

LÖFVING, CONCORDIA

# Gymnastik-sånger för flickor.

Palmquist

1872

# EOD - Miljoner böcker bara en knapptryckning bort. I mer än 12 europeiska länder!



## Tack för att du väljer EOD!

Europeiska bibliotek har miljontals böcker från 1400- till 1900-talet i sina samlingar. Alla dessa böcker går nu att få som e-böcker – de är bara ett musklick bort. Sök i katalogen från något av biblioteken i eBooks on Demand- nätverket (EOD) och beställ boken som e-bok – tillgängligt från hela världen, 24 timmar per dag och 7 dagar i veckan. Boken digitaliseras och blir tillgänglig för dig som e-bok.

## EOD bokens fördelar!

- Få samma utseende och känsla som med originalet!
  - Använd ditt standardprogram för att läsa boken på skärmen, zooma och navigera genom boken.
  - *Sök:*\* Använd fulltextsökning för enskilda fraser.
  - *Klipp & klistra:*\* Kopiera bilder och delar av texten till andra applikationer (t.ex. ordbehandlingsprogram).
- \*Ej tillgängligt i varje e-bok.

## Villkor för användning

Genom att använda EOD-tjänsten accepterar du de villkor som ställs av biblioteket som äger den aktuella boken.

- Villkor för användning: <https://books2ebooks.eu/csp/sv/nls/sv/agb.html>

## Fler e-böcker

Redan nu erbjuder 40 bibliotek från 12 europeiska länder denna service. Sök böcker tillgängliga för den här tjänsten: <https://search.books2ebooks.eu>  
Mer information finns tillgängliga via <https://books2ebooks.eu> boken.

# GYMNASTIK-SÅNGER

FÖR

FLICKOR,

Samlade

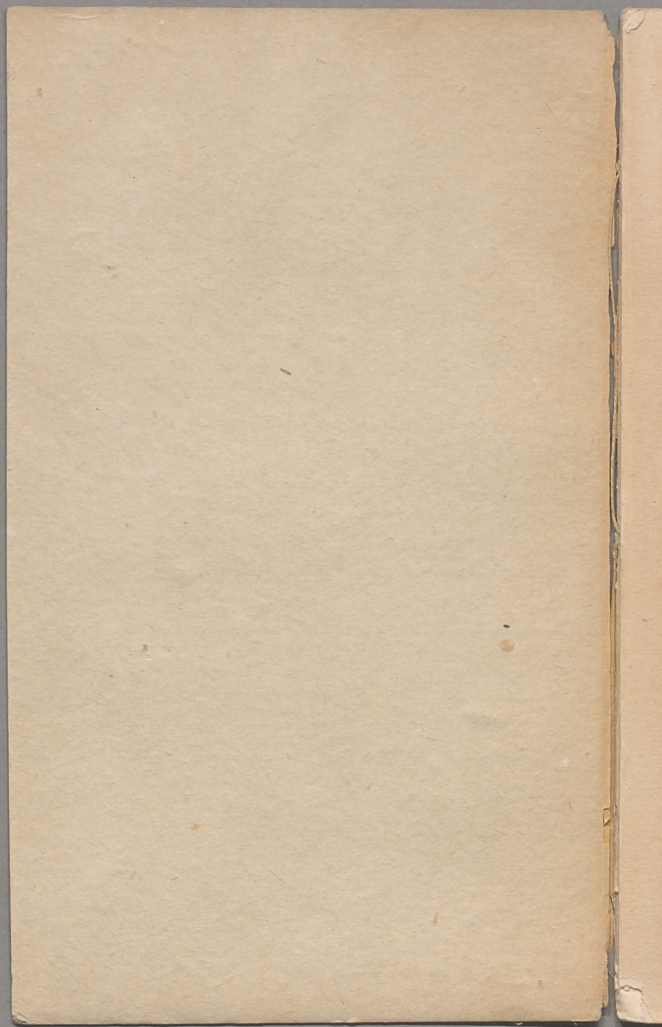
af

C. Löfving.

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

STOCKHOLM.

P. PALMQVISTS FÖRLAG.



SISK

# GYMNASTIK-SÅNGER

FÖR

**FLICKOR,**

Samlade

af

C. Lövving.

---

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

---

STOCKHOLM.

P. PALMQVISTS FÖRLAG.



### 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.



## 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.

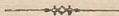
### Andra Afdelningen.

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

No.		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 Afdelingen.

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 . . . . .	21.
27.	Vaxel- half knälyftning och vaxel-knälyftning med bensträckning framåt . . . . .	22.
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.



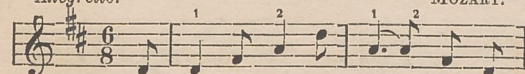
# Första Afdelningen.

N:o 1.

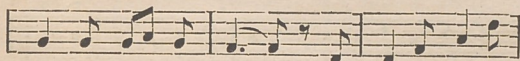
Höftfäst.

*Allegretto.*

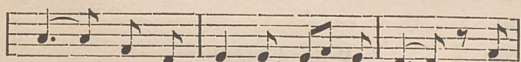
MOZART.



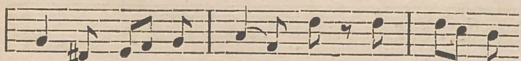
Kom, skö--na Maj, och blic----ka med



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.

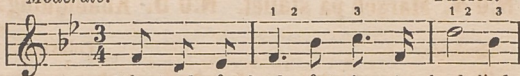
Gymnastik-sånger.

## N:o 2.

## Helsning.

*Moderato.*

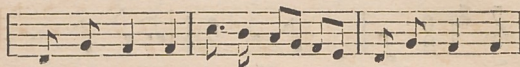
PACIUS.



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.

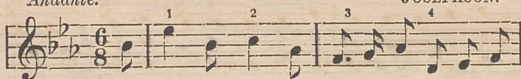
RUNEBERG.

## N:o 3.

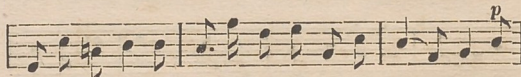
## Hufvudvridning.

*Andante.*

JOSEPHSON.



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



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



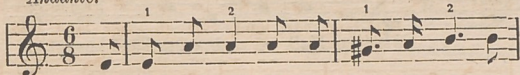
kommer väl gla-da-re da---gar än--då, än--då.

BÖTTIGER.

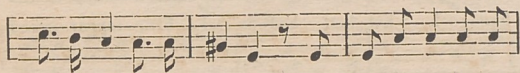
# N:o 4. Marsch på stället. N:o 5. Knäböjning.

*Andante.*

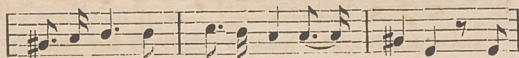
Folkvisa.



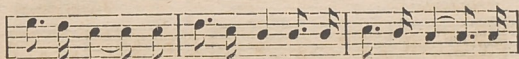
Och Kis--se katt han tog staf i hand och  
\* De skick-te bud, och de skick-te bud till



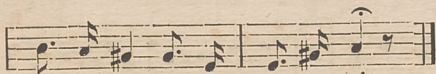
gaf sig ut till att vandra, men när han se'n kom på  
kä--ra mor ut--i Skrepa; hon skul-le komma nu



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



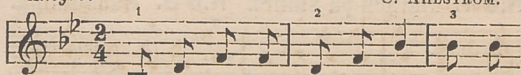
Kis-sen dö-der. Ja, han är död.

## N:o 6.

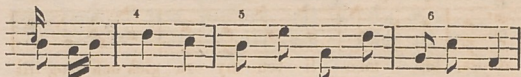
## Vändningar.

*Allegro.*

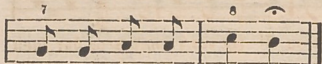
C. ÅHLSTRÖM.



Mår-ten Holk af in--gen känd knappt af



hund och kat-ten, bod-de i Vin--tappar gränd



och drack ba--ra vat--ten.

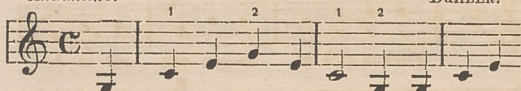
A. M. LENNGREN.

## N:o 7.

## Sidböjning.

*Andantino.*

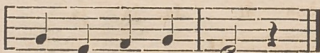
BÜHLER.



Se stjer-nor-na försvun-nit med de-ras



gyll-ne sken, se natten har för--run--nit, och



mor-gon hel--sar re'n.

## N:o 8. Vexel-tåhäfning med bensträckning.

Andante.

Folkmelodi.



En fjä-ril stolt sin ko-sa tog bland blommor  
rö-da, blå, men li--ten my--ra gick och drog till  
stäcken 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 10. Vexel-fotvridning med bensträckning.****N:o 13. Fotvridstående Tåhäfning med bensträckning.**

*Moderato.* 1 2 3 4 1 2 3 4 MAUSS.

Hör! af-ton-klockan lju-der och kal-lar oss till-

ro; en stil-la frid den bju--der att

i vår hyd-da bo.

**N:o 11. Slutstående och Fotvridstående Tåhäfning.**

Folkmelodi. 1 2 3

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!

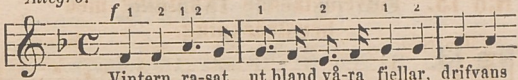
R. DYBECK.

## N:o 12.

## Marsch.

*Allegro.*

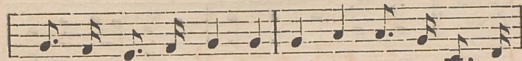
O. LINDBLAD.



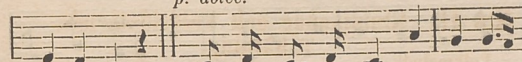
Vintern ra-sat ut bland vå-ra fjellar, drivvans



blommor smäl-ta bort och dö, him-len ler i



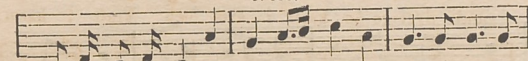
vå--rens lju--sa qvål-lar, so--len kys-ser lif i

*p. dolce.*

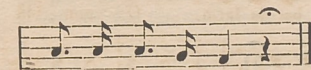
skog och sjö. Snart är sommarn här, i pur-pur-



vå--gor, guld-be--lag-da, a--zur-skif-tan--de,

*cresc.*

lig-ga än-gar-na i da-lens lå-gor, och i lunden



dan--sa käl-lor--na.

## 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

lä--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

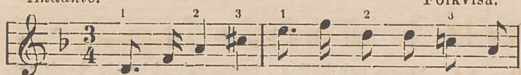
de till---sam-man.

\*) Vid omtagningen från sista repristecknet.

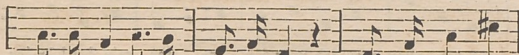
# N:o 15. Korsräck-stående armförning vaxelvis och samtidigt.

Andante.

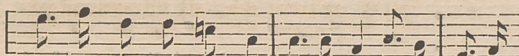
Folkvisa.



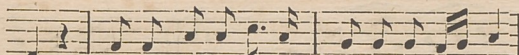
Djupt i haf-vet på de--man-te hä--llen



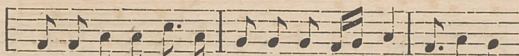
Necken hvilar i grönan sal, Nat-tens tär--nor



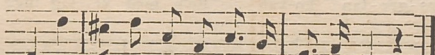
spän-na mör-ka pel--len öf-ver skog, öfver berg och



dal. Qvällen herrlig står i svartan hög-tids-skrud,

när och fjerran ej en susning in--tet ljud <sup>\*</sup>stör det lugn,

öf-ver nej-den rår, när hafvets kung ur gyll-ne bor-gen



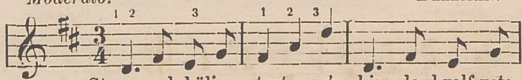
går, när hafvets kung ur gyllne borgen går.

A. A. AFZELIUS.

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

*Moderato.*

BELLMAN.



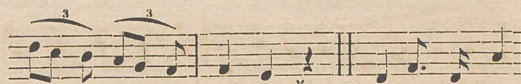
Storm och böljor tystna re'n, him-la-hvalf-vets



mat-ta sken mer och mer för--sva--gas, re'n det bör-jar



da---gas, molnen simma, qvalm och dimma bå--dar



so--lens ble--ka strimma.

Re'n i hvar spis

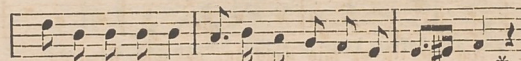


fladdrar och fräs spånor och ris, stickor och gräs, re--dan

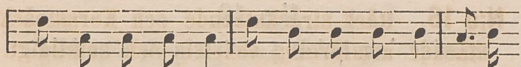


väl-lings-gry-tan ko-kar.

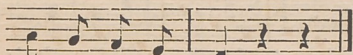
Re'n med yf--vig lugg



torparn u--ti mjugg ef-ter to-baks-el-den sno--kar,\*



och på än--gen re'n, lu--tad mot en sten, dal--karln

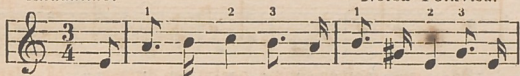


i sin skyf--fel tar.

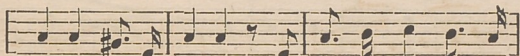
## N:o 17. Balansrörelse.

*Andantino.*

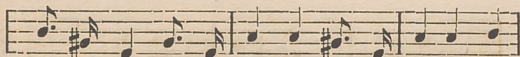
Norsk Folkvisa.



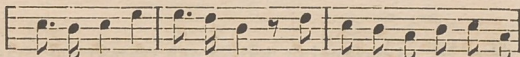
Hur--ra, min Jen--te, her kommer jeg, luk mig



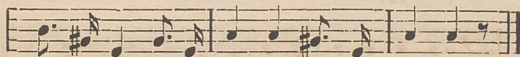
ind du, luk mig ind du! Nu har jeg sprunget den



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



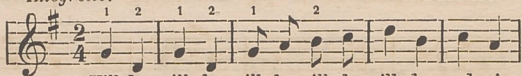
Nae--se--tip og min Kind du, og min Kind du.

## N:o 18.

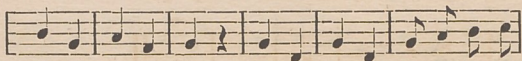
## Armförning bakåt vaxelvis och samtidigt.

*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

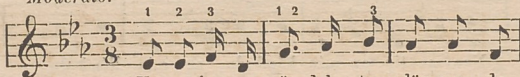


här ska' tret-tio streckar stå, ja



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.

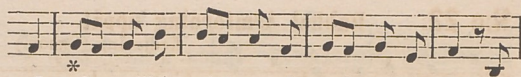
## N:o 20.

## Vexel-benkretsning framåt och bakåt.

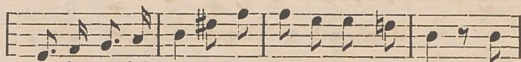
*Andante.*

Folkvisa.

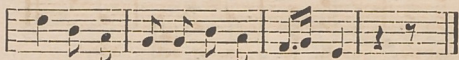
Ack, Vermeland, du sköna, du herr-li-ga  
land, du kro-na för Sve---a--ri--kes län--der;  
Och kom-me jag än midt i det för--lof--va-de  
land, till Wermland jag än--då å--ter--vän--der.



Ja, <sup>\*</sup> der vill jag lef--va, ja, der vill jag dö, och



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



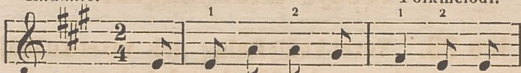
vet jag, att al-drig jag mig ång-rar.

A. FRYXELL.

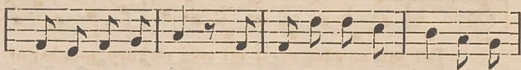
## N:o 21. Armkretsning framåt och bakåt vexelvis och samtidigt.

*Andante.*

Folkmelodi.



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



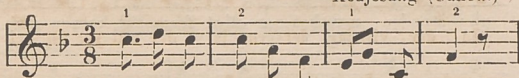
di--na fjellar grå, med di-na fu-ru---sko-gar och  
friskt och hurtigt mod, för dig de vil-ja off--ra, som



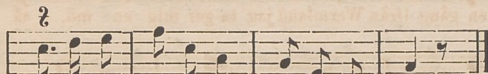
kla-ra sjö-ar blå, Du vä---xe i ä--ra!  
fädren lif och blod, Hell dig, gam-la Sver-ge!

## N:o 22. Dubbel Armförning uppåt.

Kedjesång (Canon.)



Herrlig och grönskande sko-gen står,

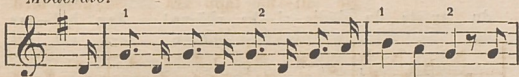


fog-lar-ne jub-la, ja nu är det vår.

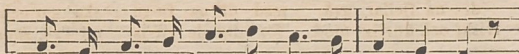
## Tredje Afdelningen.

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

*Moderato.*



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



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



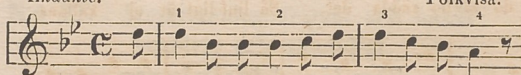
En räf hvars fi-na lukt strax vä-der der--af fick,



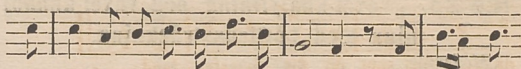
## N:o 24. Armböjning och sträckning framåt vexlvis och samtidigt.

*Andante.*

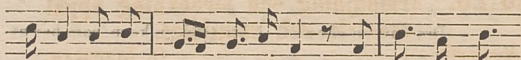
Folkvisa.



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 for 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-



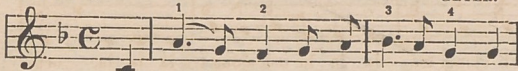
mel, di--na äng-der grö-na.  
va, jag vill dö i nor-den.

R. DYBECK.

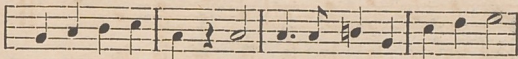
**N:o 25. Armböjning och sträckning utåt  
vexlvis och samtidigt.**

*Andante.*

GEYER.



O yng---ling! om du hjerta har att



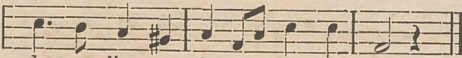
trampa fädrens fjät, flyg till ditt fo-sterlands försvar



dö el-ler rädda det. Så ljuf-<sup>\*</sup>ligt är ej källans



sus bred-vid en blomsterstrand, så herrligt ic--ke



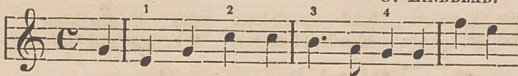
da-gens ljus som dö för fo--ster--land.

LIDNER.

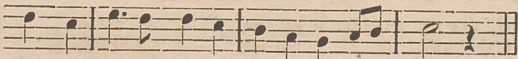
**N:o 26. Armböjning och sträckning uppåt  
vexlvis och samtidigt.**

*Moderato.*

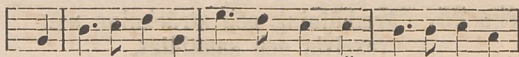
O. LINDBLAD.



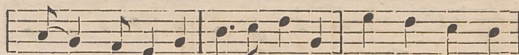
Ur svenska hjertans djup en gång en samfäld



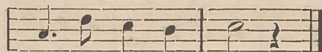
och en enkel sång, som går till kun-gen fram!



Var honom trofast och hans ätt, gör<sup>\*</sup> kronan på hans



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



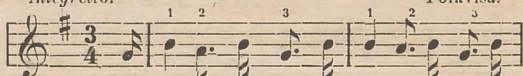
folk af frej-dad stam.

TALIS QUALIS.

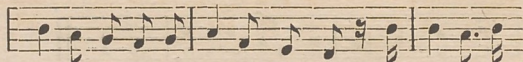
### N:o 27. Vexel- half knälyftning och Vexel- knälyftning med bensträckning framåt.

*Allegretto.*

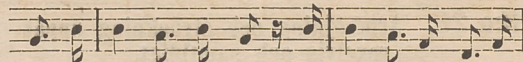
Folkvisa.



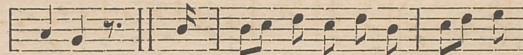
A jän-ta å ja', å jän-ta å ja', å



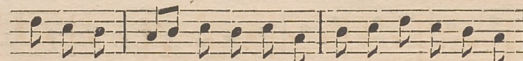
allt up-på lan-da--vä-gen å---ja! Å jän-ta å



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



vä-gen. Der<sup>\*</sup> 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 tåstående 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-ligt om kä--re-stan sin. Om du tye-ker  
rys-ligt 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  
himplens 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.*

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 verd. 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!  
 spil du kun op till Dands. (Tshingda-da-ra-da, tshingda-  
 Tra--la-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 gaee, 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.



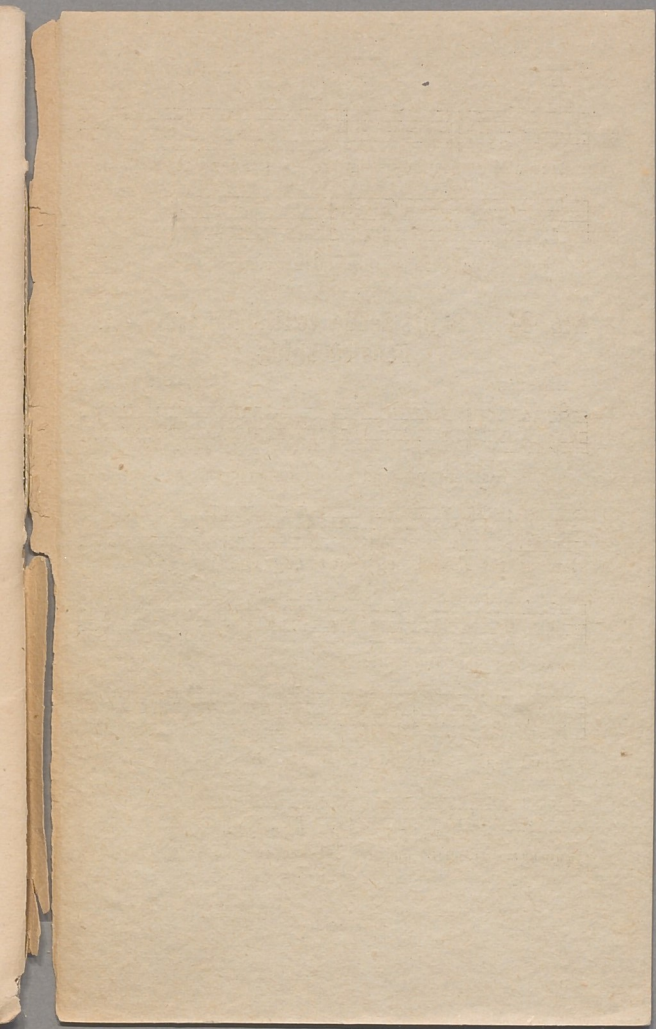
1 2 3 1 2  
Vi ska' stäl--la till en ro--li--ger  
3  
dans, och vi ska' bin-da bå-de kro--na och krans te'

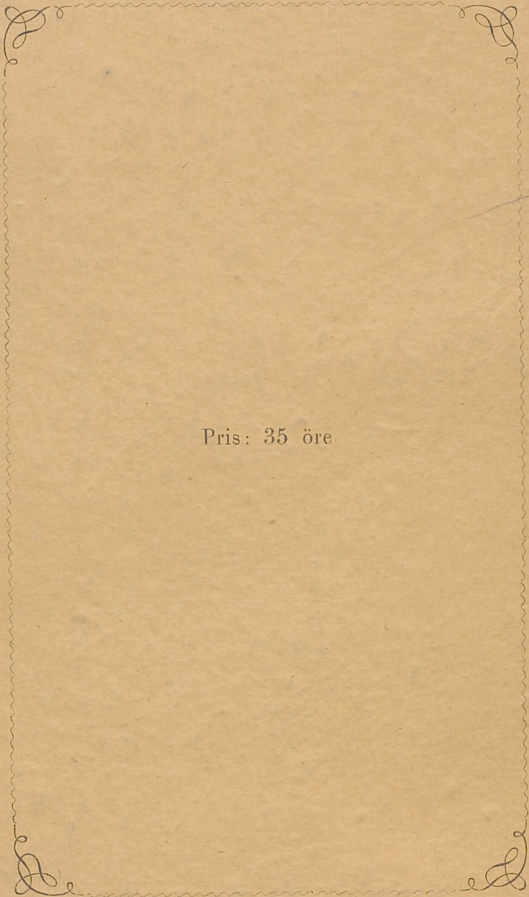
dansen. Hej hopp! en ro--li-ger dans, hej hopp! båd'  
 kro--na och krans te' dan--sen.

### 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, der  
 jag bäst lär-kan hör-de; så kom till mig en  
 gammal man, beprydd med silfver--hå-ren, han såg mig  
 gan-ska gunstigt an och hel--sa-de: go' mår'on!  
 ODEL.





Pris: 35 öre.

[www.books2ebooks.eu](http://www.books2ebooks.eu)