

SANTESSON, ANTON B.

Folkskolans gymnastik.

Carlstad
1859

EOD – Miljoner böcker bara en knapptryckning bort. I mer än 10 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.
- Skriv ut enstaka sidor eller hela boken.
- *Sök:* Använd fulltextsökning för enskilda fraser.
- *Klipp & klistra:* Kopiera bilder och delar av texten till andra applikationer (t.ex. ordbehandlingsprogram).

Villkor för användning

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

- Villkoren på svenska: <http://books2ebooks.eu/odm/html/nls/sv/agb.html>

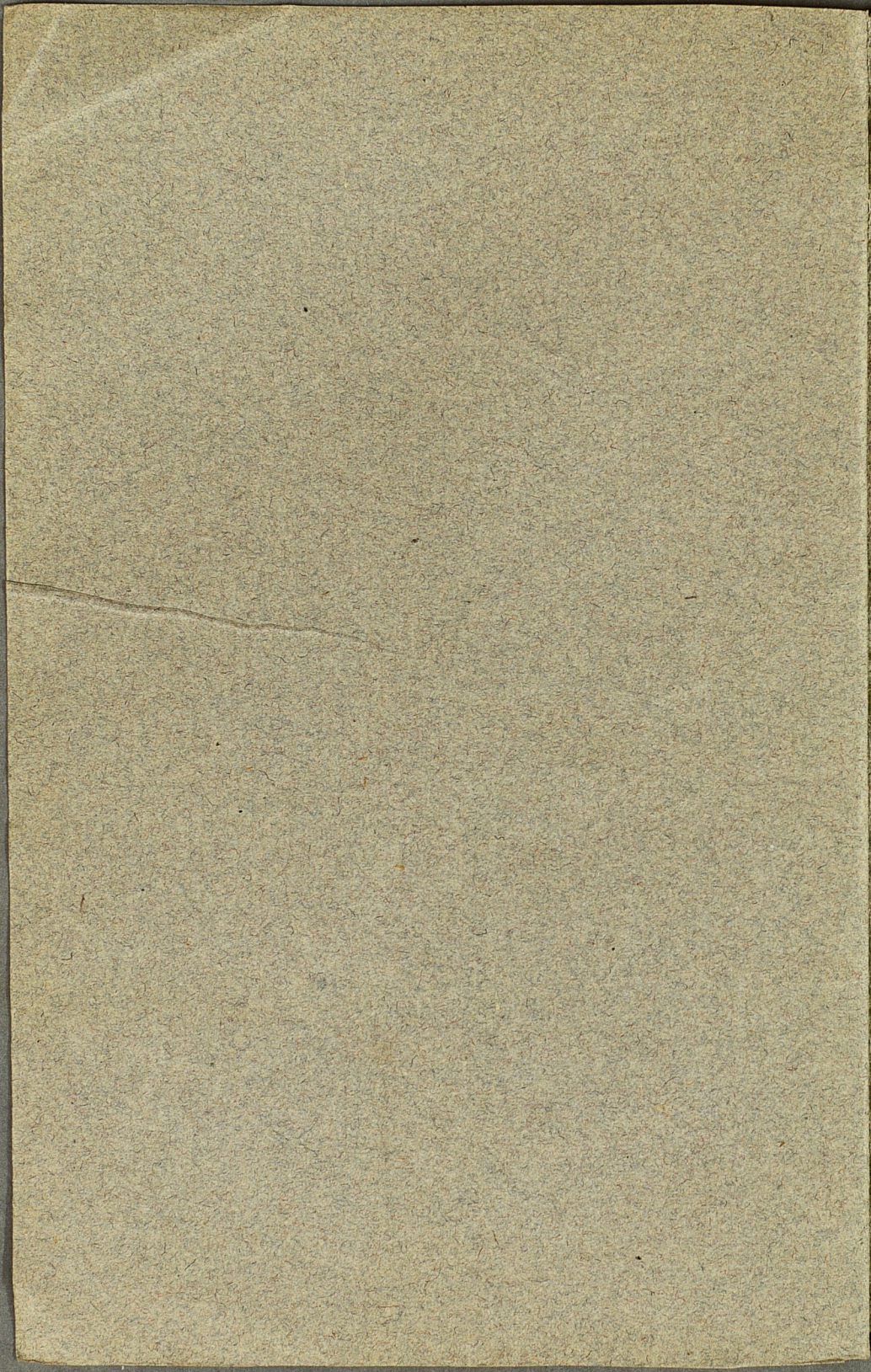
Fler e-böcker

Redan nu erbjuder 30 bibliotek från 12 europeiska länder denna service.

Mer information finns tillgängliga via <http://books2ebooks.eu> alla boken.

- <http://search.books2ebooks.eu/>





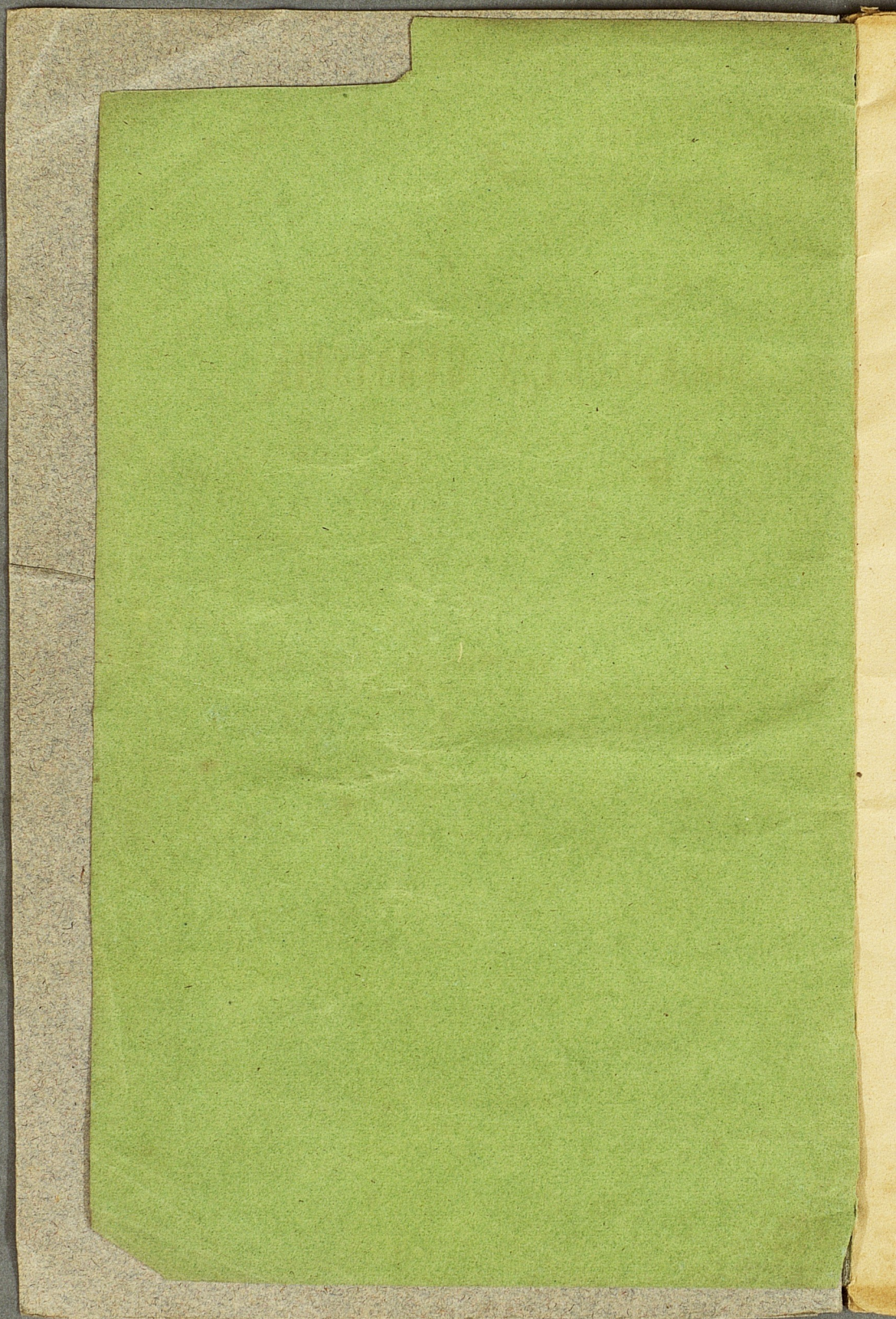
30
12

SANTESSON, A. B. P.

Folkskolans gymnastik

26/9 63 Sport
Lynn
(521)
o

1859



FOLKSKOLANS GYMNASTIK

AF

A. B. SANTESSON,

GYMNASTIKLÄRARE VID CARLSTADS H. ELEM.-LÄROVERK.



CARLSTAD.

TRYCKT HOS CARL KJELLIN.

1859.





Förord.

Betrakten eken med dess tusental af ollon. Alla blifva de trehundraåriga träd med hjälp af en handfull jord och litet fuktighet. Betrakten också ett samhälle med dess millioner af människor. Alla blifva de nyttiga medborgare medelst uppfostran. Faller ett ollon på ogynnsam jordmån är förlusten ett träd; men förqväfves en människoande af brist på uppfostran är det en förlust som ej kan mätas.

Efter amerikanaren EVERETT.

Skall gymnastik utgöra en del af uppfostran måste den ej blott afse vissa samhällsklasser eller kön, utan införlifvas med folket i sin helhet. Detta kan lättast ske genom tillämpning i Folkskolan, hvarest barn af folket och båda könen undervisas; endast derigenom att qvinnan blir föremål för naturlig kropps-*uppfostran* kan man vänta sig något godt af alla de anstalter, som afse gossars bildande till dugliga män. — Gymnastiken är det förnämsta medlet att sätta skick på de otympliga kroppar, af hvilka synnerligen arbetare och allmoge äro besvärade och kan ej ersättas af det kroppsarbete, hvarmed barn af dessa klasser selsättas såsom alltför ensidigt och obestämdt.

Under gymnastik med flera folkskolor har förf. vunnit den erfarenhet att Lings gymnastikreglemente, som också endast är skrifvit för soldater, ej passar för barnundervisning; hvarföre denna lilla handbok tillkommit. Här finnas väl nya rörelser, men alla äro enligt Lings grunder.

Den som i likhet med förf. haft tillfälle att se folkskolans barn i gymnastik skall ej motarbeta densamma; ty oaktadt söndriga kläder under rörelserna fladdrade kring halfnakna lemmar lyste dock glädje och mod i de fattiga barnens anleten så länge de höllo på med gymnastiken.

Till Sveriges Folkskollärare!

Edert kall är viktigt för fäderneslandet; ty om *J*, genom boklig undervisning och gymnastik, rätt värden de ungas andliga och kroppsliga anlag skola Edra landsmän blifva lyckliga. I hafven hela folket att undervisa. På Eder hvilas sålunda ett stort ansvar. Söken därför med flit de kunskaper, hvilka seminarierna meddela och betänken att för skapelsens Herre, då han en gång kräfver räkenskap för det goda, det nyttiga, som svenska folket uträttat, är det *J*, som stån till soars; men hafven *J* med kärlek omfattat Ert kall kunnen *J* stå lugna äfven då, ty den som då gifver lön skall icke glömma dem, hvilka offrade sina bästa krafter åt likars kristliga uppfostran.

Carlstad i December 1859.

A. B. Santesson.

1. Öfversigt af Gymnastik och bestämmelser för dess ledning.

- Mom.* 1. **G**ymnastiken består af rörelser, som hafva sin grund i människokroppens natur, och har till ändamål att utbilda hälsa och kraft så långt anlagen medgifva.
2. Människokroppens kraft och hälsa består i likstämmighet emellan alla dess delar, hvarföre ock de förra vinnas genom jemnt fördelad öfning å de senare.
 3. I anseende till utförandet kallas rörelserna: Fria, då de göras utan, och Bundna, då de göras med stöd af person eller redskap; men de förra benämnas, enligt människokroppens indelning i hufvud, bål, armar och ben: Hufvdrörelser, Bålrörelser, Armrörelser och Benrörelser.
 4. Utgångsställning kallas hvarje kroppsställning, som intages för rörelses utförande; men Grundställning endast den som intages vid uppställning till gymnastik.
 5. Barn i folkskola böra undervisas i gymnastik en half timma hvarje dag, helst kl. 7 eller 11 f. m. eller timman före måltid. Tiden för gymnastikundervisning bör tagas af den för öfriga undervisningen bestämda.
 6. Till gymnastik indelas folkskolan i 2:ne afdelningar, af hvilka den ena upptager flickor och gossar om 5—9 år och den andra de öfriga om 9—13 år. Dessa båda afdelningar skola gymnasticera hvar för sig.
 7. Inom hvarje afdelning åtskiljas gossar och flickor samt uppställas på något afstånd ifrån, men med ansigtet emot, hvarandra och emellan de båda leden intager läraren plats.

8. Då nu flickor och gossar, genom denna uppställning, kunna se hvarandra låter läraren hvarje rörelse utföras först af gossarne med tillsägelse åt flickorna att noga gifva akt på de förra. Derefter utföres samma rörelse af flickorna, sedan läraren uppmanat dem att i kraft och riktigt utförande täfla med gossarne. På detta sätt utföras rörelserna af gossar och flickor vexelvis tills halftimman är förliden, allt under ömsesidig täflan i rörelsernas rätta utförande; ty gossarne vilja upprätthålla sitt värde som föredöme medan flickorna anse som hederssak att ej stå de förra efter. De få rörelser, som i följe af flickornas kläder, ej kunna passa dem, äro i tabellerna försedda med tecknet *. Efter slutad gymnastik låter läraren barnen understundom, på gifvet kommando, upphäfva 3:ne hurrarop som dels afse att öka lifligheten och dels befordra slem-afsöndring.
9. Läraren bör i anseende till antalet ej undervisa mera än 40 barn på samma gång så att den skola, som räknar mer än 80 barn, bör indelas i flera afdelningar, men med alla afdelningarne förfares enligt hvad bifogade tabeller för de olika åldrarne föreskrifva.
10. Hvarje af de i tabellerna förekommande rörelser bör repiteras 3 å 4 gånger och samma tabell kan med fördel användas 10 å 12 gånger innan läraren övergår till ny. Ordningen, i hvilken tabellerna äro numererade, bör noga följas.
- Anm.* Till slut må folkskolläraren erinras, att under gymnastiken undvika den stränga stelhet som oftast brukas vid skolundervisningen; ty gymnastiken afser just att upplifva barnens lynnen som så lätt fördystras i skolan: dock må det vara ordning äfven vid gymnastiken och tyst bland lärjungarne vid rörelser som detta fordra.
11. Vid hvarje folkskola bör finnas en gräsbevuxen eller sandbelagd lekplats, hvarest öfningarne böra hållas så ofta väderleken det tillåter, annars å skolrummet, sedan bänkarne blifvit sammanflyttade. Att skolrummet är luftigt bör ligga läraren om hjertat mer än något annat.
12. De gymnastikredskap, med hvilka hvarje folkskola bör utrustas, äro:
- 1:o. Stora plinten, ämnad för bågupplöpfung.
 - 2:o. Språngstället, för språngöfningar.

3:o. Gångbrädet, för balancering.

4:o. Båglinan, för äntringar.

Af dessa redskap äro de 3 första flyttbara och kunna användas så väl inom som utom skolrummet. Båglinan deremot fästes i rummets båda mest åtskilda taklister och uppfästes å en särskild jernkrok under läsöfningarne. Redskapens närmare beskrifning kunna folkskollärarne inhemta af den vid seminarierna undervisande gymnastikläraren.

13. Vid hvarje öfnings början komm.:

1:o. Uppställning!

2:o. Gif — akt!

14. Vid 1:sta komm.-ordet intaga lärjungarne efter kroppens längd sina anvisade platser i 2:ne led och vid 2:dra komm.-ordet intages grundställningen, d. ä. hufvud och bröst upprätt, magen bakåt dragen, armar och händer fritt hängande, ben och klackar slutna, knäna raka samt fotspetsarne utåtvända med en fotlängd dem emellan. Emellan de öfvandes motvända armbågar bör vara minst 3 tums utrymme samt $1\frac{1}{2}$ aln mellan båda leden.

15. Fordrar någon rörelse större afstånd mellan de öfvande än det nyssnämnda komm.:

1:o. Afdelning till — två!

2:o. Luckor — betäck!

16. Vid 1:sta komm.-ordet går hvar 10:de gosse ikring genom båda leden och utdelar numren, så att den öfvande, som står först på höger flygel, får ett, den dernäst två, den dernäst ett o. s. v., hvarefter indelningen fortgår leden igenom. Alla som i räkningen fått ett lyda kommandot 1:sta! och de som fått två 2:dra!

17. Dessa benämningar 1:sta och 2:dra utelemnas då samma rörelse skall utföras af alla på en gång.

Anm. Dessa gossar, som få indelningen om händer, böra före öfningen bestämmas liksom det antal gossar uppgifvas, som hvar och en bör indela. De gossar, som indela kamraterna, böra endast halfhögt utsäga numret under det de lägga handen på dens axel, som skall mottaga detsamma.

18. Vid 2:dra komm.-ordet flytta 2:dra män venster fot 2:ne fotlängder rätt tillbaka och öfverflytta kroppstyngden på densamma, derefter göres med höger fot ett kort ställningssteg intill venster.

19. Skola de utryckta 2:dra män åter upprycka i ledet komm.:
2:dra! ryck in — marsch!
20. Venster fot flyttas på sin förra plats och den högra gör ställningssteg intill densamma.

2. Vändningar och Marscher.

Skall vändning göras åt höger eller venster, komm.:
Venster (höger) — om!

Höger (venster) fot lyftes något från marken under det kroppstyngden öfverflyttas på venstra (högra) fotens klack, på hvilken kroppen vändes $\frac{1}{4}$ cirkel åt venster (höger), hvarefter högra (venstra) foten återtager sin förra ställning till venstra (högra) med ett kort ställningssteg.

Skall hel omvändning göras åt venster eller höger, komm.:
Helt venster (höger) — om!

Höger (venster) fot framflyttas $\frac{1}{4}$ aln och något inåt, kroppstyngden fördelas lika på båda klackarne, på hvilka kroppen vändes $\frac{1}{2}$ cirkel åt venster (höger), hvarefter högra (venstra) foten återtager sin förra ställning till venstra (högra) med ett kort ställningssteg.

Anm. De vid vändningar förekommande fel äro: *a)* att ej alla de öfvande på samma gång inträffa i ställningssteget; *b)* att armarne skiljas från kroppen mer än jemnvigten fordrar; *c)* att lifvet föres ostadigt och vacklande samt slutligen *d)* att den öfvande böjer knäna eller lyfter foten för mycket, hvarigenom rörelsen blir ojemn.

Som inledande rörelse till marscher göres marsch på stället; härtill komm.:

På stället — marsch!

Venster fot upplyftes som till marsch, men i stället för framflyttning nedsattes densamma på sin förra plats invid höger fot, som derefter upplyftes och på samma sätt nedsattes. Sålunda fortgår rörelsen till dess läraren komm.:

Halt!

Den fot, som vid komm.-ordets utsägande är upplyftad, nedsattes, hvarefter andra foten afslutar marshen med ställningssteg.

Anm. Till hjälpreda för de öfvande bör läraren understundom komm.:

Venster! höger!

Härigenom blir det de öfvande lätt att röra den fot, som nämnes. — Af det ofvanstående synes att marschen alltid börjas med venster fot men avslutas med hvilken som helst. Det förra emedan båda fötterna under marschen ändock komma att lika mycket användas, det senare på det att de öfvande ej må rubbas i kroppens jemnvigt och ändå öfvas att använda båda fötterna.

Sedan de öfvande lärt sig att ledigt utföra marsch på stället, så väl i front- som flankställning, börjas marsch med rumförändring; i frontställning (liniemarsch) härtill komm.:

Rättning åt höger! (venster!) Framåt — marsch!

Då komm.-ordet är fullt utsagdt anträdes marschen rakt fram, hvarvid iakttages att rättningen sker åt den sida, som komm.-ordet anger, att afståndet noga bibehålles mellan armhågarne, att hvarje steg göres omkring $1\frac{1}{2}$ fots längd, att fötterna bibehålla sitt rättvinkliga läge till hvarandra, att armarne öfverlemnas åt sin egen benägenhet att samverka med benen för kroppens framflyttning d. v. s. att höger (venster) arm föres fram då venster (höger) fot framflyttas, att foten för hvarje nedsättning riktar tåspetsen mot marken, i hvilken derefter hela foten liksom griper fast; i öfrigt bibehålles kroppsställningen så som beskrifvit är vid uppställning.

Hafva de öfvande någorlunda inhemtat sättet att marschera rätt framåt i frontordning böra de äfven öfvas i marsch tillbaka; härtill komm.:

Tillbaka — marsch!

Med iakttagande af den förändrade riktningen, som komm.-ordet angifver, förfäres i öfrigt alldeles som vid marsch framåt.

Enär vid hvarje marsch alla de öfvande böra röra sig liktidigt med venster (höger) fot, men en eller flera, genom oländig mark eller andra omständigheter kommit af sig, böra de öfvande läras att ombyta fot, hvartill komm.:

Fot byt om — marsch!

Den foten, som vid komm.-ordets utsägende är efterst, uttager fullt steg; den andra foten framföres och nedsättes bredvid den förstnämnda, som åter uttager steget.

Till vinnande af säker takt komm.:

Slå an hvart femte steg — marsch!

De öfvande räkna tyst och utmärka hvart femte steg, genom att sätta foten hårdt i markn alldeles som då halt göres, likväl utan att afbryta marschen.

Skall vändning göras under marsch, komm.:

Venster (höger) om — marsch!

Inträffar komm.-ordet marsch då venster (höger) fot är efterst uttager densamma steget i den nya riktningen under det att vändningen göres på andra foten; inträffar deremot komm.-ordet då venster (höger) fot är främst uttager höger (venster) fot ännu ett steg i gamla riktningen, hvarefter venster (höger) fot anträder marschen i den nya.

För hel omvändning under marsch åt höger eller venster, komm.:

Helt om — marsch!

Den fot, som vid komm.-ordets utsägende är efterst, uttager ännu ett steg i gamla riktningen samt börjar marschen i nya sedan vändningen är gjord. Enligt kroppens ställning till benen måste vändningen rätta sig efter de senare så att helt venster-om endast kan utföras då höger fot uttager steget och tvertom; derföre är ej nödigt att i komm.-ordet upptaga höger eller venster utan endast: helt om — marsch!

Till marsch-öfning i flankordning komm.:

1. Flankmarsch höger (venster) — om!
2. Framåt — marsch!

Vid första komm.-ordet göres vändning enligt derför lemnad beskrifning. Vid andra komm.-ordet anträdes marschen rätt fram under iakttagande att afståndet, som genom vändningen uppkommit mellan de öfvande, noga bibehålles, att de öfvande se den närmast föregående rätt i nacken så att den senares hufvud och axlar bortskymmas alla de öfriga föregående.

Skall marschens riktning förändras, med bibehållen flankordning, komm.:

Rotevis till höger (venster) — marsch!

Den rote, som går i spetsen af truppen, gör höger (venster) om marsch vid komm.-ordets utsägende, utan att förlora sin jembreddsställning, men de efterföljande rotarne först då de komma till det ställe, hvarest första roten ändrade marschens riktning. Allt under bibehållande af takt och afstånd.

För afslutande af hvarje marschöfning komm.:

Afdelning — halt!

Den fot, som vid komm.-ordets utsägende är efterst, uttager ännu ett steg och andra foten afslutar marschen med ett kort och bestämdt ställningssteg.

Förklaring till här ofvan förekommande benämningar:

Led: Alla de öfvande, uppställda i linie, sida vid sida till hvar-

andra. Benämningen bibehålles äfven sedan vändning blifvit verkställd.

Trupp: Alla de öfvande tillsammans, uppställde på 2:ne led.

Rote: De båda öfvande tillsammans, af hvilka den i bakre ledet står rätt bakom den i främre; vid flankordning och 2:ne led de båda öfvande, som stå i jeunbredd med hvarandra.

Front: den ställning då alla de öfvande i ledet stå sida sida och i linie med hvarandra. Benämningen förändras efter verkställd vändning åt venster (höger).

Flank: den ställning, som uppkommer då höger (venster) — om! komm. från frontställning.

Flygel: yttersta punkterna af frontlinien.

Ställningssteg: den rörelse, hvarigenom endera af fötterna, efter vändning eller marsch kraftigt och bestämdt ned-sättes i marken såsom i grundställningen.

Rättning åt höger (venster): Ögonen vändas åt angifna sidan, utan att hufvudet vrides, så att kroppsrörelserna kunna rättas efter angifna flygeln (höger eller venster).

Anm. Några andra öfningar i vändningar och marscher än de ofvan anförda böra ej upptagas i folkskolan, ty mera kan ej medhinnas hvarken i anseende till fattningsförmåga eller tid. Detta må lända dem till underrättelse, som yrka på vapenöfnings införande i folkskolan i så vidsträckt omfattning, att det vore godt om landets beväring kunde motsvara deras anspråk. Ynglingar af folket lemna folkskolan tidigt, hvarföre deras danande till kraftfulla försvarare af fäderneslandet bör ordnas efter alldeles nya författningar, hvartill förf. i ett särskildt arbete skall återkomma.

3. Fria rörelser.

A. Hufvudrörelser.

21. Alla hufvudrörelser utföras långsamt och bestå i böjningar och vridningar framåt, bakåt och till sidorna.
22. Skola böjningar göras, komm.:
1:o. Hufvud framåt (bakåt, till höger, till venster) — böj!
2:o. Uppåt — sträck!
23. Vid 1:sta komm.-ordet böjes hufvudet i den riktning, som komm.-ordet bestämmer, så djupt den öfvande för-

- mår utan att kroppsställningen i öfrigt förändras samt med ansigtet vändt emot fronten.
24. Vid 2:dra komm.-ordet återtages utgångsställningen genom hufvudets upprätande.
25. Skola vridningar göras, komm.:
1:o. Hufvud till höger (venster) — vrid!
2:o. Framåt — vrid!
26. Vid 1:sta komm.-ordet vrides hufvudet i den riktning, som komm.-ordet bestämmer, så långt den öfvande förmår; dock utan böjning eller i öfrigt förändrad kroppsställning.
27. Vid 2:dra komm.-ordet vrides ansigtet åter mot fronten.
28. Utgångsställningar till hufvudrörelser äro: grundställningen mom. 14 samt höftfäste mom. 49.
Anm. Fel vid böjningar: att ryggen böjes fram- eller bakåt, att någon af axlarne upplyftas. Fel vid vridningar: att axlarne deltaga i vridningen, att hufvudet böjes.

B. Bålrörelser.

29. Alla bålrörelser utföras långsamt och bestå i böjningar och vridningar framåt, bakåt och till sidorna.
30. Skola böjningar göras komm.:
1:o. Framåt (bakåt, till höger, till venster) — böj!
2:o. Uppåt — sträck! (Se fig. 1.)
31. Vid 1:sta komm.-ordet böjes bålen i den riktning, som komm.-ordet bestämmer, så djupt den öfvande förmår utan att knäna böjas eller hufvudets ställning till bålen förändras samt vid sidböjning utan att axlarna vridas ur det med höfterna gemensamma planet.
32. Vid 2:dra komm.-ordet återtages utgångsställningen genom bälens upprätande.
Anm. Böjning framåt göres äfven med nedlutadt hufvud och fortgår då tills ansigtet kommer nära invid knäna; härtill komm.: Hufvud nedåt! Framåt — böj!
33. Till vridning komm.:
1:o. Till höger (venster) — vrid!
2:o. Framåt — vrid!
34. Vid 1:sta komm.-ordet vridas axlarne, i den af komm.-ordet bestämda riktningen, så långt den öfvande förmår, utan att höfter, armar eller hufvud deltaga i rörelsen, hvarigenom de förra bli kvar, men de senare medfölja axlarne.
35. Vid 2:dra komm.-ordet vridas axlarne åter i samma plan med höfterna.

36. Utgångsställningar för böjning fram och bakåt äro: grundställningen mom. 14; höftfäste mom. 49 samt fotflyttning till sida med uppåthäfnar armar momm. 59, 39.
37. Utgångsställningar för sidböjning och vridning äro: grundställningen mom. 14 och fotslutning mom. 53 samt derjemte för vridning: fotslutning med höftfäste eller uppåthäfnar armar momm. 53, 49, 39.

Anm. 1. Fel vid böjningar: att knäna böjas, att hufvudet kastas fram- eller bakåt, att armarne, då de äro uppåthäfnar, ej bibehållas i linie med öronen, att någon af fötterna lyftes från marken, att, vid sidböjning, axlarne luta fram- eller bakåt och ej förblifva i samma plan med höfterna. Fel vid vridningar: att knäna böjas, att någon af fötterna lyftes, att hufvud, armar och höfter ej hållas orörliga.

Anm. 2. Böjning fram- eller bakåt bör göras i front-, men sidböjning och vridning i flankställning.

C. Armrörelser.

38. Alla armrörelser utföras så hastigt och kraftigt som möjligt och bestå i häfningar uppåt, utåt, framåt och bakåt. Härtill komm.:
1:o. Armar uppåt (utåt, framåt, bakåt) — häf!
2:o. Nedåt — häf!
39. Vid häfning uppåt föras armarne raka så högt den öfvande förmår utan att afståndet rubbas emellan händerna och stanna i linie med öronen samt med motvända flathänder. (Se fig. 2 a.)
40. Vid häfning utåt föras armarne raka åt sidan och stanna i höjd och linie med axlarne samt med nedvända flathänder. (Se fig. 2 b.)
41. Vid häfning framåt föras armarne i denna riktning, utan förändradt afstånd mellan händerna, och stanna i höjd med axlarna samt med motvända flathänder. (Se fig. 3 a.)
42. Vid häfning bakåt föras armarne i denna riktning så långt den öfvande förmår och stanna med uppvända flathänder (pronation). (Se fig. 3 b.)
- Anm.* Vid hvarje armhäfnings iakttagas att lederna i armhåge och hand sträckas just som rörelsen fulländas så att nämnde leder under rörelsen bibehålla den lindriga böjning, som de hafva i armarnes naturliga läge invid sidorna.
43. Vid 2:dra komm.-ordet ryckas armarne ned till grundställningen samma väg de kommit. (Se fig. 2 c.)

44. Skola armarne häfvas från ett plan i ett annat komm.:
Armar uppåt, utåt, framåt, bakåt och nedåt — häf!
45. Vid dessa komm.-ord aflösa häfningarne hvarandra så fort som möjligt, men utföras eljest enligt momm. 39, 40, 41, 42, 43.
46. Skola armarne häfvas skiftevis i olika planer, komm.:
1:o. Höger arm uppåt! venster arm bakåt — häf!
2:o. Armar byt om — häf!
47. Vid 1:sta komm.-ordet föres hvardera armen i sin angifna riktning så att de bilda en snedt öfver bålen fallande linie.
48. Vid 2:dra komm.-ordet ombyta armarne ställning med hvarandra, hvarefter, sedan ombyte är gjordt, några gånger armarne nedryckas på komm.-ordet; nedåt — häf!
49. Genom båda händernas omslutande af höfterna med tummen bakom och de öfriga fingrarne framom, flathänderna hvilande mot höftbenets öfre kant samt armbågarne i samma plan med axlarne vinnes en fastare kroppsställning, lämplig som utgångsställning till flera rörelser. Här-till komm.:
1:o. Höfter — fäst! (Se fig. 4 a.)
2:o. Ställning!
50. Utgångsställning för armrörelser är endast grundställningen mom. 14.
Anm. 1. Fel vid armhäfningar: att kroppen ej hålles stilla utan lutar i den riktning som rörelsen sker, att händerna åtskiljas mer än tillbörligt samt att arm- och handleder ej sträckas och slutligen att fingrarne åtskiljas.
Anm. 2. Armhäfning utåt göres endast i flankställning.

D. Benrörelser.

51. Benrörelser bestå i fötternas slutning och flyttning samt i häfning på tårna och böjning af knäna, af hvilka de båda förra utföras hastigt, men de senare långsamt, utom i de fall då de öfvas som förberedelser till språng.
52. Till fotslutning komm.:
1:o. Fötter — slut!
2:o. Fötter — ut!
53. Vid 1:sta komm.-ordet lyftas tårna något från marken och båda fötterna vridas hastigt och liktidigt på klackarne så att deras insidor beröras från klack till tå.
54. Vid 2:dra komm.-ordet återföras fötterna i sin förra ställning, genom tårnas upplyftning och utvridning.
55. Till fotflyttning framåt komm.:

- 1:o. Höger (venster) fot framåt — ställ!
2:o. Fot tillbaka — ställ!
56. Vid 1:sta komm.-ordet flyttas den angifna foten i täspetsens riktning 2:ne gånger sin längd, räknad från klack till klack, under det att kroppstyngden fördelas lika på båda benen. (Se fig. 3 d.)
57. Vid 2:dra komm.-ordet återflyttas foten i sin förra ställning.
58. Till fotflyttning åt sidan komm.:
1:o. Fötter till sida — ställ!
2:o. Fötter tillsammans — ställ!
59. Vid 1:sta komm.-ordet flyttas venster fot en fotlängd rätt till venster, med klackarnes linie och fötternas vinkel sinsemellan bibehållna. — Efter samma grunder flyttas höger fot till höger, så att afståndet emellan klackarne blir 2:ne fotlängder. Kroppstyngden lika fördelad på båda benen. Höger fot flyttas i samma ögonblick som venster nått marken. (Se fig. 2 d.)
60. Vid 2:dra komm.-ordet flyttas fötterna i sin förra ställning enligt samma grunder, som för utflyttningen.
61. Till tåhäfning komm.:
1:o. På tå — häf!
2:o. Nedåt — sänkl
62. Vid 1:sta komm.-ordet höjas klackarne från marken så högt den öfvande förmår, utan att rubba jernvigten. Bål och hufvud föras något framåt då häfningen är som störst; men kroppens ställning blir i öfrigt oförändrad.
63. Vid 2:dra komm.-ordet återtages grundställningen genom klackarnes sänkning till marken.
Anm. Fel äro: att klackarne åtskiljas eller att knäna böjas.
64. Till knäböjning komm.:
1:o. Knäna — böj!
2:o. Uppåt — sträck!
65. Vid 1:sta komm.-ordet böjas knäna så djupt att deras insidor komma midt öfver fötternas utsidor, kroppens ställning i öfrigt oförändrad. (Se fig. 4 b.)
66. Vid 2:dra komm.-ordet uträtas knäna till utgångsställningen.
Anm. Fel äro: att knäna ej föras tillräckligt utåt, att sätet skjutes bak- och hakan framåt.
67. Till knäuppböjning komm.:
1:o. Höger (venster) knä uppåt — böj!
2:o. Fot nedåt — ställ!
68. Vid 1:sta komm.-ordet böjes höger (venster) knä rätt framåt så högt att läret bildar rät vinkel till bälgen under

- det att benet från knäet till hälen hålles lodrätt med tåspetsen mot marken samt utåt vänd. (Se fig. 3 c.)
69. Vid 2:dra komm.-ordet återflyttas foten i grundställningen enligt mom. 14.
Ann. Fel äro: att bålen lutar bakåt, att knäet, på hvilket kroppen hvilar, böjes och att vristen till det uppböjda benet ej sträcket.
70. Utgångsställningar äro för fot — slutning och flyttning; grundställningen eller höftfäste momm. 14, 49, för tåhäfning: grundställningen mom. 14, fotflyttningar med höftfäste momm. 56, 59, 49 samt fotslutning mom. 53; för knäböjning: grundställningen mom. 14; tåhäfning dels med höftfäste dels med armarne i häfställning uppåt momm. 62, 49, 39; för knäuppböjning: grundställningen mom. 14 samt höftfäste mom. 49.

4. Språngöfningar.

71. Alla språng ske antingen i höjd, längd eller djup och bestå af satts, förflyttning och nedsprång samt äro fria eller bundna, det förra då de utföras utan, det senare med stöd för händerna.
72. Sattsen är antingen samlad eller delad och göres i förra fallet jemnfota, i senare med skiljda fötter.
73. Delad satts användes vanligen vid fria språng, men samlad vid bundna.
74. Nedsprånget sker alltid på tårna med båda fötterna på en gång, sedan de strax efter sattsen jemnats i luften.
75. Ju större språnget är dess mera böra knäna böjas; dock ej öfver räta vinkeln. För att öka språngets kraft användes anlopp, hvars längd afvexlar från 5 till 15 alnar, allt efter språngets uträkning.
76. Till förberedande rörelser för språng komm.:
 1:o. På tå — häf!
 2:o. Knäna — böj!
 3:o. Uppåt — sträck!
 4:o. Nedåt — sänk!
77. Alla komm.-orden utföras enligt momm. 62, 65, 66, 63; dock med den största hastighet.
78. Till rörelsens repeterande komm.: Detsamma! ett! tul! tre! fyra!
-

5. Bundna rörelser.

A. Språng. *

79. Skall språngställ användas för språngöfningar uppställas de öfvande på några alnars afstånd och i halfcirkel framför detsamma, hvarefter anlopp göres med språng öfver snöret och nedsprång enligt mom. 74. — Den öfvande, som har plats längst bort till höger, börjar öfningen, hvarefter de nästföljande, man efter man, utföra rörelsen. Hvarje springande stannar efter nedsprånget med böjda knän och på tår så länge tills ett nytt komm.-ord följer. Hvarje öfvande tager efter gjordt språng plats i halfcirkeln längst bort till venster. — Sedan färdighet är vunnen häruti förenas språnget med vändning. Den springande vänder sig i luften ett hvarf åt den sida som komm.-ordet anger. Komm.-ordet lyder: vändning åt venster (höger) — spring! Nedsprånget som förut.

B. Balancering.

80. Vid öfningar på gångbrädet begagna de öfvande till en början stöd af kamraterna, men söka efter hand att utan stöd gå ifrån ena till andra ändan af brädet, alltid sakta, ögonen fästade på slutpunkten af brädet, händerna något lyftade, hufvudet upprätt, det knä, på hvilket kroppen hvilar, något höjdt, det andra lindrigt sträckt. Efter framskriden öfning göres omvändning på brädet och fortsatt gång. Öfningarne på gångbrädet fortgå man efter man och alltid långsamt.

C. Antring. *

81. Öfningarne på båglinan utföras af 2:ne öfvande samtidigt, en åt hvardera ändan. Vid komm.-ordet: sitt — upplatta de öfvande tag med båda händerna i linan, lägga ena benet öfver och det andra under och intill densamma, hvarpå de öfvande efter förmåga söka att skrida uppåt linan. Barnen lära sig snart denna öfning, men böra ej tvingas dertill.

D. Simning. *

82. Säsom förberedande öfning till simning låter läraren alla de öfvande lägga sig tvärs öfver en bänk, med tillräckligt

utrymme sinsemellan, och i sådan ställning att armar och ben äro fullkomligt fria och obesvärade i rörelseförmåga. På komm.-ordet: böj! draga de öfvande armar och ben åt sig så långt de förmå. Vid komm.-ordet: sträck! utsträckas armar och ben så långt de öfvande förmå. Rörelsen repeteras på komm.-ordet: ett! tu! med den rörelsetakt, som är vanlig under simning. Sommartiden föras de öfvande till lämpligt badställe, försedda med rem och snöre kring medjan, hvari läraren fasthåller under det han kommenderar som förut, vid förberedande öfningar å bänken, är nämndt. I vattnet företagas öfningarne man efter man. Efter noggsamt genomgångna förberedande öfningar skola äfven åttåringar lära att simma inom 14 dagars tid.

6. Leköfningar.

A. Bågupplöpning.

83. Alla de öfvande ställas i en halfcirkel midt emot och omkring 8 alnar från stora plinten, hvarefter den öfvande som står längst till höger börjar löpningen uppåt plinten så högt han förmår och ställer sig derefter längst till venster i halfcirkeln, hvarunder de öfriga slutta sig så mycket åt höger att halfcirkeln alltid innehar samma ställning till plinten. Löpningen, som sker med korta steg nedåt, beskriver en båge på plinten och börjar på komm.-ordet: bågupplöpning — spring!

B. Kapplöpning.

84. De öfvande delas i smärre afdelningar, med omkring 12 i hvarje, och uppställas på 2:ne led i flankordning. En öfvande af hvarje afdelning ställes omkring 40 alnar ifrån densamma, hvarefter de 2:ne främst stående, på komm.-ordet: spring! löpa ikring den bortstående kamraten och täfla om att först åter uppnå afdelningen. Löpningen försiggår inom alla afdelningarne samtidigt och fortsättes par efter par samt med ombyte af person till springmärke. Hvarje par, som återkommit till afdelningen, intager sista platsen i densamma.

C. Språngmarsch.

85. De öfvande uppställas på 2:ne led och tillsägas att vända

om vid ett bestämdt springmål, t. ex. en mur, gårdsgård, eller dylikt. Vid komm.-ordet: språng — marsch! springa alla de öfvande på en gång under höga rop samt det fortaste de förmå. Efter vändningen vid målet söker hvar och en i sin mån att först uppnå platsen, hvarifrån de sprungo. Sedan alla hunnit återkomma intager hvar och en sin plats som före språnget innehades och under en sakt marsch lemnas truppen tillfälle att återhemta den vanliga andedrägten.

D. Brottning. *

86. Lärjungarne må ej tvingas, men väl uppmanas att i denna öfning pröfva hvarandras krafter, under det att läraren tillser att endast jemnstora gossar brottas. Vid komm.-ordet: fatta-tag! lägga de öfvande armarne kring hvarandras lif så att hvardera af dem får ett under- och ett öfvertag; fingrarne få ej sammanknäppas, utan böra händerna läggas den ena öfver den andra, och knäna böjas i samma ögonblick som armarne fatta tag. I denna ställning dröja de öfvande till dess läraren komm.: bryt! hvarvid de kämpande söka att kasta hvarandra till marken. Liksom vid kapplöpning bildas äfven vid brottning smärre afdelningar och hvarje afdelning bildar krets omkring sina brottande kamrater.

7. Öfningstabeller för första afdelningen. (barn 5—9 år).

Anm. Emedan barn af ifrågavarande ålder ej veta höger eller venster, kroppsdelarnes benämning m. m., hafva rörelserna i de första tabellerna ansetts böra framlockas genom frågor då de ej kunna verkställas efter komm.-ord, likväl så att nämnde frågor småningom öfvergå och utbytas i komm.-ord. Till en början kan således ej bli fråga om reglementariskt utförda rörelser. »Man måste först krypa innan man kan gå» är den grundsatts, som följes vid denna undervisning.

Alla de af läraren, enligt tabellen, framställda frågorna besvaras af barnen derigenom att alla på en gång med endera af händerna, den som läraren bestämmer, utvisa den riktning eller kroppsdel, hvarom

frågan ställdes. I öfrigt bör hvarje lärare, utan någon här lemnad beskrifning, kunna fatta och bestämma de närmare omständigheterna vid dessa barnens försök att utvisa riktning och kroppsdelar. I andra afdelningen (barn 9—13 år) böra rörelserna verkställas efter kommando-ord.

Anm. Efter hvarje utfördt nummer i nedanstående tabeller göres ställning!

1:sta Tabellen.

- 1:o. Uppställning!
- 2:o. Hvilka äro händerna?
- 3:o. Hvar är uppåt?
- 4:o. — — nedåt?
- 5:o. — — framåt?
- 6:o. — — bakåt?
- 7:o. Hvilka äro fötterna?
- 8:o. — — — knäna?
- 9:o. — — — axlarna?
- 10:o. — — — höfterna?
- 11:o. Hvar är bröstet?
- 12:o. — — ryggen?
- 13:o. — — magen?
- 14:o. — — nacken?
- 15:o. Hvilka äro armbågarne?
- 16:o. — — — klackarne (hälarne)?
- 17:o. Hvar är halsen?

2:dra Tabellen.

- 1:o. Hvilken är venster arm?
- 2:o. — — — höger arm?
- 3:o. — — — venster fot?
- 4:o. — — — höger fot?
- 5:o. — — — venster höft?
- 6:o. — — — höger höft?
- 7:o. — — — venster armbåge?
- 8:o. — — — höger armbåge?
- 9:o. — — — venstra sidan?
- 10:o. — — — högra sidan?
- 11:o. — — — venster axel?
- 12:o. — — — höger axel?
- 13:o. — — — venster klack?
- 14:o. — — — höger klack?
- 15:o. Hvilket är venster öra?
- 16:o. — — — höger öra?
- 17:o. — — — venster öga?
- 18:o. — — — höger öga?

3:dje Tabellen.

- 1:o. Lågg venster hand på höger axel — nu!
- 2:o. Lågg höger hand på venster axel — nu!
- 3:o. Lågg höger hand på ryggen — nu!
- 4:o. Lågg venster hand på ryggen — nu!
- 5:o. Sätt båda händerna i sidorna — nu!
- 6:o. Språngmarsch mom. 85.
- 7:o. Lågg venster hand på höger knä — nu!
- 8:o. Lågg höger hand på venster knä — nu!
- 9:o. Lågg båda händerna på nacken — nu!
- 10:o. Lågg höger hand på venster fot — nu!
- 11:o. Lågg venster hand på höger fot — nu!
- 12:o. Lågg båda armarne i kors öfver bröstet — nu!

4:de Tabellen.

- 1:o. Peka med venster hand åt venster — nu!
- 2:o. Vrid hufvudet åt venster — nu!
- 3:o. Vänd kroppen på venster klack åt venster — nu!
- 4:o. Samma öfning åt höger.
- 5:o. Böj ryggen framåt så långt J kunnen, utan att böja knäna — nu!
- 6:o. Böj ryggen bakåt, men helt litet — nu!
- 7:o. Bågupplöpfung mom. 83.
- 8:o. Sätt höger arm upp till örat — nu!
- 9:o. Sätt venster arm upp till örat — nu!
- 10:o. Ställ fram venster fot — ställ!
- 11:o. Ställ fram höger fot — ställ!
- 12:o. Vrid hufvudet åt venster — vrid!
- 13:o. Vrid hufvudet åt höger — vrid!

5:te Tabellen.

- 1:o. Flytta venster fot till sidan — nu!
- 2:o. Flytta höger fot till sidan — nu!
- 3:o. Ställ fram venster fot och sätt höger arm upp till örat på samma gång — nu!
- 4:o. Ställ fram höger fot och sätt venster arm upp till örat på samma gång — nu!
- 5:o. Sätt båda händerna i sidorna — nu!
- 6:o. Vänd hela kroppen åt venster — nu!
- 7:o. Samma rörelser åt höger.
- 8:o. Hufvud till venster — vrid! Mom. 25.
- 9:o. Hufvud till höger — vrid!
- 10:o. Språngmarsch. Mom. 85.
- 11:o. Böj ryggen framåt — böj! Mom. 31.

- 12:o. Böj ryggen bakåt — böj!
 13:o. Häf båda armarne upp till öronen — nu!

6:te Tabellen.

- 1:o. Sätt händerna i sidan, höfter — fäst! Mom. 49.
 2:o. Resen upp er på tårna — häf! Sänk klackarne åter till golvet, nedåt — sänk! Mom. 62.
 3:o. Armar till öronen uppåt — häf! Ryggen framåt — böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Momm. 39, 30.
 4:o. Höfter — fäst! Båda knäna — böj! Uppåt — sträck! Momm. 49, 64.
 5:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
 6:o. Fötter tillsammans — slut! Fötter — ut! Mom. 52.
 7:o. Venster — om! Höger — om! Sid. 8.
 8:o. Låt armarne vara raka, men häf dem framåt lika högt med axlarne — häf! Slån armarne i sidan så det smäller — nu!
 9:o. Balancing. Mom. 80.

7:de Tabellen.

- 1:o. Höfter — fäst! På tå — häf! Nedåt — sänk! Momm. 49, 61.
 2:o. Armar uppåt — häf! Nedåt — häf! Momm. 39, 43.
 3:o. Fötter till sida — ställ! Fötter tillsammans — ställ! Mom. 58.
 4:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
 5:o. Knäna — böj! Uppåt — sträck! Mom. 64.
 6:o. Bågupplöpfung. Mom. 83.
 7:o. Armar uppåt — häf! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Momm. 39, 30.
 8:o. Repetition af № 4.
 9:o. Venster — om! Höger — om! Sid. 8.
 10:o. Höfter — fäst! Fötter till sida — ställ! Fötter tillsammans — ställ! Momm. 49, 58.

8:de Tabellen.

- 1:o. Armhäfning uppåt, utåt och nedåt. Momm. 39, 40, 43.
 2:o. Knäuppböjning. Mom. 67. (Höftfäste.)
 3:o. Hufvudböjning. Mom. 22. (Höftfäste.)
 4:o. Ryggböjning bakåt och framåt. Momm. 30, 31.
 5:o. Språngmarsch. Mom. 85.
 6:o. Knäböjning. Mom. 64. (Armarne i häfställning uppåt.)
 7:o. Sidböjning. Mom. 30.

8:o. Fotframflyttning. Mom. 55.

9:o. Balancering. Mom. 80.

9:de Tabellen.

- 1:o. Tåhäfning. Mom. 61. (Fotflyttning till sida och höftfäste.)
 2:o. Armhäfning uppåt och nedåt. Momm. 39, 43.
 3:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
 4:o. Knäböjning. Mom. 64.
 5:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30.
 6:o. Bågupplöpfung. Mom. 83.
 7:o. Sidböjning. Mom. 30.
 8:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
 9:o. Fotflyttning framåt. Mom. 55.
 10:o. Balancering. Mom. 80.
 11:o. Vändningar åt höger och venster. Sid. 8.

10:de Tabellen.

- 1:o. Höftfäste. Mom. 49.
 2:o. Knäböjning. Mom. 64. (Höftfäste.)
 3:o. Armhäfning uppåt och nedåt. Momm. 39, 43.
 4:o. Ryggböjning bakåt och framåt. Mom. 30.
 5:o. Språngmarsch. Mom. 85.
 6:o. Tåhäfning. Mom. 61.
 7:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
 8:o. Armhäfning utåt och nedåt. Momm. 40, 43.
 9:o. Fotslutning. Mom. 52.
 10:o. Balancering. Mom. 80.
 11:o. Marsch på stället. Sid. 8.

8. Öfningstabeller för andra afdelningen,
 (barn 9—15 år.)

1:sta Tabellen.

- 1:o. Fotflyttning framåt. Mom. 55; (höftfäste).
 2:o. Armhäfning uppåt och nedåt. Momm. 59, 45.
 3:o. Ryggböjning bakåt. Mom. 30; (grundställningen).
 4:o. Förberedande öfningar till språng. Mom. 76.
 5:o. Sidböjning. Mom. 51; (grundställningen).
 6:o. Hufvudböjning bakåt och framåt. Mom. 22; (grundställningen).
 7:o. Vändningar åt höger och venster. Sid. 8.

- 8:o. Knäböjning. Mom. 64; (grundställningen).
- 9:o. Balancering. Mom. 30.
- 10:o. Liniemarsch. Sid. 9.

2:dra Tabellen.

- 1:o. Fotflyttning till sida. Mom. 58; (höftfäste).
- 2:o. Armhäfnings utåt och nedåt. Momm. 40, 43.
- 3:o. Ryggböjning bakåt och framåt. Mom. 50; (grundställningen).
- 4:o. Förberedande öfningar till språng. Mom. 76.
- 5:o. Sidböjning. Mom. 51; (slutna fötter).
- 6:o. Hufvudböjning åt höger och venster. Mom. 22; (grundställningen).
- 7:o. Tåhäfnings. Mom. 61; (fotframflyttning med höftfäste).
- 8:o. Antring. Mom. 31.
- 9:o. Vändningar åt höger och venster samt helt-om. Sid. 8).
- 10:o. Liniemarsch framåt och tillbaka. Sid. 9.

3:dje Tabellen.

- 1:o. Fotslutning. Mom. 52; (höftfäste).
- 2:o. Armhäfnings framåt och nedåt. Momm. 41, 43.
- 3:o. Ryggböjning bakåt och framåt. Mom. 50; (höftfäste).
- 4:o. Antring. Mom. 31.
- 5:o. Vridning. Mom. 55; (grundställningen).
- 6:o. Språngmarsch. Mom. 33.
- 7:o. Hufvudböjning bakåt och framåt. Mom. 22; (höftfäste).
- 8:o. Repetition af *M* 2.
- 9:o. Knäböjning. Mom. 64; (höftfäste).
- 10:o. Liniemarsch samt marsch med ombyte af fot. Sid. 9.

4:de Tabellen.

- 1:o. Fotflyttning till sida. Mom. 58; (slutna fötter).
- 2:o. Armhäfnings bakåt och nedåt. Momm. 42, 43.
- 3:o. Ryggböjning bakåt och framåt. Mom. 50; (armarne i häfställning uppåt).
- 4:o. Bågupplöpning. Mom. 35.
- 5:o. Knäböjning. Mom. 64; (armhäfnings uppåt).
- 6:o. Hufvudböjning i alla riktningar. Mom. 22; (höftfäste).
- 7:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 8:o. Armhäfnings uppåt, utåt och nedåt. Momm. 39, 40, 43.
- 9:o. Vridning. Mom. 55; (slutna fötter och höftfäste).
- 10:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (grundställning).
- 11:o. Liniemarsch med taktbestämning vid hvart 5:te steg. Sid. 9.

5:te Tabellen.

- 1:o. Tåhäfning. Mom. 61.
- 2:o. Armhäfning upp-, ut- och nedåt. Momm. 59, 40, 43.
- 3:o. Ryggböjning framåt och bakåt. Mom. 50; (fotflyttning till sida samt armarne i häfställning uppåt).
- 4:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 5:o. Vridning. Mom. 55; (slutna fötter och uppåthäfna armar).
- 6:o. Antring. Mom. 31.
- 7:o. Hufvudvridning. Mom. 25; (grundställning).
- 8:o. Repetition af № 2.
- 9:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armhäfning uppåt).
- 10:o. Vändningar.
- 11:o. Marscher med vändning åt höger under marschen. Sid. 10.
- 12:o. Marscher med vändning åt venster under marschen. Sid. 10.

6:te Tabellen.

- 1:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och höftfäste).
- 2:o. Armhäfning upp-, ut-, fram- och nedåt. Momm. 59, 40, 41, 43.
- 3:o. Ryggböjning framåt och bakåt. Mom. 50; (fotflyttning till sida och höftfäste).
- 4:o. Brottning. Mom. 36.
- 5:o. Vridning. Mom. 55; (slutna fötter och höftfäste).
- 6:o. Hufvudvridning. Mom. 25; (höftfäste).
- 7:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 8:o. Armhäfning uppåt och nedåt. Momm. 59, 43.
- 9:o. Vändningar.
- 10:o. Balancering. Mom. 30.
- 11:o. Marscher med vändning åt höger (venster) under marschen.

7:de Tabellen.

- 1:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armarne i häfställning uppåt).
- 2:o. Armhäfning upp-, ut-, fram-, bak- och nedåt. Momm. 59—45.
- 3:o. Antring. Mom. 31.
- 4:o. Simning. Mom. 32.
- 5:o. Hufvudvridning. Mom. 25; (höftfäste).
- 6:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 7:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 8:o. Vridning. Mom. 55; (slutna fötter och höftfäste).

- 9:o. Hufvudböjning i alla riktningar. Mom. 22; (höftfäste).
- 10:o. Balancering. Mom. 30.
- 11:o. Marscher med hel omvändning under marschen. Sid. 10.

8:de Tabellen.

- 1:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 2:o. Tåhäfning. Mom. 61; (fotflyttning till sida och höftfäste).
- 3:o. Armhäfning i alla riktningar. Momm. 39—43.
- 4:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30; (armarne upphäfna).
- 5:o. Hufvudvridning. Mom. 25; (höftfäste).
- 6:o. Brottning. Mom. 36.
- 7:o. Balancering. Mom. 30.
- 8:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 9:o. Vändningar.
- 10:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och upphäfna armar).
- 11:o. Flankmarsch. Sid. 10.

9:de Tabellen.

- 1:o. Balancering. Mom. 30.
- 2:o. Hufvudvridning. Mom. 25; (höftfäste).
- 3:o. Armhäfning i alla riktningar. Momm. 39—43.
- 4:o. Antring. Mom. 31.
- 5:o. Simning. Mom. 32.
- 6:o. Kapplöpning. Mom. 34.
- 7:o. Sidböjning. Mom. 31; (slutna fötter).
- 8:o. Vändningar.
- 9:o. Armhäfning upp- och nedåt. Momm. 39 och 43.
- 10:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och höftfäste).
- 11:o. Flankmarsch med förändrad riktning under marschen. Sid. 10.

10:de Tabellen.

- 1:o. Tåhäfning. Mom. 61; (höftfäste).
- 2:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 3:o. Armhäfning upp-, ut- och nedåt. Momm. 39, 40, 43.
- 4:o. Antring. Mom. 31.
- 5:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 6:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30; (upphäfna armar).
- 7:o. Brottning. Mom. 36.
- 8:o. Hufvudvridning och böjning. Momm. 22, 25; (höftfäste).

- 9:o. Sidböjning. Mom. 51; (slutna fötter).
- 10:o. Knäböjning. Mom. 64; (upphäfna armar och tåhäfning).
- 11:o. Repetition af № 3.
- 12:o. Balancering. Mom. 80.
- 13:o. Marscher, omvexlande i front- och flankordning. Vändningar.

9. Öfningstabeller för Seminaristerna.

Anm. Sedan seminaristerna genomgått de fyra första af dessa tabeller föras de af gymnastikläraren till stadens folkskola, hvarest hvar och en af dem får sig anförtrödd en mindre afdelning af dervarande barn, hvilka af seminaristen undervisas efter de för barnen bestämda tabellerna. De tabeller, som gälla för seminaristerna, skola genomöfvas minst sex gånger hvardera och hvarje rörelse repeteras tre à fyra gånger.

1:sta Tabellen.

- 1:o. Afståndstagning genom luckbetäckning. Mom 15.
- 2:o. Fotflyttning till sidan. Mom. 38.
- 3:o. Tåhäfning. Mom. 61.
- 4:o. Höftfäste. Mom. 49.
- 5:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom 50; (grundställning).
- 6:o. Fotflyttning framåt. Mom. 55.
- 7:o. Armhäfning uppåt och nedåt. Momm. 59, 45.
- 8:o. Tåhäfning. Mom. 61; (höftfäste).
- 9:o. Hufvudböjning bak- och framåt. Mom. 22.
- 10:o. Fotslutning. Mom. 52.

2:dra Tabellen.

- 1:o. Fotflyttning framåt. Mom. 55; (höftfäste).
- 2:o. Tåhäfning. Mom. 61.
- 3:o. Armhäfning utåt och nedåt. Momm. 40, 43.
- 4:o. Sidböjning. Mom. 51.
- 5:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
- 6:o. Tåhäfning. Mom. 61; (höftfäste).

- 7:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30; (höftfäste).
- 8:o. Armhäfnig framåt och nedåt. Momm. 41, 43.
- 9:o. Knäböjning. Mom. 64; (grundställning).
- 10:o. Balancering. Mom. 30.
- 11:o. Marsch på stället. Sid. 8.

5:dje Tabellen.

- 1:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfnig och höftfäste).
- 2:o. Armhäfnig upp-, ut- och nedåt. Momm. 39, 40, 43.
- 3:o. Hufvudböjning i alla riktningar. Mom. 22; (höftfäste).
- 4:o. Antring. Mom. 31.
- 5:o. Förberedande språngöfning. Mom. 76.
- 6:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30; (armarne upphäfne).
- 7:o. Vridning. Mom. 33; (grundställning).
- 8:o. Repetition af № 2.
- 9:o. Balancering. Mom. 30.
- 10:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (grundställning).
- 11:o. Liniemarsch. Sid. 9.

4:de Tabellen.

- 1:o. Fotflyttning framåt. Mom. 33; (höftfäste).
- 2:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 3:o. Armhäfnig i alla riktningar. Momm. 39—43.
- 4:o. Simning. Mom. 32.
- 5:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 6:o. Sidböjning. Mom. 31; (grundställning).
- 7:o. Antring. Mom. 31.
- 8:o. Hufvudvridning. Mom. 23; (höftfäste).
- 9:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfnig och armarne i häfställning uppåt).
- 10:o. Fotslutning. Mom. 32; (höftfäste).
- 11:o. Balancering. Mom. 30.
- 12:o. Liniemarsch med ombyte af fot. Sid. 9.

5:te Tabellen.

- 1:o. Tåhäfnig. Mom. 61; (fotslutning).
- 2:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 3:o. Hufvudvridning. Mom. 23; (höftfäste).
- 4:o. Balancering. Mom. 30.
- 5:o. Antring. Mom. 31.
- 6:o. Simning. Mom. 32.
- 7:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30; (armarne upphäfne).

- 3:o. Tåhäfning. Mom. 61; (fotflyttning framåt samt höftfäste).
- 9:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 10:o. Armhäfning i alla riktningar. Momm. 39—43.
- 11:o. Hufvudböjning. Mom. 22; (höftfäste).
- 12:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armarne i häfställning uppåt).
- 13:o. Marscher med vändning derunder. Sid. 10.

6:te Tabellen.

- 1:o. Balancering. Mom. 30.
- 2:o. Tåhäfning. Mom. 61; (höftfäste och fotframflyttning).
- 3:o. Armhäfning upp- och nedåt. Momm. 39, 43.
- 4:o. Antring. Mom. 31.
- 5:o. Bågupplöpning. Mom. 33.
- 6:o. Hufvudböjning och vridning åt höger och venster. Momm. 22, 23.
- 7:o. Armskiftning. Mom. 46.
- 8:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 9:o. Vridning. Mom. 33; (höftfäste och slutna fötter).
- 10:o. Fotflyttning framåt. Mom. 33; (höftfäste).
- 11:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 12:o. Höftfäste. Mom. 49.
- 13:o. Flankmarsch. Sid. 10.

7:de Tabellen.

- 1:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armhäfning uppåt).
- 2:o. Hufvudböjning i alla riktningar. Mom. 22; (höftfäste).
- 3:o. Armhäfning upp-, ut- och nedåt. Momm. 39, 40, 43.
- 4:o. Antring. Mom. 31.
- 5:o. Kapplöpning. Mom. 34.
- 6:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 30; (armarne uppåthäfne).
- 7:o. Knäuppböjning. Mom. 67; (höftfäste).
- 8:o. Sidböjning. Mom. 51.
- 9:o. Armskiftning. Mom. 46.
- 10:o. Simning. Mom. 32.
- 11:o. Balancering. Mom. 30.
- 12:o. Flankmarsch med förändrad riktning. Sid. 10.

8:de Tabellen.

- 1:o. Balancering. Mom. 30
- 2:o. Armhäfning i alla riktningar. Momm. 39—43.

- 3:o. Äntring. Mom. 81.
- 4:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 5:o. Vridning. Mom. 55; (slutna fötter och höftfäste).
- 6:o. Brottning. Mom. 86.
- 7:o. Hufvudvridning. Mom. 25; (höftfäste).
- 8:o. Kapplöpning. Mom. 34.
- 9:o. Fotflytningar framåt och till sidan. Momm. 55, 58; (höftfäste).
- 10:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 50; (armarne i häfställning uppåt).
- 11:o. Hufvudböjning. Mom. 22.
- 12:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armhäfning uppåt).
- 15:o. Marscher i front- och flankordning, m. m., Sid. 8—10.

9:de Tabellen

- 1:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armhäfning uppåt).
- 2:o. Armhäfning i alla riktningar. Momm. 59—45.
- 3:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
- 4:o. Balancering. Mom. 30.
- 5:o. Kapplöpning. Mom. 34.
- 6:o. Ryggböjning bak- och framåt. Mom. 50; (armarne upphäfne).
- 7:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
- 8:o. Armskiftning i olika planer. Mom. 46.
- 9:o. Knäuppböjning. Mom. 68.
- 10:o. Marscher och vändningar.

10:de Tabellen.

- 1:o. Armhäfning framåt och nedåt. Momm. 41, 45.
 - 2:o. Hufvudvridning. Mom. 25.
 - 3:o. Sidböjning. Mom. 51; (en arm upphäfven).
 - 4:o. Armhäfning i alla riktningar. Momm. 59—45.
 - 5:o. Språngöfningar å språngstället. Mom. 79.
 - 6:o. Balancering. Mom. 30.
 - 7:o. Kapplöpning. Mom. 34.
 - 8:o. Ryggböjning. Mom. 50.
 - 9:o. Knäböjning. Mom. 64; (tåhäfning och armhäfning uppåt).
 - 10:o. Marscher och vändningar.
- Anm. De rörelser, hvilka i ofvanstående tabeller ej äro försedda med angifven utgångsställning, ulföras från grundställningen.

Innehåll.

1.	Öfversigt af gymnastik och bestämmelser för dess ledning	sid. 5.
2.	Vändningar och marsher	„ 8.
3.	Fria rörelser	„ 11.
4.	Språngöfningar	„ 16.
5.	Bundna rörelser	„ 17.
6.	Leköfningar	„ 18.
7.	Öfningstabeller (barn 5—9 år)	„ 19.
8.	— — — (barn 9—13 år)	„ 25.
9.	— — — för Seminaristerna	„ 27.

Hos undertecknad finnes att tillgå, à 1 Rl. rmt:

HANDBOK

I

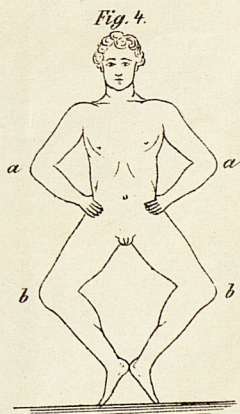
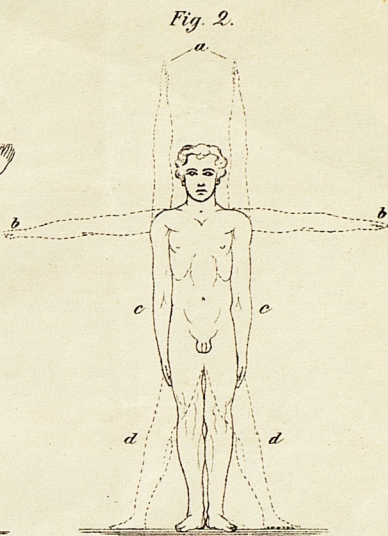
PÄDAGOGISK GYMNASTIK

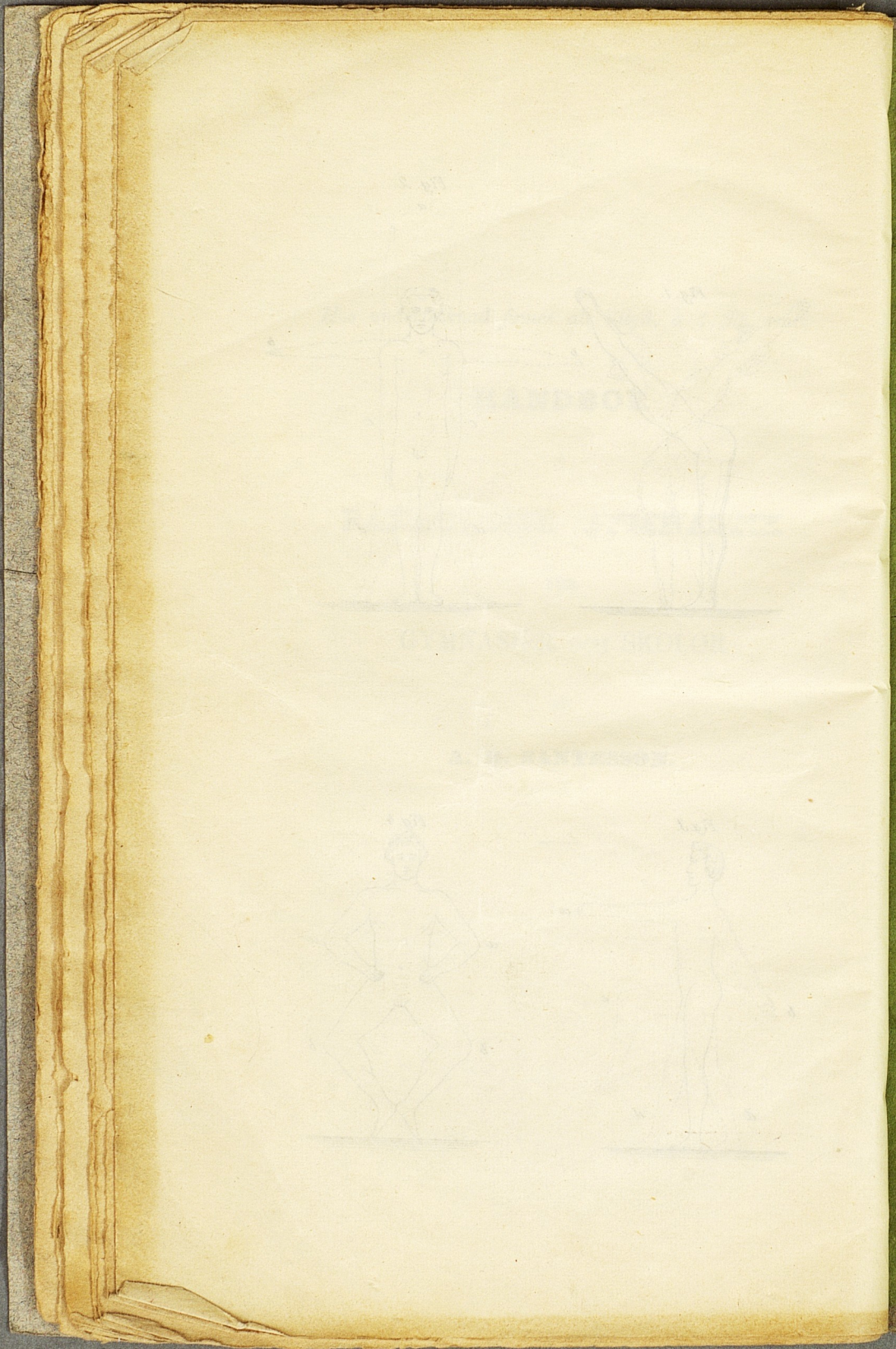
FÖR

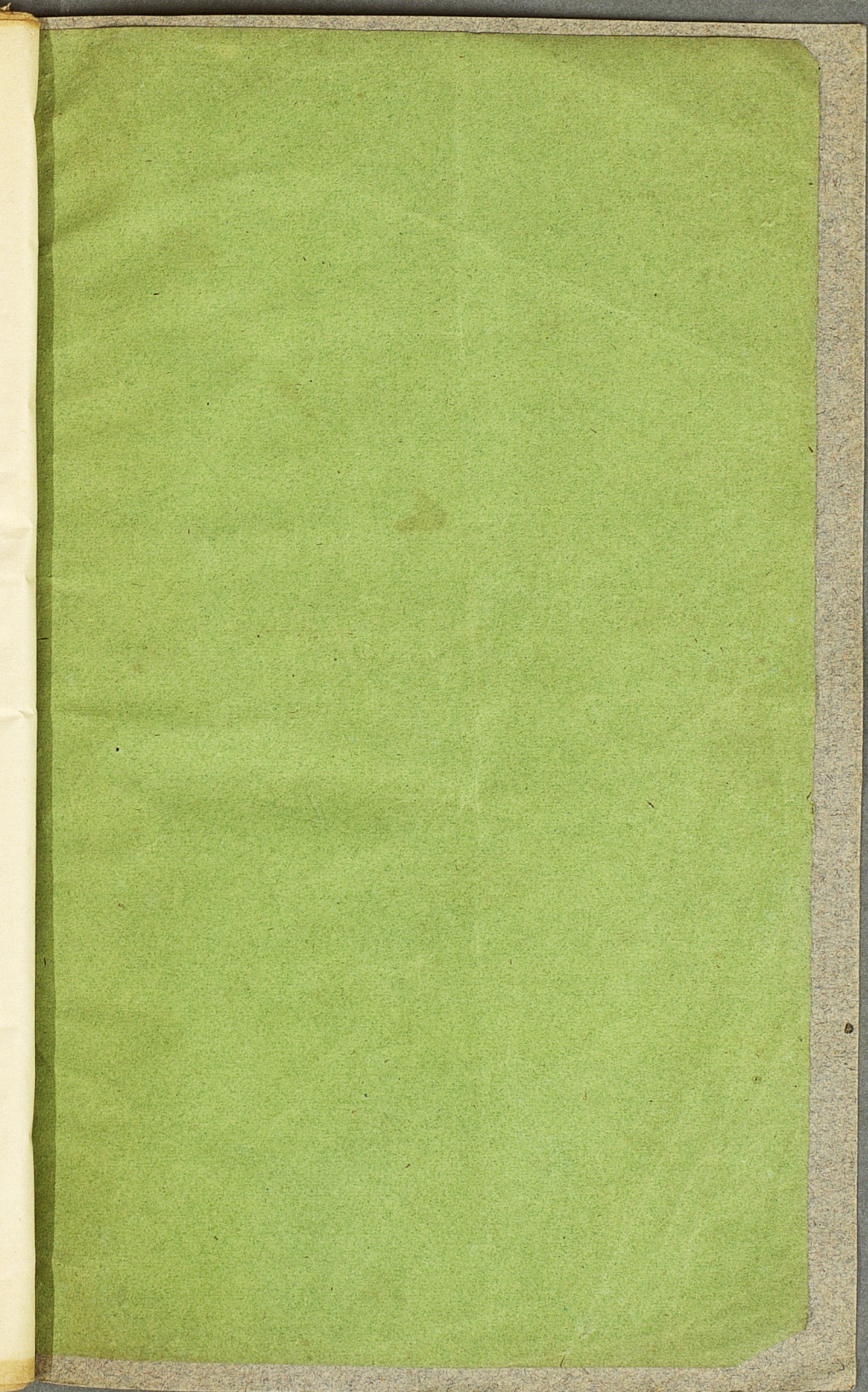
GYMNASIER OCH SKOLOR

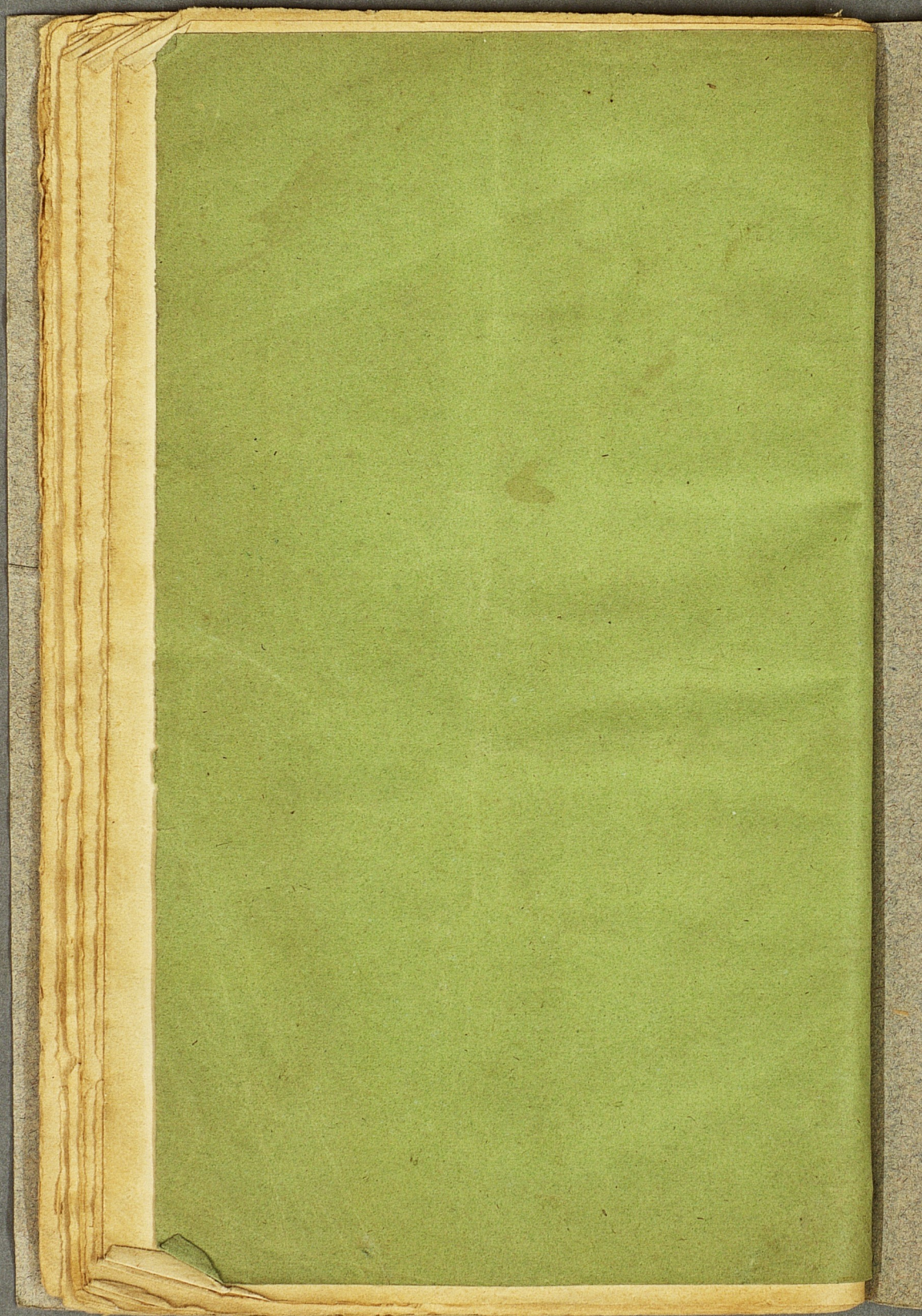
AF

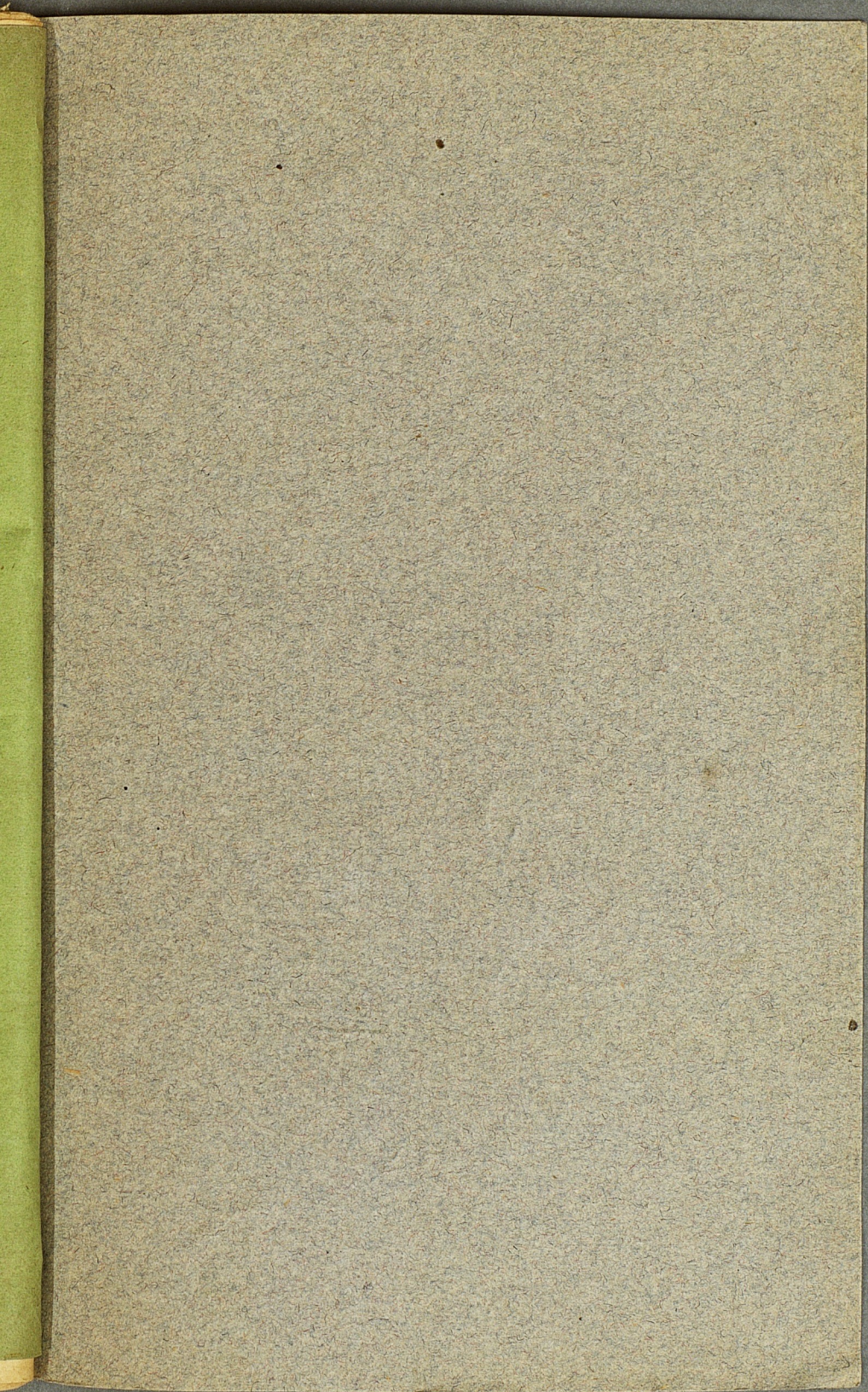
A. B. SANTESSON.

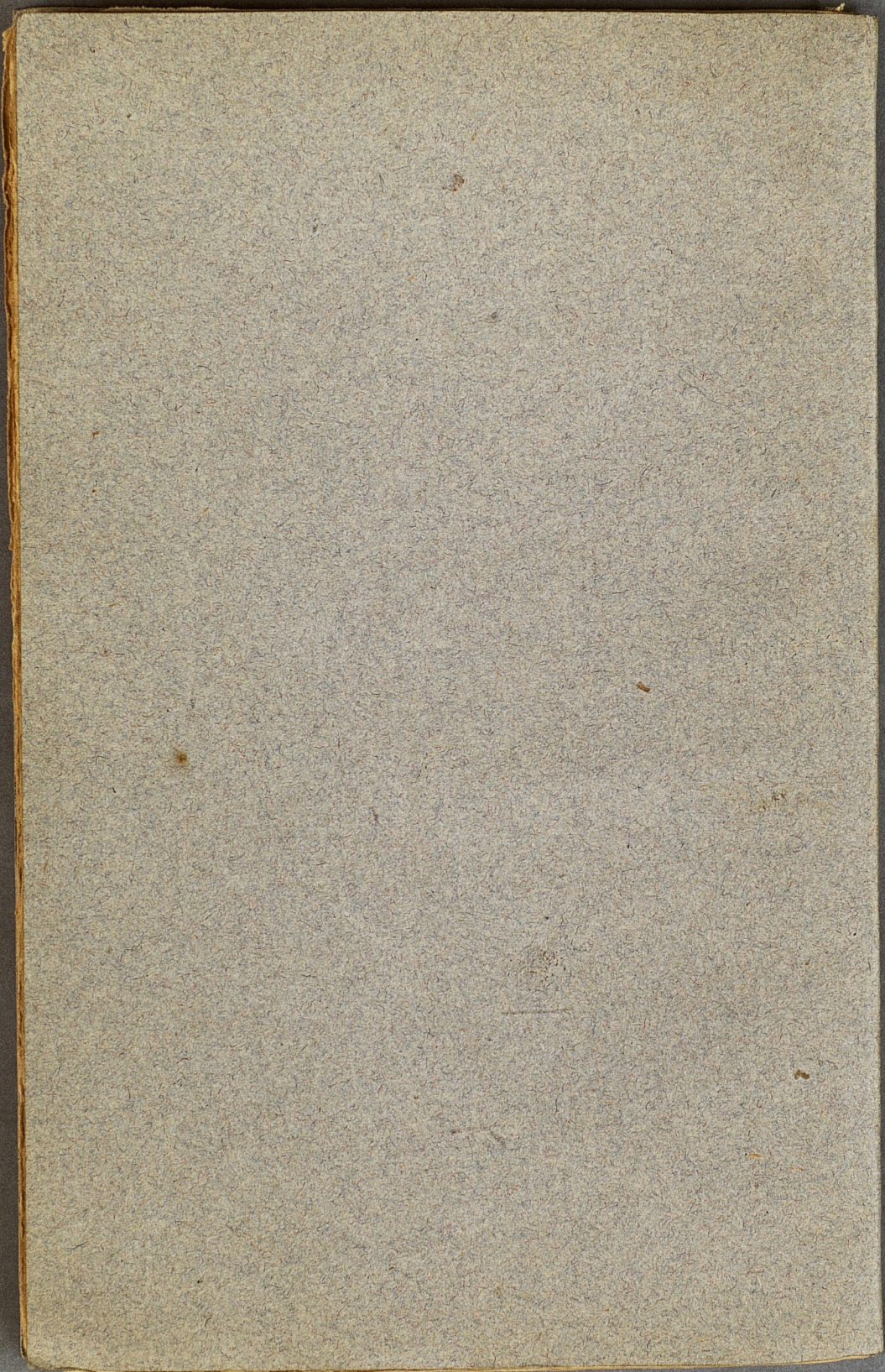












www.books2ebooks.eu