typer öfverensstämmande med de former, som tillhöra de egentliga grundrörelserna, hvilka genom de förberedande inledas.

Flera af dessa förberedande rörelser tjena äfven såsom ordningsrörelser, korrigerande, upprekande medel. De enklare rörelserna för hufvud, bål, armar och ben hafva naturligen sin bestämda, kända gymnastiska verkan, hvilken om och i ringare mån, likväl till sin art sammanfaller med åtskilliga af de efterföljande stora familjernas. Så t. ex. benrörelserna med de mera starkt verkande rörelserna af detta slägt-namn bland de gymnastiska rörelsefamiljerna, armsträckningar i viss mån med häfrörelser, bålens framåtböjning med rörelser för skulderregionen och ryggen, bålens bakåtböjning med spannböjningar och buk-rörelser m. m. Man har likväl föredragit på grund af deras relativt milda verkan, att använda dem såsom nödig förberedelse för den vidare gående utvecklingen.

Så komma vi in på de egentliga, hufvudsakliga gymnastiska rörelserna (II B.), hvilka på följande sätt indelas efter deras verkan.

Det är naturligtvis omöjligt att här meddela en fullständig redogörelse för detta synnerligen viktiga kapitel; endast en kort antydning kan här lemnas.

1. Benrörelser verka egentligen på de nedre extremiteterna, afleda blodet

från kroppens hålrum (kaviteter). Flera af dessa rörelser kallas ock stundom "afledande rörelser" på grund af deras större förmåga i detta afseende. Hela familjen indelas ock i olika grupper till dels beroende af sättet och graden, hvarpå de uppfylla den på dem ställda fordran att afleda.

2. Spännböjningar äro ägendomliga för den svenska gymnastiken. De beteckna en böjning i förening med fällning af kroppen bakåt med fast stöd för händer eller armar. De verka medelst maskelsammandragning på baksidan af ryggen, och de inverka på framsidan till bröstrymdens ökande, i ljumskrakten nedåt benen till större muskulär lifaktighet, öka och minska skiftesvis trycket på bukorganen och uppliva derigenom deras verksamhet.

3. Häfrörelser eller uppbärande af kroppens tyngd, hängande i armarna, inverka visserligen på dessa men företrädesvis på bröstkorgens utvidgning. Denna rörelsegrupp förhöjer och förändrar delvis andningens mekanism.

4. Jemnvigtsrörelser kännetecknas af att stödytan är i väsentlig grad förminskad; de hafva sin förmänligaste förtjenst deri, att de inverka på hjerna och nervsystem; de uppöfva förmågan af ögonblickligt och ständigt afpassande af just det mått af nervimpuls, som behöfves för vinnande och bibehållande af jemnvigt.

5. Ryggsidans rörelser inverka på nacke, skuldror, ryggens och derigenom hela kroppens hållning. Dessa öfningar äro bland annat ett säkert medel att rätta och förekomma kutrygg och ryggradskrökningar.

6. Framsidans rörelser verka på dess muskulatur och genom denna på bukens inre organer.

7. Vexelsidiga rörelser utmärkas derigenom att kroppens båda halvor samtidigt öfvas på olika sätt; de verka på sidorna och äfven på buken, särdeles dess snedt löpande muskulatur och derigenom såväl på bukorganen som äfven på de stora kärlstammarna och ryggmärgen, och äga derjemte en stor betydelse för kroppens liksidiga utveckling, under förutsättning att de utföras med noggrannhet.

8. Språng (hopp). Uti dem hafva de gymnastiska rörelserna nått sin höjdpunkt och man är med dem redan inne på tillämpningarne; deras fysiologiska inverkan är af flerahanda slag, dessutom verka de fysiskt och moraliskt fördelaktigt, upplifva till observation, beräkning, mod och tillförsigt. Genom sjelfva ansatsen måste en

skakning uppkomma, som vibrerande inverkar på ryggmärgen och alla såväl kärl som nerver.

9. Andnings- eller respirationsrörelser inverka på andningsorganen, lugna deras verksamhet äfvensom hjertrörelsen, hvarigenom de blifva af en utomordentlig vigt för hela organismen.

Uti de rörelser, som betecknas såsom tillämpningar (II C.) och hvilka äro härledda ur de förra, finna vi till största delen samma fysiologiska verkningar, som i de redan uppvisade men i allmänhet med en ännu starkare verkan; många af dem upptagas därför ofta i en dagöfning för mera utbildade, starka lärjungar och i det rörelseöfvar, hvartill de enligt sin gymnastiska verkan höra. Detta förfaringsätt ger äfven åt öfningarna, om än skenbart, en mera populär prägel, om man så vill. Många sammanfalla med hvad man kallar idrott, och der finner man således visserligen värdefulla medel för underhåll af kroppens helsa, om de användas med omdöme och utan ensidighet och öfverdrifter. Likväl får man städse ihågkomma, att starkare öfningar af denna art ej böra företagas, förr än kroppen genom så småningom stegrad pedagogisk gymnastik blifvit förberedd och fått stadgad utveckling. Dessa rörelser indelning sammanfaller med de öfriga rörelsefamiljernas fortsatta stegring.

Gångarter (se III i schematiskt framställning) afse att vinna en god och vacker gång och verka lugnande och afledande; hvad särskildt löpning (språngmarsch) beträffar, som förekommer äfven såsom utställighetshvarf, så sysselsätter det en stor del af kroppens muskler, men verkar starkast på andningen och hjertverksamheten, således en ansträngande rörelse, som gradvis stegrad har stor betydelse för lungornas och hjertats förmåga af arbete.

Gymnastik är som bekant införd obligatoriskt vid statens allmänna läroverk och seminarierna samt inom arméns och flottans skolor och utbildningsanstalter. Den är bäst tillgodosedd på det militära området, ty derstädes lemnar man deråt tillräcklig öfningstid och det arbetas der för öfrigt under särdeles särskilda förhållanden och en utsträckt värnpligt skall äfven här visa sig ytterst välgörande.

Inom h. allmänna läroverken återstår ännu åtskilligt att önska, framförallt gymnastikens erkännande såsom med de andra ämnena fullt likställt, dess förläggande på skolschemats lästimmar och icke på fritid, tillräcklig tid deråt, minst en timma dagli-

gen, och vidare dess utfyllande med lek och idrott.

Den borde naturligtvis dessutom vara lagstadgad vid alla statens eller statsanslag åtnjutande civila undervisningsverk och vid våra flickskolor.

Inom folkskolorna har det hittills varit illa stäldt med gymnastikundervisningen, och på många ställen finnes den endast på papperet; men den är dock, om ock i sväf-vande ordalag, i lagligen påbjud en, ehuru dessa lagstadganden beklagligt nog ej som sig bör efterleivas. Anledningarna härtill äro flera. Till en början kunde ej dugliga, gymnastiskt utbildade lärare erhållas, ty den undervisning, som ännu för 20 år sedan meddelades på våra seminarier efter ännu i dag lagligen gällande anvisning, var i själva verket af så underhållig beskaffenhet att den utan någon verklig förlust för eleverna kunde ersatts af lekar och gångöfningar.

Nu, sedan förhållandena i detta hänseende blifvit så betydligt förbättrade, bör detta förvisso utgöra en sporre till gymnastikens nitiska bedrifvande, ty lärarebildningen är numera god, och för äldre lärare anordnas repetitionskurser, så att väl snart alla lärare böra kunna nödortfittigt tillgodose denna viktiga del af folkuppfostran.

Nu ligger anledningen nog snarare i brist på intresse och kunskap hos vederbörande överordnade, skolråden o. deras ordförande och framförallt hos folkskoleinspektörerna. Och klart är att om folkskolläraren aldrig får en tillstymmelse till erkännande, om han sköter sig i detta hänseende mönstergilt och ej ett ord till klander, om han sköter sig illa eller icke alls, om vederbörande antingen alls icke taga någon notis om gymnastiken eller kanske rent af förklara den kunna ersättas af lek eller t. o. m. vara leken underlägsen, eller onyttig och onödig — ty så djupt är okunnigheten i dessa ämnen somligstades rotad — skall man vara mer än menniska för att ej slappas och så småningom skjuta från sig fullgörandet af sin lagstadgade pligt härutinnan eller på sin höjd med förebärande af alla möjliga och omöjliga svepskäl, om samvetet skulle höja sin röst — och någon annan kontrollör tyckes man ej behöfva frukta — skicka ut barnen att springa litet i fria luften.

Men detta är både olagligt och orätt mot barnen.

Ty i folkskolan både kan och bör grunden läggas till vår ungdoms fysiska utveckling och att en rätt skött folkskolegymna-

stisks verkningar alldeles icke äro så försvinnande, som man på vissa håll vill låta påskina bevisas bland annat deraf, att ännu så sent som i varnpligtsåret skall ett vant öga lätt kunna upptäcka hvilka inskrifningsskyldige, som i detta hänseende fått sin rätt eller ej. De senare utgöra dessvärre ännu regel, de förra lysande undantag. I stort sedt är det otvivelaktigt folkskolläraren som är bäraren äfven af folkets kroppsliga uppfostran och vård och därför kan ej heller nog göras för våra blifvande lärares utdanning för deras kall äfven i denna riktning.

Skulle dessa rader falla under vederbörande inspektörers ögon, så vågar jag i vår ungdoms intresse rikta en bön till dem att man ej ser genom fingrarna när och hvar åsidosättandet af dess kroppsliga fostran och utbildning ger sig tillkänna. Begären att få se en dagöfning hel och hällen vid hvarje inspektion, och man skall snart märka nytt lif hos läraren. Lärjungarna begära ej bättre än att få undervisning.

Att en fackinspektör skulle göra ännu mera gagn är naturligt. Men som det nu är, bör det i alla händelser under ingen förvärdning få fort fara.

Nej, låtom oss följa Danmarks exempel! Danskarnes erkänna sjelfva tacksamt, att den gymnastiska metod som sedan några år tillbaka tillämpas i statens skolor, kommit från oss. Men huru annorlunda med tillämpningen der och i Lings hemland! På grund af tydliga och bestämda lagbud i form af cirkulär från kultusministeriet har man med ett allvar, en kraft och energi, som äro oss främmande, förstått att värna gymnastikens rättigheter. Ett enda exempel: Från och med sista december 1901 finnas vid hvarje dansk folkskola bommar och ribbstolar samt lekplan af betydliga dimensioner.

Huru länge skall det manne dröja innan vi på öfvertygelsens väg hunnit dit? I Lunds stift pågår dock en rätt kraftig rörelse till det bättre, och de yngre lärarne sköta sig i regeln åtminstone i början rätt bra; men vi måste ha alla med, om resultatet skall uppnås.

LEK OCH IDROTT. *)

Vid sidan af gymnastiken hafva lek och idrott blifvit upptagna såsom ett viktigt

*) Delvis efter K. A. Knudsen, dansk f. d. elev vid vårt Centralinstitut.

moment i ungdomens kroppsliga uppfostran. Och ingenting är mera berättigadt.

Lek är den form af kroppsrörelse, som är naturligast för barnet; "det barn, som icke får lof att leka, blir andligen förkrympt och nedtryckt". De lekar, som ett barn väljer, äro just icke sådana, som försiggå i lugn och ro. När ett friskt barn någon tid har hållits i stillhet och sedan släppes ut, så går det icke; det springer, hoppar, dansar, skriker och stojar. Det är behöfvat af rörelse, som på detta sätt skaffar sig vederlag för stillasittandet; detta behöf är lika starkt som hunger och törst och kräver lika häftigt att blifva tillfredsstäldt och det är lika orätt att undertrycka det, som att neka barnet mat när det är hungrigt. Leken är ett uttryck af barnets vilja eller rättare af viljans första form, energien. Det är viljans förmåga att taga sig uttryck i beslut och handling, som härrör härifrån. De föräldrar, som se sina barn med hela sin varma själ kasta sig in i leken, hafva alla skäl att glädja sig. Ty detta är en god varsel om ett framtida lif af verksamhet och pliktuppfyllelse. Genom leken skärpes uppfattning och omdöme; de vexlande stämningarna utveckla känslolifvet; man får en försmak af arbetets glädje, väl den renaste lifvet har att erbjuda; viljekraften uppöfvas, och hela den inre människan liksom harmoniseras genom den lifliga samverkan mellan så många olika lifsyftningar.

Gymnastik och lek hafva hvardera sina företräden; de kunna ej ersätta men väl utfylla hvarandra; det borde därför aldrig råda någon rivalitet dem emellan, och deras ledare borde alltid erinra sig, att hvardera har sitt bidrag att lemna till det, som är målet: danandet och fostrandet af hela människan, icke blott en eller annan sida hos henne. Gymnastikens förtjenster äro i det väsentligaste nämnda i det föregående. Lekens största förtjenst är kanske den, att den försiggår i det fria. Och i sol och luft är människan just i sitt rätta element. Äfven om gymnastiksalen både kan och bör hållas så dammfri, ljus och luftig, som det öfverhuvud är möjligt, så blifva ljus- och luftförhållandena derstädes dock aldrig de samma som under Guds öppna himmel. Derfor får gymnastiken ej beröfva barnen leken. Under vintern skall gymnastiken vidmakthålla lusten och smaken för rörelse, till dess sommaren kommer, och utveckla färdigheter, som kunna komma till användning i leken. Gymnastiken lär punktlig och ögonblicklig lydnad och att böja sig

under en annans vilja, den uppöfvar förmågan att inordna sig som en del af det hela för lösandet af en gemensam uppgift, hvarvid alla hafva att obetingadt följa lärarens ledning. Leken under de former, som passa såväl för mindre som för större, särskildt bollekar, lär att handla på egen hand i enlighet med det personliga initiativet, hvarigenom sjelfverksamhet framkallas; hvarje deltagare har sin uppgift, som han måste sträfva att fylla för att tjena den gemensamma uppgiften. På så sätt bidrager leken att skapa och stålsätta karaktären, att utveckla sjelfständighet, snabb uppfattning och handlingskraft, att främja kamratskänslan, hvilken sedan i lifvet grundlägger samfundskänslan, att lära lydnad för lagen och skärpa rättsbegreppet, ty ungdomen är aldrig så sträng och så rättvis i sina domer, som när det gäller svek och förbrytelser mot lekens lagar. Leken lär det häftiga sinnet att beherska sig, rycker den slappe och sömnaktige ur hans dvala och jagar slöhet och maktlighet på flykten. Och hvad som icke är minst betydelsefullt, det finnes icke mycket, som så kan frammana glädjen som leken, och glädje är den bästa läkaren för både sinne och kropp; den låter en känsla af förnyring och lefnadslust genomströmma hela vår varelse, och ett friskt, gladt sinne låter sig icke så lätt lockas af frestelser, som icke tåla dagens ljus. Den, som har ett friskt lefnadsmod, är väl rustad för lifvet. Att "gå ut och roa sig" borde sannerligen för ungdomen få en helt annan betydelse än att inandas varietéernas förpestade atmosfär och se och tala om släppliga ting.

Hvad som fysiskt sedt skänker leken dess största värde är den omständigheten, att den hufvudsakligast består i löpande. Den hastiga förflyttningen af kroppen, som springandet innebär, är sannerligen ej något ringa arbete. Om man också icke kunde uppmäta valören af detta arbete, liksom allt annat, i siffror, skulle man likväl kunna sluta sig dertill endast af den omständigheten, att de muskler, som härvidlag äro verksamast, nämligen benens, äro just de allra största i hela kroppen. När de tagas så starkt i bruk som vid löpandet, alstras en mängd kolsyra, som blodet — genom hjertats slag får brådtom att föra till lungorna och som dessa i sin tur skyndsamt måste allägsna. Löpandet sätter alltså hjerta och lungor i kraftig verksamhet. Men detta är just rätta sättet att stärka dessa människokroppens viktigaste organ. Ge-

nom deras arbete icke blott afskiljes kolsyra, utan upptages också syre. Och syret är ett näringsmedel i gasform, för oss oundgängligare än födan; det är tillika ett eggelsesmedel för all livsverksamhet. Af denna orsak är det icke blott benens muskulatur som stärkes genom löpandet, utan hela organismen drager gagn deraf. Syrehaltigt blod strömmar vid springandet under friluftspelet kraftigt genom alla kroppens delar. Leken är därför ett af de bästa medlen icke blott mot blodbrist i kroppslig mening, utan äfven mot den andliga bleksot, hvaraf vår tids ungdom ej utan skäl påstås lida. Lek borde vara kärnan i ungdomens nöjen och förströelser, icke minst när båda könen samlas till festligt lag. Lusten därför borde insupas med modersmjölken och leken blifva en vana, som sent bortlägges.

Den fara, som hotar gymnastiken, nämligen att, i stället för att blifva allas, hela folkets egendom, urarta till ett litet fåtals konststycken och kraftprof, hotar också leken eller hvad man kallar idrott; äfven den kan neddragas — och så har rätt ofta skett — blott till ett jäktande att öfverglänsa andra, att slå rekord, att vinna medaljer och premier, att köpa sin beundran af en sensationslysten åskådarehop och beröm i tidningarna. De sportsmän, som med uppjudande af den ytterligaste grad af ansträngning, med uttömda krafter vinna priset i en täflingskamp, kunna väl knappast få namn af föregångsmän i den mening att de ingilva andra lust att vara med, jo möjligen det lilla fåtal, som kan hysa hopp att lyckas lika bra eller bättre; men sannerligen icke det största flertalet, som känner sin oförmåga. Och ännu mindre lära dylika sportsmän vinna dem, som bära ansvaret för ungdomens uppfostran, föräldrar och lärare. Dessvärre är det emellertid just denna tvetydiga form af idrott, åt hvilken pressen oftast skänker sitt mäktiga bistånd. Det är nämligen mera "intressant" för den stora allmänheten att läsa om enastående utslag af kroppsstyrka och uthållighet än om ungdomens hvardagliga kroppsöfningar, som i allmänhet intressera lika så litet som man fäster någon betydelse vid att denna samma ungdom studerar matematik eller språk. Men pressen kan derigenom lätt komma att bibringa folk en oriktig föreställning om hvad idrott verkligen är och hvad betydelse den har för ett lands ungdom; ja, den kan genom att sålunda uppställa falska ideal till och med verka hindrande

för idrottens omfattande af alla. Arbetet i den fysiska uppfostrans tjänst borde vara likaså fredadt af privatlivets helgd som skolans arbete på det andliga området.

Man kan nu läsa i tryck sådana uttalanden som att ett land står högst i fråga om kroppsöfningar därför att ett par specialister såsom "representanter" kunnat i en eller annan sportgren framgångsrikt mäta sig med några af utlandets stjernor eller att fotbollspelet nått en hög utveckling i landet därför att man har ett lag spelare som besekrat några främlingar. Vore det ej riktigare att säga att Sverige stode högt i fotboll, om denna idrott öfvades i alla skolor och af hela den vuxna ungdomen, till och med om det icke spelades efter alla konstens regler och med iakttagande af alla finesser?

Ett sådant utöfvande af idrott hade då hidragit att skänka vårt folk den pånyttfödelse vi såsom alla andra gamla kulturfolk så väl behöfva.

De idrottsgrenar, som särskildt löpa fara att inskränkas till att blifva öfvade af det lilla bästa fåtalet, äro sådana, der en individ täflar med en annan; som sådana räknas t. ex. brottning, atletiska kraftprof, gångtävling, kappstrider af olika slag, kapploppningar och velocipedtävlingar m. m. Här fordras ingen sammanhållning, ingen behöfver taga hänsyn till den andre. Den enskildes ärelystnad och fåfänga regleras icke af de band, som samarbetet med andra pålägger. Dessa individuella täflingar välla ytterst lätt att krafterna ansträngas öfver förmågan. Ingen åkaredräng kan obarmhertigare piska på sin häst än utmärkelsebegär och fåfänga kunna hetsa den, som de hafva fått i sina klor under en spännande täflingsstrid. De idrottstävlingar, der grupp täflar mot grupp, lag mot lag, urarta deremot icke på långt när så lätt till sådana öfverdrifter. Detta är säkerligen en af de väsentligaste anledningarna till att bollspel äro mycket allmännare och af långt större pedagogiskt värde än åtskilliga af de nyssnämnda idrotterna. Här kan den enskilde blott verka i förening med sina medspelare; hänsyn till det gemensamma bästa sätter gränser för hans ärelystnad, och likväl är det ingen fara för att han mister lusten. Striden med motståndarne håller nog täflingsbegäret vaket. Det är genom sina bollspel och icke genom individuel sport, som idrottsmännen skaffa sig sin kroppsliga utveckling.

Å andra sidan har på senaste tiden på

grund af de svåra både fysiska och moralska urartningar, hvartill engelskt idrottsligt gjort sig skyldigt, en mycket stark "antisportlig" rörelse gjort sig gällande i England, bland andra af den bekanta populära engelske författaren R u d y a r d K i p l i n g. Lordernas hus nedsatte i fjor en komité för att undersöka det fruktansvärda samhällsförderi som vadhållnings- och spelraseriet vid sporttäflingarne framkallat. Och hvad den fysiska utvecklingen beträffar, kan den på grund af engelska sportens ensidighet och öfverdrifter ingalunda sägas vara harmonisk. De starka engelska konstitutionerna äro ej allsidigt utbildade. Ryggen blir kutig genom de hopbøjande rörelserna och bågformiga ställningarne vid lawn-tennis och kricketspel och båtrod; skulderbladen äro som fastvuxna vid ryggen, hvarför engelsmannens gång sällan blir lätt och elegant; hans höfter äro styfva; hans armsträckning uppåt företer högst groteska båglinier och öfverhuvud är det ytterst svårt att lära en engelsman att utföra gymnastiska rörelser med ledighet och elegans. Sporten gör hans kropp solidt, men ensidigt utvecklad.

Vår svenska kroppsuppföstringsmetod, korrektiv gymnastik, kompletterad med sund och förnuftig idrott, är och förblir idealet. Hvad vi hos engelsmännen hafva att taga efter är det varma intresse och den rundliga tid de skänka sina kroppsöfningar.

*

Mången läsare säger nu säkert: Det kan nog ligga en hel del sanning i det, som här är sagt om fysisk uppfostran; men låtom oss dock aldrig glömma, att kroppen blott är något underordnad. Det är dock själen och dess utveckling som det i första rummet gäller. Härpå svara vi: Ja, det är sant; själen omfattar allt, som har värde

för lifvet. Det är om själens väl som allt skall röra sig. Men nu är det så, att om man vill till en plats, så måste man följa vägen som leder dit; vill man nå ett mål, måste man använda de rätta medlen. Och deraf följer, att vill jag själens bästa, måste jag ock sörja för kroppens bästa. Den yttre världen är till för själen genom kroppen, själen kan endast genom denna visa sin verksamhet utåt, och kroppens tillstånd sänder vidtgående verkningar in uti hela själens rike. Sjal och kropp äro så nära förenade som säden med den jord, hvarur den spirar upp. Ju mera välskött åkern är, desto rikare blir skörden. Det behöfs en starkt kropp för att vara bärare för själens verksamhet under ett långt lif. Huru ofta inträffar ej att rika själsgåfvor bliuva ofruktsbara, därför att kroppskrafterna icke räcka till. Således är det blott själens väl det gäller, när man på det rätta sättet arbetar för kroppens väl.

Ingen må, hoppas jag, illa upptaga de önskemål, som här framstälts och hvad jag i öfrigt yttrat om en och annan mörk punkt med afseende å våra folkskolor. Det är dock endast den varmaste kärlek till vår ungdom som uppkallat mig. Och att tåga, när man vet att målet kan vinnas med arbete och eftersyn, vore fegt. I folkskolan skall grunden läggas, till dess värnpligten tager vid, och huru mycket mera utbyte kunde ej af värnpligten vinnas, huru mycket skulle icke arbetet underlättas för oss militärer om vi från början finge att göra med snygga, hyfsade och kroppsligen väl förberedda beväringsskryter då vi gripa oss an med vårt värf att utbilda landets ungdom till försvar för konung och fädernebygd!



