

Edgar + Nygren

Undervisning

i

# Gymnastik

efter

Ring

af

G. Nyblæus.

---

1:sta Häftet.

Innehållande Frigymnastik eller Gymnastik för folkskolor.

---

Lund,

tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,

1847.

38987/B

Undervisning

i

# Gymnastik

efter

Ling

af

G. Nyblæus,  
Gymnastiklärare vid Lunds Universitet.

---

Första Delen.

---

Lund,  
tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,  
1847.

LIBRARY  
UNIVERSITY  
OF HELSINKI  
HELSINKI

303950




## Förord.

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

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

Författaren.

---



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

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

## Inledning.

### Gymnastik i allmänhet.

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

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

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

#### Rörelseform.

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

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

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

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

#### Rörelsehastighet.

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

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

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

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

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

### Rörelsehelhet.

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

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

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

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

### Menniskokroppen såsom rörelsemedel.

17. Menniskokroppen indelas såsom rörelsemedel i hufwid, bål, armar och ben, hwilka tillsammans bilda en mekanism af den första fullkomlighet med den genom rörelsen verkande kraften [wiljan] inneboende i sig.

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

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

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



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

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

23. Inom bälens finnas de organer genom hwilka människokroppens näring och underhåll förstås.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gymnastikens Indelning.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Första Delen.**

**Allmän Gymnastik.**



## Allmän Gymnastik.

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

40. Genom **Frigymnastik** winnes företrädeswis **sjelfbeherkning**, genom **Appareljgymnastik** **kräftutweckling**.

## Första Afdelningen.

### Frigymnastik

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

## 1:sta Capitlet.

### Frifående Gymnastik.

#### Utgångsställning.

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

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

#### Benrörelser.

**Fotutwidning från ställning med slutna fötter.**

44. Lärna upplyftas och föras hastigt utåt sidorna till des

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

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

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

#### Häfning på tå \*).

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

#### Knäböjning från häfning på tå.

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

#### Fotflyttning till sida.

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

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

#### Häfning på tå från fotflyttning till sida.

49. Rörelsen verkställes enligt 46:te momentets föreskrift.

---

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

**Knäböjning** från fotflyttning till fda och häfning på tå.

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

**Fotflyttning framåt.**

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

**Ombyte af fot från fotflyttning framåt.**

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

**Häfning på tå från fotflyttning framåt.**

53. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

**Knäböjning från fotflyttning framåt och häfning på tå.**

54. Båda knäna böjas långsamt med kroppsthyngden hwi-lande uteflutande på det bakre benet. Rörelsen fortgår till dess bakre knäet bildar rät vinkel. Utgångsställning återtages genom knänas långsamma utsträckning.

**Fotflyttning helt framåt.**

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

**Ombyte af fot från fotflyttning helt framåt.**

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

### **Knäböjning från fotflyttning helt framåt.**

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

### **Häfnung på tå från fot Slutning.**

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

### **Knäuppböjning från fot Slutning.**

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

### **Ombyte af fot från fot Slutning och Knäuppböjning.**

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

### **Knästräckning bakåt från fot Slutning och Knäuppböjning.**

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

### **Knäutåtföring från fot Slutning och Knäuppböjning.**

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

### **Fotflyttning framåt från fot Slutning.**

63. Rörelsen verkställles enligt 51:a momentets föreskrift.



**Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning framåt.**

64. Rörelsen verkställles enligt 52:dra momentets föreskrift.

**Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.**

65. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

**Fotflyttning helt framåt från fotslutning.**

66. Rörelsen verkställles enligt 55:te momentets föreskrift.

**Ombyte af fot från fotslutning och fotflyttning helt framåt.**

67. Rörelsen verkställles enligt 56:te momentets föreskrift.

**Knäböjning från fotslutning och fotflyttning helt framåt.**

68. Rörelsen verkställles enligt 57:de momentets föreskrift.

## **Bålrörelser.**

### **Sidowridning \*).**

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

### **Framåtböjning.**

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

### **Bakåtböjning.**

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

---

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

**Sidowridning** från fotflyttning till fida.

72. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

**Framåtböjning** från fotflyttning till fida.

73. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

**Bakåtböjning** från fotflyttning till fida.

74. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

**Sidowridning** från fotflyttning framåt.

75. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift åt den fida hvars fot är framflyttad.

**Framåtböjning** från fotflyttning framåt och sidowridning.

76. Böjningen sker i den riktning foten blifwit framflyttad och wridningen lämpas derefter. Rörelsen fortgår så långt benens oförändrade ställning medgifwer. Utgångsställning återtages genom bälens långsamma uppsträckning.

**Bakåtböjning** från fotflyttning framåt och sidowridning.

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

**Sidowridning** från fotslutning.

78. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

**Framåtböjning** från fotslutning.

79. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

**Bakåtböjning** från fotslutning.

80. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

**Sidoböjning** från fotslutning.

81. Bålen böjes långsamt åt den ena fida så långt benens oförändrade ställning medgifwer, hwarwid händerna sträckta glida utåt låren. Utgångsställning återtages genom benens långsamma utsträckning.

**Sidowridning** från fotslutning med fotflyttning framåt.

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

**Framåtböjning** från fotslutning med fotslyttning framåt.

83. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

**Bakåtböjning** från fotslutning med fotslyttning framåt.

84. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

**Sidoböjning** från fotslutning med fotslyttning framåt.

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

## **Armrörelser.**

### **Armuppböjning.**

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

### **Armuppsträckning.**

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

### **Armutåtsträckning.**

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

### **Armframsträckning.**

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

### Armbakåtssträckning.

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

#### Armstiftning från ena armens uppsträckning.

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

#### Armstiftning från ena armens utåtsträckning.

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

#### Armstiftning från ena armens framsträckning.

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

#### Armstiftning från ena armens upp- och den andras utåtsträckning.

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

#### Armstiftning från ena armens upp- och den andras framåtsträckning.

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

#### Armstiftning från ena armens utåt- och den andras framsträckning.

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

**Armstiftning** från fötslyttning helt framåt, ena armens upp- och andra armens bakåtsträckning.

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

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

**Armframförböjning och utsträckning** från armutåtsträckning.

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

**Handslagning framåt** från armutåtsträckning.

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

**Handslagning nedåt** från armutåtsträckning.

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

**Handslagning nedåt** från armutåtsträckning och handslagning framåt.

102. Rörelsen verkställles i öfwerensstämmelse med föregående moments föreskrift.

**Armslagning inåt** från armutåtsträckning.

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

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

## Hufwudrörelser.

### Sidowridning.

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

### Framåtböjning.

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

### Bakåtböjning.

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

### Sidoböjning.

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

**Framåtböjning** från hufwudets sidowridning.

108. Rörelsen verkställles i den riktning ansigtet är wändt i enlighet med 105:te momentets föreskrift.

**Bakåtböjning** från hufwudets sidowridning.

109. Rörelsen verkställles enligt 106:te momentets föreskrift.

**Sidoböjning** från hufwudets sidowridning.

110. Rörelsen verkställles enligt 107:de momentets föreskrift åt den sida hwaråt wriddingen skett.

## Sammanfatta Rörelser.

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

Lämpliga sammansättningar äro:

### **Benrörelser.**

112. **Häfning på tå** med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning till sida med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning framåt med armuppsträckning. **Knäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotlutning med armuppsträckning. **Häfning på tå** från fotlutning och fotflyttning framåt med armuppsträckning.

### **Bålrörelser**

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

### **Armrörelser.**

114. **Uppsträckning** från sidowridning. **Utåtsträckning** från sidowridning. **Framsträckning** från sidowridning. **Bakåsträckning** från sidowridning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens uppsträckning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens

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

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

### **Hufwudrörelser.**

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

---

## **2:dra Capitlet.**

### **Marsch.**

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

#### **Gående.**

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



### Lagom Marsch.

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

### Marsch med korta steg.

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

### Marsch med stora steg.

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

### Löpande.

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

### Salt.

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

**Utmärkning.** Vid halt efter löpande uttages twenne slutsteg.

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

## 3:dje Capitlet.

### Fria Språng.

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

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

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

127. Sprången indelas, med afseende på satsens bestafsenhet, i språng med samlad sats, wid hwilka denna verkställles liktidigt med båda fötterna, och språng med delad sats, wid hwilka denna verkställles med den ena foten omedelbart efter den andra.

## Fria språng med samlad sats.

### I höjd från grundställning.

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

### I höjd och längd från grundställning.

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

### I längd och djup från grundställning.

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

## Fria språng med delad sats.

### I höjd och längd från grundställning.

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

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

**Anmärkning.** Detta språng verkställles äfwen med **omvändning**, hwarwid under förflyttningen göres wändning af en half-cirkels storlek åt den sidan hvars fot fulländadt satsen. Språnget göres äfwen med **helomvändning** då wändningen blifwer af en hel cirkels storlek.

**I längd och djup från grundställning.**

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

### **Anlopp.**

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

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

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

---

## **4:de Capitlet.**

**De fel som wid Frigymnastik wanligen begås.**

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

## Fel wid Benrörelser.

### I allmänhet.

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

### Wid Fotslutning och Fotutwridning.

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

### Wid Häfning på tå från grundställning.

139. Samma fel som wid föregående.

### Wid Knäböjning från häfning på tå.

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

### Wid Fotflyttning till sida.

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

### Wid häfning på tå från fotflyttning till sida.

142. Samma fel som i 138 momentet äro anmärkte.

### Wid Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.

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

### Wid fotflyttning framåt.

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

### Wid Häfning på tå från fotflyttning framåt.

145. Att bålen böjes framåt, bakåt eller åt sidan, hwari-nom jemnwigten förloras.

### Wid Knäböjning från fotflyttning framåt med häfning på tå.

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

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

**Wid fotflyttning helt framåt.**

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

**Wid knäböjning från fotflyttning helt framåt.**

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

**Wid häfning på tå från fotflyttning.**

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

**Wid knäuppböjning från fotslutning.**

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

**Wid knästräckning bakåt från fotflyttning med knäuppböjning.**

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

**Wid knäutåtföring från fotslutning med knäuppböjning.**

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

**Wid fotflyttning framåt från fotslutning.**

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

**Wid Häfning på tå från fotslutning med fotflyttning framåt.**

154. Att knäna böjas samt att bålen blifwer wacklande.

**Wid fotflyttning helt framåt från fot Slutning.**

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

**Wid knäböjning från fot Slutning och fotflyttring helt framåt.**

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

**Fel wid Bålrörelser.****I allmänhet.**

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

**Wid sidowridning.**

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

**Wid framåtböjning.**

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

**Wid bakåtböjning.**

160. Samma fel som wid föregående.

**Wid sidowridning från fotflyttning till sida.**

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

**Wid Framåtböjning från fotflyttning till sida.**

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

**Wid bakåtböjning från fotflyttning till sida.**

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

**Wid sidowridning** från fotflyttning framåt.

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

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

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

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

166. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

**Wid sidowridning** från fotslutning.

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

**Wid framåtböjning** från fotslutning.

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

**Wid bakåtböjning** från fotslutning.

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

**Wid sidoböjning** från fotslutning.

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

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

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

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

172. Att benens ställning förändras samt att jemmwigten genom hälens wackling förloras.

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

173. Samma fel som mid föregående.



**Wid sidoböjning** från fotslutning och fotslytning framåt.

174. Att bakre knäet böjes, samt att kroppstyngden öfverföres för långt åt sidan så att jemmigten förloras.

## **Fel wid armrörelser.**

### **I allmänhet.**

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

### **Wid armuppböjning.**

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

### **Wid armuppsträckning.**

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

### **Wid Armutåtsträckning.**

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

### **Wid armframsträckning.**

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

### **Wid armbakåtsträckning.**

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

**Wid armstiftning** från den ena armens uppsträckning.

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

**Wid armstiftning** från den ena armens utåtsträckning.

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

**Wid armstiftning** från den ena armens framsträckning.

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

**Wid armstiftning** från den ena armens upp- och den andra armens utåtsträckning.

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

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

185. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

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

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

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

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

**Wid armframförböjning och utsträckning** från arm- utåtsträckning.

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

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

**Wid handslagning framåt från armutåtsträckning.**

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

**Wid Handslagning nedåt från armutåtsträckning.**

190. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

**Wid Handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.**

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

**Wid armslagning inåt från armutåtsträckning.**

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

## **Fel wid Hufwudrörelser.**

### **I allmänhet.**

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

### **Wid sidowridning.**

194. Att axlarna genom bälens deltagande i rörelsen förlora sin rätta ställning samt att hufwudet äfwen höjes åt den sida hwaråt wridningen sker.

### **Wid framåtböjning.**

195. Att bålen deltagar i böjningen.

### **Wid bakåtböjning.**

196. Samma fel som wid föregående.

### **Wid sidoböjning.**

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

**Wid framåtböjning från hufwudets sidowridning.**

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

**Wid bakåtböjning från hufwudets sidowridning.**

199. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

**Wid sidoböjning från hufvudets sidowridning.**

200. Att bålen deltagar både i wridningen och böjningen.

**Fel wid Marsch.****I allmänhet.**

201. Stelhet och brist på hållning och takt.

**Wid lagom marsch.**

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

**Wid marsch med forta steg.**

203. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

**Wid marsch med stora steg.**

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

**Wid Löpande.**

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

**Wid Halt.**

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

**Fel wid Fria Språng.****I allmänhet.**

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

förflyttningen kroppens rätta hållning förloras samt att wid nedsprång knäna äro för styfwa och jennwigten förlorad.

#### **Wid språng med samlad sats i höjd.**

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

#### **Wid språng med samlad sats i höjd och längd.**

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

#### **Wid språng med samlad sats i längd och djup.**

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

#### **Wid språng med delad sats i höjd och längd.**

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

#### **Wid språng med delad sats i längd och djup.**

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

#### **Wid anlopp.**

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

## 5:te Capitlet.

### Trigymnastikens Öfwande.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

## T a b e l l

innehållande användbara rörelseföljder i fristående Gymnastik.

### 1:sta Öfvingen.

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

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

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes besträfvad.
<b>2:dra Öfningen.</b>			
Uppställning.			
Rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Ledernas öppnande och slutande jemte uttryckning på betäckta luckor.			
Fot Slutning med utgångsställnings återttagande.			
Häfning på tå.	På tå — häf!	1	46
Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — sänk!	1	
Bälens wridning till wenster från höstfäste.	Till wenster — wrid!	1	69
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens wridning till höger från höstfäste.	Till höger — wrid!	1	69
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Armuppböjning.	Armar uppåt — böj!	1	86
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	1	
Hufvudets wridning till wenster.	Hufvud till wenster — wrid!	1	104
Utgångsställnings återttagande.	Hufvud framåt — wrid!	1	
Hufvudets wridning till höger.	Hufvud till höger — wrid!	1	104
Utgångsställnings återttagande.	Hufvud framåt — wrid!	1	

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

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvori rörelsen finnes beskrifven.
<p>Uppställning. Rättning. Vändningar åt sidorna. Uttryckning på betäckta luckor. Fot Slutning. Häfsning på tå från höstfäste. Knäböjning från höstfäste och häfsning på tå. Utgångsställnings återttagande. Bälens wridning till wenster från höstfäste. Bälens wridning till höger från föregående rörelse. Utgångsställnings återttagande. Bälens framåtböjning. Utgångsställnings återttagande. Armuppsträckning.  Utgångsställnings återttagande. Hufwudets wridning till wenster. Hufwudets wridning till höger från wridning till wenster. Utgångsställnings återttagande. Hufwudets framåtböjning.</p>	<p><b>3:dje Öfningen.</b></p> <p>Knäna — böj!  Uppåt — sträck!  Till höger — wrid!  Framåt — böj!  Uppåt — sträck!  Armar uppåt — sträck!  Armar nedåt — sträck!  Hufwud till wenster — wrid!  Hufwud framåt — böj!</p>	<p>1  1  1  1  1  1  2. 1:a armuppböjning, 2:dra sträckning.  1  2. 1:a böjning, 2:dra sträckning.  1</p>	<p>47          70   87       104   105</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes befrifven.
Utgångsställnings återttagande.  Uppställning. Rättning. Wändningar åt sidorna. Uttrykning på betäckta luckor. Fotslutning. Häfning på tå från höstfäste. Knäböjning från höstfäste och häfning på tå. Fotslutning till sida.	Uppåt — sträck!  <b>4:de Öfningen.</b>  Fötter till sida — ställ!	1         2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	48
Utgångsställnings återttagande.  Bälens wridning till wenster. Bälens wridning till höger från föregående rörelse. Bälens framåtböjning.	Fötter tillsammans — ställ!  Bakåt — böj!	2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	71
Utgångsställnings återttagande. Armuppböjning. Armuppsträckning. Armutåtsträckning *)	Uppåt — sträck!  Armar utåt — sträck!	1 1  2. 1:sta böjning, 2:dra sträckning.	88

\*) Då armarna skola sträckas utåt måste flankställning genom wändning åt någondera sidan intagas. Denna ställning har desutom



Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Tempoas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beskrifven.
Utgångsställnings återttagande. Hufwudets wridning till sidorna. Hufwudets framåtböjning. Hufwudets bakåtböjning. Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!  Hufwud bakåt — böj!  Uppåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.  1  1	106
<b>5:te Öfningen.</b>			
Uppställning med rättning. Wändningar åt sidorna. Uttryckning på betäckta luckor. Fot Slutning.			
Fotflyttning till sida. Häfnings på tå från fotflyttning till sida.	På tå — häf!	1	49
Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — sänk!		
Knäböjning från fot Slutning till sida, häfnings på tå och höstfäste.	Knäna — böj!	1	50
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Bälens wridning till wenster från fotflyttning till sida och höstfäste.	Till wenster — wrid!	1	72
Bälens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	72

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

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beskrifven.
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens framåtböjning från fotslyttning till sida och höstfäste.	Framåt — böj!	1	73
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning.			
Armuppsträckning.			
Armutåtsträckning.	Armar framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	89
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Hufvudets wridning till wenster.			
Hufvudets wridning till höger från föregående rörelse.			
Hufvudets framåtböjning.			
Hufvudets bakåtböjning.			
<b>6:te Öfningen.</b>			
Uppställning med rättning.			
Wändningar åt sidorna.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Fotslutning.			
Fotslyttning framåt.	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	51

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes befrifven.
<p>Ränböjning från fotsflyttning till sida och häfning på tå.  Bälens wridning från fotsflyttning till sida och höftfäste.  Bälens framåtböjning från fotsflyttning till sida och höftfäste.</p>	Bakåt — böj!	1	74
<p>Bälens bakåtböjning från fotsflyttning till sida och höftfäste  Utgångsställnings återttagande.</p>	Uppåt — sträck!	1	
<p>Armuppböjning.  Armuppträckning.  Armutåsträckning.  Armframsträckning.  Armbakåsträckning.</p>	Armar bakåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	90
<p>Utgångsställnings återttagande.</p>	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning 2:a sträckning.	
<p>Hufvendets wridning till siderna.  Hufvendets framåtböjning.  Hufvendets bakåtböjning från föregående rörelse.</p>			
<b>7:de Öfningen.</b>			
<p>Uppställning med rättning.  Wändningar åt sidorna.  Helomvändning.</p>		3. 1:sta högra fotens tillbakaflyttning, 2:a omvändning, 3:dje ställningssteg.	220

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

Rörelsens benämning.	Kommando=orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvar rörelses finnes beskrifwen.
<p>Hufvudets framåt-böjning.  Hufvudets bakåtböjning.</p> <p>Uppställning med rättning.  Wändningar.  Utryckning på betäckta luckor.  Fotslutning.  Fotflyttning framåt.  Ombyte af fot från föregående.  Häfning på tå från fotflyttning framåt med höftfäste.  Knäböjning från wenstra fotens framflyttning och häfning på tå med höftfäste.  Utgångsställnings återttagande.  Knäböjning från högra fotens framflyttning och häfning på tå med höftfäste.  Utgångsställnings återttagande.  Bälens sidowridning från fotflyttning framåt med höftfäste [omwerlande till båda sidor].  Bälens framåtböjning från fotflyttning framåt och sidowridning [omwerlande till båda sidor.]</p>	<p style="text-align: center;"><b>8:de Öfningen.</b></p> <p>Höger knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Wenster knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Framåt — böj!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>54</p> <p>54</p> <p>76</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes beskrifven.
Utgångsställnings å- tertagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckning uppåt och nedåt.			
Armsträckning fram- åt och bakåt.	Armar framåt och bakåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning.	
Armsträckning utåt och framåt	Armar utåt och framåt — sträck!	4. 1:a och 3:e böjning 2:a och 4:e sträckning.	
Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträck- ning.	Armar framför — böj!	1	99
Hufvudets sidovrid- ning.			
Hufvudets framåt- böjning.			
Hufvudets bakåtböj- ning från framåt- böjning.	Hufvud bakåt — böj!	1	106
Utgångsställnings å- tertagande.	Hufvud uppåt — sträck!	1	
Hufvudets sidoböj- ning [omverlande till båda sidor.]	Hufvud till höger [wen- ster] — böj!	1	107
Utgångsställnings å- tertagande.	Hufvud uppåt — sträck!	1	
<b>9:de Öfningen.</b>			
Uppställning med rättning.			
Vändningar.			
Uttryckning på betäck- täkta luckor.			
Fot Slutning.			
Fotflyttning helt framåt.	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	55
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyt- tade fotens tillbaka- flyttning, 2:dra den andra fotens fram- flyttning.	56

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

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



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

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

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvori rörelsen finnes beskriven.
Ombyte af fot från föregående.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:a den andra fotens framflyttning.	64
Bälens sidowridning från fot Slutning och fotflyttning framåt [omverlande till båda sidor]	Till höger [venster] — wrid!	1	82
Utgångsställnings återtagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens framåtböjning från fot Slutning.	Framåt — böj!	1	79
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armstiftning från ena armens framåt- och den andra armens uppåtsträckning.	Höger [venster] arm framåt och venster [höger] arm uppåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	
	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	95
Hufvudets sidoböjning.			
Hufvudets framåtböjning från sidowridning.			
Hufvudets bakåtböjning från föregående rörelse.			
<b>13:de Öfningen.</b>			
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utryckning på betäckta luckor.			
Ånåppböjning från fot Slutning.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes beskrifven.
Knästräckning bakåt från föregående rörelse.			
Häfnings på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.	På tå — häf!	1	65
Utgångsställnings återtagande.	Nedåt — sänk!	1	
Bälens sidovridning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bälens framåtböjning från fotslutning.	Bakåt — böj!	1	80
Utgångsställnings återtagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armstiftning från ena armens utåt- och den andra armens framåtsträckning.	Höger [venster] arm utåt, venster [höger] arm framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:dra sträckning.	
Armar byt om	Armar byt om — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	96
Handslagning framåt från armsträckning utåt.	Händer framåt — slå!	1	100
Utgångsställnings återtagande.	Händer bakåt — slå!	1	
Hufvudets sidoböjning.			
Hufvudets framåt- och bakåtböjning.			
Uppställning med rättning. Wändningar.	<b>14:de Öfningen.</b>		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes befrifven.
Utryckning på betäckta luckor.			
Knästräckning bakåt från fotslutning och knäuppböjning.			
Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning [omverlande till båda sidor.]	Höger [venster] knä utåt — för!	1	62
Utgångsställnings återttagande.			
Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bälens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bälens framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.	Framåt — böj!	1	38
Utgångsställnings återttagande.			
Armsträckningar.			
Armskiftning från fotflyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning.	Armar byt om — sträck!	2.	97
Handslagning framåt från armutåtsträckning.			
Handslagning nedåt från armutåtsträckning.	Händer nedåt — slå!	1	101
Utgångsställnings återttagande.	Händer bakåt — slå!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvare rörelsen finnes befrifven.
<p>Hufvudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.  Hufvudets sidoböjning från sidowridning.  Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Till höger [wenster] — böj!  Uppåt — sträck!</p>	<p>1  1</p>	<p>110</p>
<b>15:de Öfningen.</b>			
<p>Uppställning med rättning.  Wändningar.  Utryckning på bestämda luckor.  Knäntåtföring från fotlutning och knäuppböjning.  Fotflyttning helt framåt från fotlutning.</p>	<p>Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!</p>	<p>1</p>	<p>66</p>
<p>Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!</p>	<p>1</p>	
<p>Ombbyte af fot från föregående rörelse.</p>	<p>Fötter byt om — ställ!</p>	<p>2. 1:a den framflyttade fotens tillbaka-flyttning, 2:a den andra fotens framflyttning.</p>	<p>67</p>
<p>Bälens sidowridning från fotlutning och fotflyttning framåt.  Bälens framåtböjning från fotlutning och fotflyttning framåt.</p>	<p>Bakåt — böj!</p>	<p>1</p>	<p>84</p>
<p>Bälens bakåtböjning från fotlutning och fotflyttning framåt.  Utgångsställnings återttagande.  Armsträckningar.  Armsfästningar.</p>	<p>Uppåt — sträck!</p>	<p>1</p>	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarest rörelsen finnes bestriffven.
<p>Handslagning framåt från armutåtssträckning.</p> <p>Handslagning nedåt från föregående rörelse.</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Hufvudets sidoböjning.</p> <p>Hufvudets sidoböjning från sidowridning.</p>	<p>Händer nedåt — slå!</p> <p>Händer framåt — slå!</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>102</p>
<b>16:de Öfningen.</b>			
<p>Uppställning med rättning.</p> <p>Wändningar.</p> <p>Utryckning på betäckta luckor.</p> <p>Fotflyttning helt framåt från fotslutning.</p> <p>Knäböjning från föregående rörelse [omverlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Bälens sidoböjning från fotslutning och fotflyttning framåt [omverlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återttagande.</p> <p>Bälens framåt- och bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.</p> <p>Armsträckningar.</p>	<p>Höger [wenster] knä — böj!</p> <p>Höger [wenster] knä uppåt — sträck!</p> <p>Till höger [wenster] — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>68</p> <p>85</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvarj rörelsen finnes befrifthen.
Armskiftningar. Armslagning inåt från armutåtsträckning. Utgångsställnings återttagande. Husvudets sidoböjning från sidowridning. Husvudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.	Armar inåt — slå! Armar utåt — slå!	1 1	103

### Anmärkingar.

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

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

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



## T a b e l l

innehållande Marsch- och Språngöfningar jemte deras  
kommando-ord.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvarii rörelsen finnes befrifwen.
<b>1:sta Öfningen.</b>		
Marsch på stället i slutet trupp och frontställning.	På stället — Marsch!	118 och 226
Marschens upphörande.	Afdelning — halt!	122
Marsch på stället i slutet trupp och flankställning.	På stället — marsch!	226
Marschens upphörande.		
<b>2:dra Öfningen.</b>		
Lagom marsch framåt i slutet trupp från flankställning.	Framåt — marsch!	118 och 227
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning åt höger.	Riktroten till höger, framåt — marsch!	118 och 227
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning åt wenster.	Riktroten till wenster, framåt — marsch!	118 och 227
<b>3:dje Öfningen.</b>		
Lagom marsch framåt i slutet trupp från flankställning.		
Afbrytning till sida från föregående rörelse.	Rotwis till höger [wenster] — marsch!	227
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes bestrifven.
<b>4:de Öfningen.</b>		
Lagom marsch framåt i slutten trupp från flankställning.		
Hel afbrytning bakåt från föregående rörelse.	Rotwis hel om till höger [wenster] — marsch!	227
Lagom marsch framåt i slutten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		
<b>5:te Öfningen.</b>		
Lagom marsch framåt i slutten trupp från flankställning.		
Marsch med korta steg från föregående rörelse.	Korta steg — marsch!	119
Återtagande af lagom marsch. Afbrytningar till sida.	Lagom — marsch!	
Lagom marsch framåt i slutten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		
Marsch med korta steg från föregående rörelse.		
<b>6:te Öfningen.</b>		
Lagom marsch framåt i slutten trupp från flankställning.		
Marsch med stora steg från föregående rörelse.	Stora steg — marsch!	120
Återtagande af lagom marsch. Afbrytningar till sida.	Lagom — marsch!	
Lagom marsch framåt i slutten trupp från frontställning med rättning till höger eller wenster.		
Marsch med stora steg från föregående rörelse.		

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

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

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hwari rörelsen finnes besträffad.
Fria språng med samlad sats i höjd.	Alla dessa rörelser besträffas på lärarens tilläggelse utan förflita kommando-ord.	17:de Öfningen. 128
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		129
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.	18:de Öfningen.	130
Fria språng med samlad sats i längd och djup.		
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.	19:de Öfningen.	131
Samma rörelser med delad sats.		
Samma rörelser med anlopp.		134
Fria språng med delad sats i höjd och längd.	20:de Öfningen.	131
Samma rörelse med wändning.		
Fria språng med anlopp och wändning.		
Samma rörelse med helomvändning.		

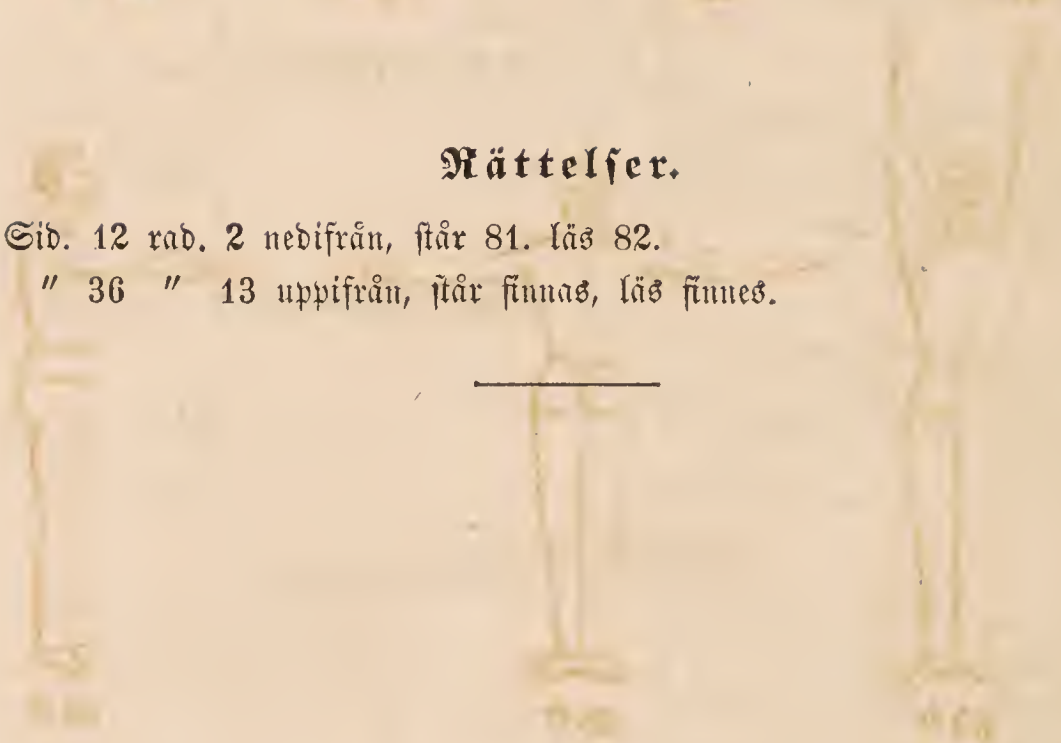
**Anmärkning:** De rörelseföljder som i denna och föregående tabell äro angifna, äro icke så strängt nödvändiga att icke de enskilda rörelserna tidigare eller sednare kunna öfwas, men ordningen hwari de inom hwarje särskilt rörelseklass följa hwarandra, bör icke afbrytas. Hwarje särskilt öfning förnas till des säkerhet deri wunnits.

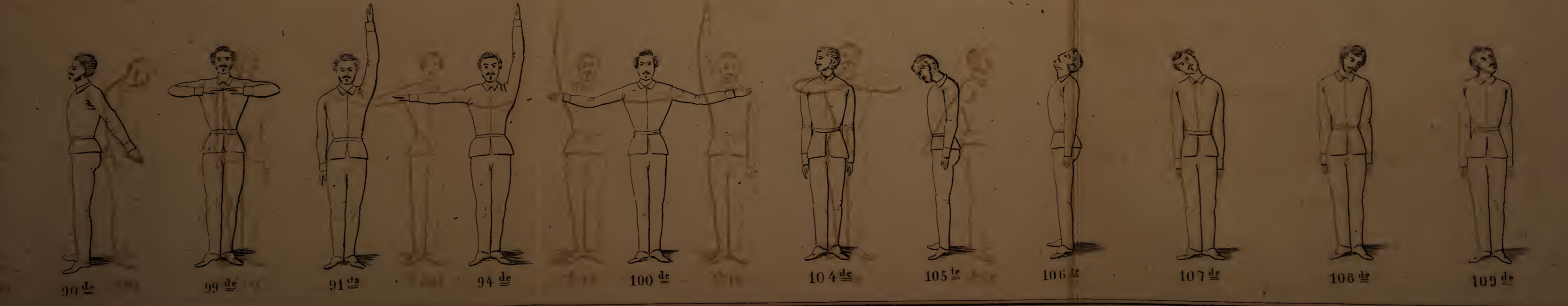
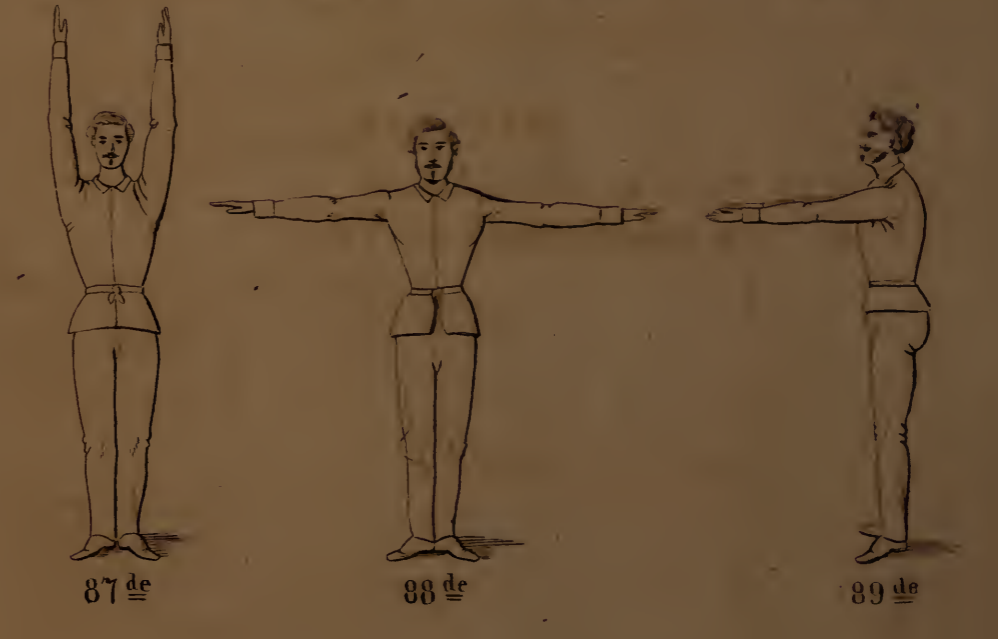


### Måttelser.

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

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





Pris . . . . . 24 ff. Banco.





