

Edgar Ljung

Undervisning
i
Gymnastik
efter
Ring

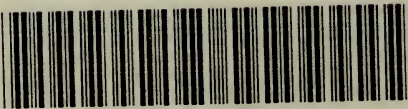
af
G. Nyblæus.

Första Delen.
(Gymnastik för Folkstolor).

Andra, genomfädda upplagan.

Lund,
tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,
1860.

27349



22102340114

Med
K10163

Undervisning

i

Gymnastik

efter

Ling

af

G. Nybloms,

Gymnastiklärare vid Lunds Universitet.

Första Delen.

(Gymnastik för Folkskolor).

Andra, genomfödda upplagan.

Lund,

tryckt uti Berlingska Boktryckeriet,

1860.

7369

WELLCOME INSTITUTE

LIBRARY

1918

303950

32585762

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welM0mec
Call	
No.	QT

Förord.

Tal och **rörelse**, **ord** och **handling** äro människosjälens uttrycksfätt i sinnewerlden. Det är endast wid det första af dessa, wid ordet, som man hittills i den allmänna uppfostran egentligen fäst afseende; det andra, rörelsen och den deraf beroende yttre handlingen förtjenar äfwen att allvarligen betraktas och bearbetas. Att finna lagarne för **rörelsen** och på den allmänna uppfostran tillämpa dessa, är Gymnastikens egentliga uppgift. Men då den gör detta på riktigt sätt, så medför den äfwen indirekta fördelar, hwilka äro af stort värde.

Utom det klarare själfmedvetande och den dermed förenade praktiska takt och besinning, som härigenom kan winnas, åstadkommer Gymnastiken tydligen ett förhöjdt kroppsligt målbefinnande, beroende hufwudsakligen på andedrägtens och blodomloppets stegrade liflighet, och utgör sålunda redan i sin pedagogiska riktning — oberäknadt medikal-gymnastikens vidsträckt verkningsområde — ett wigtigt medel till förekommande af swårare sjukdomsformer. Då, såsom i det Ringiska systemet, de gymnastiska rörelserna äro grundade på de renaste och enklaste former, så utvecklas genom dem kroppslig skönhet i form, hållning och beteende till den grad, som medfödda anlag och förhandenwarande omständigheter för öfrigt medgifwa. Och då slutligen det mannens herrawälde öfwer sin wilja och sina kroppsliga krafter, som genom Gymnastiköfningarne åsyftas och ernås, måste läggas till grund för all sann krigisk bildning, så

utgör Gynnastiken den enda sanna utgångspunkten för ett från grunden rätt anordnad nationalförsvar. Deß werfliga värde är således ganska stort och deß fördelar många. I Folkssolan bör man naturligtwis nöja sig med Gynnastikens enklaste delar, man bör här helt enkelt lära sig att stå och gå, liksom man lär sig att tänka och tala, ty läsa och skrifa äro endast hjälpmedel härtill. Hvad denna lilla skrift innehåller, torde derföre för Folkssolans behof kunna anses tillräckligt, om det rätt begagnas. Första upplagan häraf utgafs 1847, emedan förf., som fått sig uppdraget att leda den gymnastiska undervisningen wid Lunds Folksskollärare-Seminarium, icke kunde finna någon annan, förut utgifwen, skrift för ändamålet rätt användbar, och då han ännu saknar en sådan från annan hand, har han trots sig böra utgifwa en ny upplaga, då den första är utsåld.

Författaren.

Inledning.

Gymnastik i allmänhet.

1. Gymnastik är en konst, hvars ändamål är att utveckla den menfliga **rörelseförmågan** i öfverensstämmelse med mennissans natur och höga bestämmelse.

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

3. Hvarje rörelse bestämmes genom sin **form** och sin **hastighet** (rythm), således i **rummet** och i **tiden**.

Rörelseform.

4. Den möjligast enkla form är för hvarje rörelse den **rätta**, emedan rörelsen derigenom säkrast utföres.

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 klar och bestämd d. ä. ren.**

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 affedda ansträngningen wid rörelsen åstadkommes.

9. Är motståndet stort i förhållande till kraften, så måste en längre tid på rörelsen användas så att ny kraft härunder fortfarande hinner utvecklas; rörelsehastigheten blifwer då ringa.

10. Är motståndet ringa i förhållande till kraften så är en kortare tid, för vinnandet af tillräcklig ansträngning, 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 viss gräns, så uppkommer i båda händelserna en större kraftansträngning.

12. **Hastigheten skall lämpas till motståndet och kraften.**

Rörelsehelhet.

13. Vid all gymnastiköfning måste allsidedig och jemn utveckling eftersträfwä.

14. Alla de särskilda rörelseorganerna måste derföre wid hvarje 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 hvarje gymnastiköfning måste genom sin sammanställning bilda en helhet.

Menniskokroppen såsom rörelseorgan.

17. Menniskokroppen indelas såsom rörelsemedel i hufvud, hål, armar och ben, hvilka tillsammans bilda en mekanism af den största 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 hålen bestämmes ställningen ytterligare, och den gifwer i olika lägen förändrade utgångspunkter för armarnas och benens rörelser.

20. Armarne tillsammans med händerna äro de egentliga organeran för yttre verksamhet och handling.

21. Hufvudet 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 hufvudet är hjernan innesluten, hwilken förträdeswis är att anse såsom organ för det andliga lifwet. Från densamma i förening med ryggmergen utgå till kroppens öfriga delar nerver både för intryhets förnimmande och för rörelse.

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

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

25. Inom bröstet äro hjerta och lungor belägna. Dessa organer fullända blodberedningen och kringföra 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 fortplantningsorganerna lifwas af ett särskilt nervsystem [gangliesystemet], hwilket är starkast förgrenadt i underlifwet. Dess nervers verksamhet äro i hög grad oberoende af wiljan, men de stå dock i förbindelse med hjernans nervsystem.

27. Armar och händer likasom ben och fötter bestå hufvudsakligen 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 stydd 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 utgångspunkter och fästen på benen, med hwilka de genom senor äro förbundna.

30. Benen, såsom utgörande menniskokroppens stomme, gifwa grundlinierna till deß form. Musklerna som utgöra stommens beklädnad, gifwa tillsammans med hudbeklädnaden denna forms yttre linier.

31. Riktig rörelse bidrager wäsentligen att utwedla och bibehålla menniskans helsa och handlingskraft, hwilka genom owerksam 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**, **bålrörelser**, **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 särskilda ändamål, som man med de gymnastiska rörelserna will winna, indelas gymnastiken i **Pädagogisk** eller **Allmän Gymnastik**, **Militärisk** eller **Stridsgymnastik**, **Ästhetisk** eller **Konstgymnastik** samt **Medikal** eller **Helsogymnastisk**.

35. **Allmänna Gymnastikens** ändamål är att utwedla **rörelsekraft** och **sjelfbeherrskning** under rörelse.

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

37. **Konstgymnastikens** särskilda ändamål är att utwedla förmågan af att röra sig i **skönhet**.

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

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

Första Delen.

Allmän Gymnastik.

Allmän Gymnastik.

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

40. Genom **Frighymnastik** winnes företrädeswis **sjelfbeherstning**, genom **Appareljgymnastik** **kraftutveckling**.

Första Afdelningen.

Frighymnastik.

41. Frighymnastiken innefattar Fristående gymnastik, marsch och Fria Språng.

Första Capitlet.

Fristående Gymnastik.

Grundställning.

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

43. Såsom första utgångsställning eller såkallad **Grundställning** antages **lodrät ställning på rätwinklig grundhyta** (bas). Härwid stå hälarne intill hwarandra med båda fötterna lika mycket utwidne och så att de bilda **rät vinkel** till hwarandra; benen och hålen äro sträccte i lodrät riktning; hufwudet är wäl uppburet med ansigtet framåt wändt; armarne hänga wid sidorne öfwerlemnade åt sin egen tyngd och med handlofwarne wände inåt.

Anmärkning. Genom uppsträcning i lodrät riktning winnes jemmigt; genom den rätwinkliga grundhytan winnes

tillräckligt stöd i alla riktningar. På grundställningens noggrannhet bero afwen alla de följande utgångsställningarnes riktighet, emedan de alla härifrån utgå, och på ställningarnes riktighet bero rörelsernas. Här duger således intet flarf.

Bentrörelser.

Fotslutning.

44. Tårna upplyftas och föras hastigt tillsammans så att insidorne af fötterna komma att beröra hwarandra, häl mot häl och tå mot tå; båda fötterna få riktning framåt. Grundställning återtages på motsvarigt sätt genom fötternas hastiga utåtvridding i rät vinkel till hwarandra.

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

Häfning på tå.

46. Kroppen höjes långsamt med bibehållen jemnwigt 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 knäwedet. Utgångsställning återtages genom knänas långsamma sträckning

Fotflyttning till sida.

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

Anmärkning. Fotflyttningen börjar med wenstra fo-

ten af intet annat skäl än det, att den med någondera foten måste börja

Häfning på tå från fotflyttning till sida.

49. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotflyttning till sida 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 halft framåt.

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

Ombyte af fot från fotflyttning halft framåt.

52. Den framslyttade foten slyttas hastigt tillbaka, der-
efter framslyttas hastigt den andra foten i enlighet med det föregående momentets föreskrift. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Häfning på tå från fotflyttning halft framåt.

53. Rörelsen verkställles enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotflyttning halft framåt och häfning på tå.

54. Båda knäna böjas långsamt med kroppsthyngden hwi-
lande uteflutande på det bakre benet, hwilket winnes genom höf-
ternas tillbakadragning. Rörelsen fortgår till deß bakre knäet
bildar rät vinkel. Utgångsställning återtages genom knänas
långsamma utsträckning.

Fotflyttning helt framåt.

55. Den ena foten framslyttas hastigt trenne gånger sin
längd i den riktning han wid utgångsställning innehar och ned-
fättes. Härunder öfverslyttas kroppsthyngden på denna fot,
hvars knä böjes så mycket att det kommer lodrät öfwer sin tå.
Bakre benet förblifwer sträckt och den framåt lutande bålen i
rät linie med det samma. Hufvudet bibehåller oförändradt sitt

förhållande till bålen. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt genom den framslyttade fotens hastiga tillbakaflyttning.

Ombyte af fot från fotslyttning helt framåt.

56. Den framsatta foten tillbakaflyttas, derefter framslyttas den andra foten, allt i enlighet med föregående moment.

Knäböjning från fotslyttning helt framåt.

57. Det främre knäet böjes långsamt så långt ske kan med i öfrigt bibehållen ställning. Härunder upplyftes den främre fotens häl från marken. Utgångsställning återtages genom knäets långsamma utsträckning, hvarvid den upplyftade hälen åter nedsättes.

Häfning på tå från fotslutning.

58. Sedan fötterna blifwit slutna tillsammans såsom 44:de momentet angifwer verkställes rörelsen enligt 46:te momentets föreskrift.

Knäuppböjning från grundställning eller fotslutning.

59. Det ena knäet föres hastigt uppåt och framåt i den riktning foten innehar, till deß låret kommer i rät vinkel till bålen. 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 knäuppböjning.

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

Knästräckning bakåt från knäuppböjning.

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

Knäutåtföring från fotslutning och knäuppböjning.

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

Fotslyttning framåt från fotslutning.

63. Rörelsen verkställas enligt 51:a momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotslyttning framåt.

64. Rörelsen verkställas enligt 52:dra momentets föreskrift.

Häfning på tå från fotslutning och fotslyttning framåt.

65. Rörelsen verkställas enligt 46:te momentets föreskrift.

Fotslyttning helt framåt från fotslutning.

66. Rörelsen verkställas enligt 55:te momentets föreskrift.

Ombyte af fot från fotslutning och fotslyttning helt framåt.

67. Rörelsen verkställas enligt 56:te momentets föreskrift.

Knäböjning från fotslutning och fotslyttning helt framåt.

68. Rörelsen verkställas enligt 57:de momentets föreskrift.

Bålrörelser.

Sidowridning *).

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

*) För att gifwa bålen stadga under rörelse göres höftfäste på det sätt, att båda händerna uppsöras hastigt och omsluta bålen ofwanföre höfterna, så att tummen blifwer bakom och de öfriga fingrarna sammanslutne 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 öfwen 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 sidoböjning.

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.

Sidowridning från fotslyttning till sida.

72. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift.

Framåtböjning från fotslyttning till sida.

73. Rörelser verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotslyttning till sida.

74. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidowridning från fotslyttning framåt.

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

Framåtböjning från fotslyttning 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 bålens långsamma utsträckning.

Bakåtböjning från fotslyttning 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 bålens 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 fotflutning.

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

Sidowridning från fotflutning med fotflyttning framåt.

82. Rörelsen verkställles enligt 69:de momentets föreskrift åt den sidan, hwars fot är framflyttad.

Framåtböjning från fotflutning med fotflyttning framåt.

83. Rörelsen verkställles enligt 70:de momentets föreskrift.

Bakåtböjning från fotflutning med fotflyttning framåt

84. Rörelsen verkställles enligt 71:sta momentets föreskrift.

Sidoböjning från fotflutning med fotflyttning framåt.

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

Armrörelser.**Armuppböjning.**

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

Armuppssträckning.

87. Armuppböjning göres, hwarefter armarna hastigt sträckas uppåt i lodrät riktning. Händerna, hwilka 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 vågrät riktning. Händerna, hvilka härunder äfwen utsträckas, stadna med flatan wänd nedåt. Utgångsställning återtages genom armböjning och nedsträckning i öfwerensstämmelse med 87:de momentets föreskrift.

Armframsträckning.

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

Armbakåtsträckning.

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

Armskiftning 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 uppsträckt armnen nedsträckes och den andra uppsträckes enligt 86:te och 87:de momenternas föreskrifter. Utgångsställning återtages genom den uppsträckt armens nedsträckning.

Armskiftning från ena armens utåtsträckning.

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

Armsfiftning från ena armens framsträckning.

93. Rörelsen verkställs i öfverensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från ena armens upp- och den andras utåtsträckning.

94. Rörelsen verkställs i öfverensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från ena armens upp- och den andras framåtsträckning.

95. Rörelsen verkställs i öfverensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från ena armens utåt- och den andras framsträckning.

96. Rörelsen verkställs i öfverensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

Armsfiftning från fotslyttning helt framåt, ena armens upp- och andra armens bakåtsträckning.

97. Sedan utgångställning blifwit intagen med iakttagande deraf att den uppsträckta armen fått samma riktning som bakre benet och bålen, verkställs rörelsen i öfverensstämmelse med 91:sta momentets föreskrifter.

98. En armsträckning i hvad riktning som helst kan förnas utan att utgångställning behöfver intagas, blott armarna återföras i den ställning som genom **armuppböjning** winnes.

Armframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.

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

Handslagning framåt från armutsträckning.

100. Under armbågs- och axelledernas lindriga böjning och sträckning föras händerna i bågformig rörelse hastigt så

att lillfingeret 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 lillfingeret kommer nedåt och flatan framåt. Utgångsställning återtages på motsvarigt sätt.

Handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

102. Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse 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. Härvid 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 framåt- wridning.

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 wridningen skett.

Sammanfatta Rörelser.

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

Rämpliga sammanfattningar äro:

Benrörelser.

112. **Häfning på tå** med armuppsträckning. **Ruäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning till sida med armuppsträckning. **Ruäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fotflyttning halft framåt med half sidowridning och armuppsträckning. **Ruäböjning** från föregående. **Häfning på tå** från fot Slutning och fotflyttning framåt med armuppsträckning.

Bålrörelser.

113. **Framåtböjning** från grundställning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från grundställning med armupp-

sträckning. **Framåtböjning** från fotflyttning till sida och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotflyttning till sida och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotflyttning halft framåt med half sidowridning och armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotflyttning halft framåt med half sidowridning och armuppsträckning. **Framåtböjning** från fotlutning med armuppsträckning. **Bakåtböjning** från fotlutning med armuppsträckning. **Sidoböjning** från fotlutning med ena armen uppsträckt, hvarwid iakttages att böjningen sfer åt den sidan hvars arm icle 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. **Bakåtssträckning** från sidowridning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens uppsträckning. **Armskiftning** från sidowridning och ena armens utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens uppsträckning och den andras utåtsträckning. **Armskiftning** från sidowridning, ena armens utåtsträckning och den andras 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 sfer från **fotlutning med sidowridning** äfvensom från **fotflyttning halft framåt med sidowridning**, hvarwid iakttages att bå-

len under armrörelserna icke är wriden mer än att ansigtet blifwer wändt i den riktning som den framflyttade foten utwisar.

Hufwudrörelser.

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

Andra Capitlet.

Marsch.

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

Gående.

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

Lagom Marsch.

118. Werkställes från grundställning på det sätt att bälens fälles något framåt, hwarunder den af högra benet genom wristens sträckning framstjutes; härwid framflyttas den wenstra foten under knäets lindriga böjning och sträckning något mer än två gånger sin längd, [ett lagom långt steg är för fullvärt karl i allmänhet 5 qvarter] nedsättes med i det närmaste sträckt knä och wrist, och med tån något inwriden samt öfwer tager kroppens tyngd, hwarefter den i sin tur utan afbrott i

förflyttningen, framstjuter bålen, då högra benet på lika sätt framföres och bildar stöd. Under det wänstra foten framflyttas, föres äfwen högra armen med lindrig böjning i armbågsleden något framåt, hwarefter den, under det att wänstra benet framstjuter bålen, med ledig sträckning föres något bakåt. Den wänstra armen följer det högra benets rörelse på lika sätt. Hufvudet bäres upprätt. Gåendet fortfar med jenn hastighet under fötternas förflyttning i beständ takt till des håll skall göras.

Marsch med forta steg.

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

Marsch med stora steg.

120. Är olika med **lagom marsch** deruti att kroppen härunder får starkare lutning framåt, att stegen blifwa längre, att den framflyttade foten nedsättes med mera böjdt knä, hwilket genom sin utsträckning wid nästa steg starkare bidrager till båleus framförande, samt att armarnas rörelser blifwa större.

Marsch på tå.

121. Skiljer sig från **lagom marsch** blott deruti att hälen härwid icke berör marken. Knäna böra härunder wara spänstiga men icke stfwa.

Marsch med appell.

122. För öfning i taktens noggranna bestämmande användes appeller (taktsteg). Härwid räknas 3, 4, 5 o. s. w. steg och appellen förläggas på hwilket eller hwilka af dessa man behagar. Den verkställes med en kort och kraftig stampning, och återkommer likformigt på det eller de inom den sålunda uppkommande rörelserhythmen bestämnda stegen. Härwid iakttages att appellerne ommexlande så förläggas, att båda benen winna lika ansträngning. Wid alla rythmer med udda antal af steg gör detta sig sjelft; wid de jenna rythmerna

måste apellen omväxlande förläggas från ett udda till ett jemt steg eller och två appeller följa på hvarandra.

Anmärkning. Mindre än 3 steg bör en sådan marschrhythm icke innehålla, emedan en med 2 steg endast blifwer ett haltande. Genom marsch med appeller winnes äfwen en starkare utveckling af både höft- och knäledens sträckmuffler, liksom genom marschen på tå fotledens sträckning uppöfwas. Genom de mångfaldiga marschrhythmer som genom appellernas olika fördelning inom olika antal af steg uppkomma, uppöfwas taktfinnet i ganska betydlig grad.

Sträckt Marsch.

123. Denna stiljer sig från **lagom marsch** deruti, att foten nedfattes kraftigare mot marken, att knäet härwid blifwer fullkomligt sträckt samt att den strängaste hållning och uppsträckning härwid iakttages. Härunder böra armarne hållas orörlige sträckte till sidorne.

Marsch i udda takt.

124. Härwid stannar den bakre foten tätt bakom den främre, hwilken ännu en gång tager ut steget; först härefter framföres den bakre förbi den främre såsom wid **lagom marsch**, hwarefter marschen på lika fätt, med denna sednare till främre fot, fortsättes. Häraf uppkomma tre taktdelar i hwarje steg. På hwardera af dessa, dock helst på den första eller tredje, kan sedan appell läggas. Då man wid marsch i jemn takt will byta om fot, verkställles detta genom ett steg i udda takt.

Anmärkning. Den jemna och udda takten, grundande sig den ena på talet 2, den andra på talet 3, innehålla de grundrhythmer, hwaraf alla andra rhythmer måste sammansättas. Genom sammansättning af marschrhythmer i jemn och udda takt med appeller kan taktfinnet uppöfwas i lika mån som sinnet för ren form kan vinna utveckling genom det noggranna iakttagandet af rörelsernas särdeles de fristående rörelsernas httre former. 1. 3 allt detta ligger en starkare bildningskraft än man för det närvarande wanligen gör sig reda för.

Löpande.

125. Detta är olika med gåendet deruti att, då wid gåendet kroppen **framskjutes** genom bakre knäets och wristens måttligt hastiga utsträckning, **framkastas** den wid löpandet genom en mycket hastig sträckning af dessa delar, hvarjemte det främre benet med höjdt knä och nästan rätt framåt wändtå emottager kroppstynghden. Stegens längd äfwenfom takstens hastighet ökas i den mån större ansträngning skall åstadkommas.

Halt.

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

Numärkning. Wid halt efter löpande uttages tvenne slutsteg.

127. Wid gående och löpande uppåt ett lutande plan ökas kroppens framlutning äfwenfom benens böjningar och sträckningar blifwa starkare. Lutar åter planet utföre minskas allt detta i samma mån som lutningen är stark.

Tredje Capitlet.

Fria Språng.

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

129. Hvarje 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.

130. 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**.

131. Sprången indelas, med afseende på **satsens** beskaffenhet, 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 straxt efter den andra.

Fria språng med samlad sats.

I höjd från grundställning.

132. **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 utåtförda armar. **Nedsprånget** sker till samma ställe hwarifrån satsen togs, i lodrät riktning, hwarwid armarna nedföras, knän och wrister något böjas, hwarefter utgångsställning återtages.

I höjd och längd från grundställning.

133. **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 samt armarna föras något framåt. **Nedsprånget** sker med lodrätt 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.

134. Detta språng som sker från ett högre plan till ett lägre, verkställles i öfwerensstämmelse med föregående moment med iakttagande af, att i mån af språngets djup knänas böj =

ning wid nedsprånget ökas, utan att dock den räta vinkeln härwid öfverskrides.

Fria språng med belad sats.

I höjd och längd från grundställning.

135. **Satsen** sfer 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 höjdt knä blifwit satt i marken, genom knäets och wristens hastiga sträckning, i enlighet med 132:dra momentets föreskrift fulländar densamma. Förflyttningen sfer enligt 133:dje momentet med iakttagande deraf att båda fötterna föras jemnade tillsamman då språnget är på sin största höjd. Nedsprånget sfer enligt nämnde moment. Armarna följa benens rörelser i öfwerensstämmelse med hwad i 132:dra 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 hwars fot fulländadt satsen. Språnget göres äfwen med **helomvändning** då wändningen blifwer af en hel cirkels storlek.

I längd och djup från grundställning.

136. Detta språng verkställles i öfwerensstämmelse med 134:de momentets föreskrift under iakttagande af hwad föregående moment om sats och förflyttning bestämmer.

Anlopp.

137. Alla fria språng, med undantag af dem som sfe i **höjd med samlad sats**, verkställas äfwen med anlopp.

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

139. Under all rörelse bör andedrägten wara så fri som

möjligt, i synnerhet är detta wid marsch och språng nödvändigt. 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.

Fjerde Capitlet.

De fel som wid Frigymnastik wanligen begås.

140. 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.

141. Att benens böjningar för långt uppdriswas, att sträckningarna icke fullständigt verkställas samt att hålen på oriktigt sätt deltaga i rörelsen.

Wid Fotslutning och Fotutwridning.

142. Att knäna böjas samt att hufwudet och hålen böjas framåt.

Wid häfning på tå från grundställning.

143. Samma fel som wid föregående.

Wid knäböjning från häfning på tå.

144. Att hälarna sänkas mot marken, att knäna böjas utöfwer den räta vinkeln samt att hufwudet och hålen framböjas.

Wid fotflyttning till sida.

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

Wid häfning på tå från fotslyttning till sida.

146. Samma fel som i 142:dra momentet äro anmärkte.

Wid knäböjning från fotslyttning till sida och häfning på tå.

147. Samma fel som i 144:de momentet äro anmärkte.

Wid fotslyttning halft framåt.

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

Wid häfning på tå från fotslyttning halft framåt.

149. Att hälen böjes framåt, bakåt eller åt sidan, hvarigenom jennwigten förloras.

Wid knäböjning från fotslyttning halft framåt med häfning på tå.

150. Att främre knäet icke blifwer nog höjdt, eller att höfterna framstjutas, hvarigenom kroppsthingden öfverföres på främre benet, samt att hälen böjes bakåt.

Wid fotslyttning helt framåt.

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

Wid knäböjning från fotslyttning helt framåt.

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

Wid häfning på tå från fotslutning.

153. Samma fel som i 142:dra momentet äro anmärkte.

Wid knäuppböjning från fotslutning.

154. Att det stående benets knä böjes, att det uppböjda knäet icke kommer nog högt, att den upplyftade foten icke nog framföres, att deß wrist icke blifwer fullt sträckt, samt att hälen wacklar.

**Wid knästräckning bakåt från fotslutning med knä-
uppböjning.**

155. Att det stående benets knä höjes, att det upplyftade benet icke föres nog bakåt, att des knä och wrist icke fullt utsträckas samt att hålen blifwer framböjd och wacklande.

Wid knäutåtföring från fotslutning med knäuppböjning.

156. Att det uppböjda knäet icke föres nog utåt, att det samma under rörelsen sänkes, att des fot föres inåt, att wristen icke fullt sträckes samt att hålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning framåt från fotslutning.

157. Att fötterna wridas utåt, att den foten som framflyttas föres åt någondera sidan, att knäna höjas, samt att hålen blifwer wacklande.

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

158. Att knäna höjas samt att hålen blifwer wacklande.

Wid fotflyttning helt framåt från fotslutning.

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

**Wid knäböjning från fotslutning och fotflyttning helt
framåt.**

160. Att främre knäet för litet höjes, att bakre benet icke förblifwer sträckt, att des häl upplystes från marken samt att hålen höjes framåt och blir wacklande.

Fel wid Bålrörelser.

I allmänhet.

161. Wid wridningar, att höfterna icke hållas stilla; wid böjningar, att rörelsen drifwes för långt, hwarigenom benen äfwen som ofta hufwudet föränledas att på oriktigt sätt deltaga i rörelsen.

Wid sidowridning.

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

Wid framåtböjning.

163. Att knäna böjas samt att hufwudet ytterligare böjes sedan bålen rörelse är fulländad.

Wid bakåtböjning.

164. Samma fel som wid föregående.

Wid sidowridning från fotslyttning till sida.

165. Samma fel som i 162:dra momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslyttning till sida.

166. Samma fel som i 163:dje momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotslyttning till sida.

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

Wid sidowridning från fotslyttning framåt.

168. Samma fel som i 162:dra momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslyttning halft framåt och sidowridning.

169. Att benens ställning på något sätt förändras, att bålen äfwen böjes till den sida, hwars fot är framflyttad samt att hufwudets ställning till bålen icke bibehålles oförändrad.

Wid bakåtböjning från fotslyttning framåt och sidowridning.

170. Samma fel som wid föregående äro anmärkte.

Wid sidowridning från fotslutning.

171. Samma fel som i 162:dra momentet äro anmärkte.

Wid framåtböjning från fotslutning.

172. Samma fel som i 163:dje momentet äro anmärkte.

Wid bakåtböjning från fotslutning.

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

Wid sidoböjning från fotslutning.

174. Att hälen på den sida åt hwilken böjningen icke sker upplyftes från marken, att knäet på böjningsvidan böjes, att armarna afslutas från sidorna, samt att hufvudet böjes ytterligare sedan bälens böjning är fulländad.

Wid sidowridning från fotslutning och fotslytning framåt.

175. Att bakre knäet böjes, att bälens blifwer wacklande samt att hufvudet ytterligare wrides, sedan bälens wridning är fulländad.

Wid framåtböjning från fotslutning och fotslytning framåt.

176. Att benens ställning förändras samt att jemmwigten genom bälens wackling förloras.

Wid bakåtböjning från fotslutning och fotslytning framåt.

177. Samma fel som wid föregående.

Wid sidoböjning från fotslutning och fotslytning framåt.

178. Att bakre knäet böjes, samt att kroppsthygden öfverföres för långt åt sidan så att jemmwigten förloras.

Fel wid armrörelser.**I allmänhet.**

179. 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 hufvudet icke bibehålles stadigt och wäl uppburet samt att rörelsernas olika tidsdelar [tempor] icke med bestämdhet afslutas.

Wid armuppböjning.

180. Att händerna föras emot bröstet i stället för emot

axlarna, att armbågarna föras för mycket framåt eller utåt sidorna, samt att hufvudet framböjes och bröstet indrages.

Wid armuppsträckning.

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

Wid armutåtsträckning.

182. Att sträckningen sker i annan riktning än den vågräta, 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.

183. Att armarna sträckas i annan riktning än den vågräta, att händerna föras utåt, samt att flatan wändes uppåt eller nedåt.

Wid armbakåtsträckning.

184. Att bålen böjes framåt, samt att böjning sker i handlofwarna, hwarigenom händerna få annan riktning än armarna.

Wid armskiftning från den ena armens uppsträckning.

185. Att då armarna böjas, den ena axeln höjes och den andra sänkes, samt att då armarna sträckas, bålen böjes åt den sidan hwars arm nedsträckes och hufvudet åt den andra.

Wid armskiftning från den ena armens utåtsträckning.

186. Att axlarna icke förblifwa stadiga, att hufvudet framböjes, att den armen som sträckes utåt kommer för högt samt att den andra armen föres utåt från kroppen.

Wid armskiftning från den ena armens framsträckning.

187. Att den armen som sträckes framåt höjes öfwer den vågräta riktningen, att den andra föres bakåt eller utåt samt att bålen wrides åt den sidan hwars arm sträckes nedåt.

Wid armskiftning från den ena armens upp- och den andra armens utåtsträckning.

188. Att bål och arlar icke förblifwa fasta och stadiga, att den armen som sträckes uppåt föres utåt eller framåt samt att den andra sänkes eller höjes ur sin wågräta riktning.

Wid armskiftning från den ena armens upp- och den andra armens framsträckning.

189. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid armskiftning från den ena armens utåt- och den andra armens framsträckning.

190. Att bälten wrides samt att armarna höjas eller sänkas utur den wågräta riktningen.

Wid armskiftning från fotslyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning.

191. Att bälten något upprätas, att hufvudet böjes framåt eller åt sidan samt att armuppsträckning sker i annan riktning än bälens och bakre benets.

Wid armframförböjning och utsträckning från arm-utåtsträckning.

192. Att då armarna böjas, armbågarna sjunka och händerna wridas så att flatan kommer inåt, samt, att då armarna sträckas händerna komma för lågt.

Wid handslagning framåt från armutåtsträckning.

193. Att armar och arlar äro för stela samt att händerna höjas eller sänkas.

Wid handslagning nedåt från armutåtsträckning.

194. Samma fel som wid föregående äro armärkte.

Wid handslagning nedåt från armutåtsträckning och handslagning framåt.

195. Samma fel som i 193:dje momentet äro anmärkte.

Wid armslagning inåt från armutåtsträckning.

196. Samma fel som i 193:dje momentet äro anmärkte.

Fel wid Hufwudrörelser.

I allmänhet.

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

Wid sidowridning.

198. Att arlarna genom bålen deltagande i rörelsen förlora sin rätta ställning samt att hufwudet äfwen böjes åt den sida hwaråt wridningen sker.

Wid framåtböjning.

199. Att bålen deltagar i böjningen.

Wid bakåtböjning.

200. Samma fel som wid föregående.

Wid sidoböjning.

201. Att bålen deltagar i böjningen samt att hufwudet äfwen wrides åt böjningsfidan.

Wid framåtböjning från hufwudets sidowridning.

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

Wid bakåtböjning från hufwudets sidowridning.

203. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid sidoböjning från hufwudets sidowridning.

204. Att bålen deltagar både i wridningen och böjningen.

Fel wid Marsch.

I allmänhet.

205. Stelhet och brist på hållning och takt.

Wid lagom marsch.

206. Att bakre knäet och wristen icke tillräckligt sträckas, att den framflyttade foten nedsättes med för mycket böjdt knä, att bålen böjes framåt i stället för att fällas, eller ock att den

böjes något bakåt, hvarigenom framskridandet motarbetas, att armarna föras antingen för stelt eller för slängande, att hufvudet icke väl uppbäres, samt att takten blifwer ojemn.

Wid marsch med korta steg.

207. Samma fel som i föregående moment äro anmärkte.

Wid marsch med stora steg.

208. Samma fel som i 206:te momentet äro anmärkte, med undantag af det framflyttade knäets böjning, hwilket här är regelrätt.

Anmärkning. Liknande fel förekomma wanligen äfwen wid marsch med appeller och i udda takt. Wid den sträckta marschen desutom, att armarne icke förblifwa orörlige.

Wid Löpande.

209. Att bakre knäet och wristen icke med nog hastighet sträckas, att det främre knäet böjes för mycket eller för litet, hvarigenom fartens jemnhet motarbetas, att hålen böjes antingen framåt eller bakåt, att armarne föras antingen för stelt eller för slängande, att hufvudet icke väl uppbäres samt att takten blifwer ojemn.

Wid Halt.

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

Fel wid Fria Språng.

I allmänhet.

211. Att satsen är för tung och för obestämd, att under förflyttningen kroppens rätta hållning förloras samt att wid nedsprång knäna äro för styswa och jemnwigten förlorad.

Wid språng med samlad sats i höjd.

212. Att wid satsen hälarne sättas i marken, att wid

förflyttningen bålen eller hufvudet böjes framåt, hvarigenom wid nedsprånget jemmwigten förloras.

Wid språng med samlad sats i höjd och längd.

213. Att wid satsen hälarne sättas i marken, att wid förflyttningen bålen fälles för mycket framåt hvarigenom 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.

214. Att bålen eller hufvudet under förflyttningen böjes framåt, att armarna derunder icke föras nog utåt, att nedsprånget sfer med för sthwa knän samt att jemmwigten derwid förloras.

Wid språng med delad sats i höjd och längd.

215. 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 jemmwigten derwid förloras.

Wid språng med delad sats i längd och djup.

216. Samma fel som i 214:de momentet äro anmärkte.

Wid anlopp.

217. Att löpandet börjar för tidigt, hvarigenom kraft för satsen förloras, att desß hastighet innan satsen tages något minskas, att andedrägten icke går med full frihet, samt att under anloppet finneslugnet i någon mån störes, hwilket sista fel wid gymnastik i allmänhet allt för ofta förefommer.

Femte Capitlet.

Frigymnastikens Öfwande.

218. Härwid iakttages lifasom wid gymnastik i allmänhet: **rörelseformen**, hwarigenom de enskilda rörelserna wäsentligen skiljas från hwarandra, **rörelsehaftigheten**, hwarigenom en passande kraftansträngning åstadkommes, och **rörelsehelheten**, hwarigenom den kraftansträngning, som genom de särskilda i sammanhang med hwarandra öfwade rörelserna uppkommer, öfwer hela menninsoorganismen jemnt fördelas.

219. **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.

220. **Rörelsehaftigheten** måste med omtänksamhet lämpas efter elevernas styrka och rörelsernas särskilda beskaffenhet. En för högt uppdrifwen ansträngning orsakar nedstämmning och swaghet, i synnerhet om de ömtåligare lifsorgarna för starkt påverkas. En allt för låg grad af ansträngning fördröjer den gymnastiska utbildningen.

221. För winnandet af **rörelsehelhet** böra de gymnastiska rörelserna öfwas i bestämd ordning, så att början göres med benrörelser, hwarigenom ställningen intages och stadgas; derefter öfwas armrörelser, hwarigenom de egentliga organerna för yttre handling winna utveckling; sedan bålrörelser, hwarigenom den genom ben- och armrörelserna redan påverkade bålen winner stadga, smidsidighet och kraft och slutligen hufwudrörelser, hwarigenom ställningen och hållningen får sin fulländning och rörelsehelheten egentligen framkommer.

222. 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 störst ställas på flyglarna och de mindre midt uti, emedan rörelserna derigenom gå jemuare. För att få uppställningslinien rät och afftånden emellan eleverna tillräckliga verkställles **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 sidomän. Andra ledet, som bör wara uppställt på $1 \frac{1}{4}$ alns affstånd 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 marscherar tre fulla steg tillbaka och gör halt uti det fjerde, hwarefter det genast utan särskildt kommando rättar sig till höger. Då lederna äro öppnade sfer **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 närmast wänder derpå hufwudet likaledes 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 utrydda 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 verkställles.

Numärkning. Skulle elevernas antal vara udda så blifwer blindroten *), det vill säga den opppfyllda platsen, i andra ledet närmast den wänstra flygelmannen. Wid indelning till första och andra män, räknar flygelmannen då innan han utsäger sin egen nummer, en nummer för blindroten.

223. Den uppställning som på detta sätt wunnits, lenar tillräckligt utrymme för de fleste af den fristående gymnastikens rörelser, men dels för verkställandet af arnutåtsräddningar, 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.

224. 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 nedfattes intill den wänstra med kort och bestämdt ställningssteg, hwarwid grundställning intages. **Wändning åt höger** sker på samma häl och med samma iakttagelser. **Selomwändning** är sammansatt af tre särskilda rörelser nemligen: **högra fotens framflyttning** så att desz häl kommer i bredd med wänstra tån och lindrigt berör densamma, **omwändning**, som göres åt wänster af en half cirkels storlek på båda hälarne med lyftning af båda tårna, samt **ställningssteg** med högra foten intill den wänstra.

225. Wid wändningarna iakttages, att de ske utan wackling och utan slängning med armarna samt särskilt wid **selomwändningar**, att ingen wridning på hälen wid fotens fram-

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

flyttning göres samt att wid omvändningen högra axeln väl framföres i ledet.

226. Sedan den angifna ställningen på **öppna led med betäckta luckor** intagits, öfwas rörelserna i den ordning 221:sta 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 vara strängt öfwerensstämmande med de grundlagar som för dem äro funna, men under detta iakttagande, [i sina detaljer] beständigt omwexla.

227. Rörelsens större hastighet angifwes genom kommandoordets högre ton och hastigare uttalande, deß mindre hastighet genom lägre ton och långsammare uttal.

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

229. Wid de rörelser der icke båda sidor af kroppen samtidigt lika mycket tagas i anspråk, omwexlas så att rörelsens verkan åt båda sidor blifwer jemnt fördelad.

230. 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 och nebfättas fötterna i jemu takt, med iakttagande deraf att ingen förflyttning framåt eger rum, hwilket förhindras derigenom att fötterna nebfättas på samma ställe hwarifrån de upplyftas. Denna öfning hwarigenom jemnt och säker takt winnes, verkställles först i frontställning och derefter i flankställning, hwilken intages derigenom att wändning göres åt någondera sidan.

231. Sedan genom marsch på stället någorlunda säker takt är vunnen, öfwas **lagom marsch** först från flankställning, då rättning och afstånd mellan rotar och led lättare kunna bibehållas, och derefter från frontställning, hwarvid rättningen skall iakttagas derigenom att eleverna under marschen wända ögonen åt den bestämda rättningpunkten. Under marsch från flankställning öfwas **afbrytning till sidan, och bakåt** då andra ledets män hwar och en följa tätt bredvid sina sidokamrater i första ledet och afbryta på samma gång som de med en fjerdedels eller en half cirkels swängning åt den anbefallda sidan. Wid marsch från frontställning öfwas **wändningar** under marsch, hwarvid det första steg, som med wenstra foten efter wändningen uttages, markeras med så kalladt **taktsteg**, derigenom att foten sättes med större kraft i marken. Wändningen sker, straxt sedan kommandoordet är utfogdt, på högra foten när wändningen sker åt wenster och wenstra foten när wändningen sker åt höger. **Selomwändning** under marsch sker alltid åt wenster på båda fötterna, hwarföre sista kommandoordet bör utfogas när wenstra foten sättes i marken.

Umärkning. Något gymnastiskt skäl hwarföre helomvändningen icke kan ske lika wäl åt höger som åt wenster finnes icke, äfwen som wändning 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.

232. Omwexlande med **lagom marsch** öfwas **marsch med korta steg, marsch med stora steg, marsch på tå, marsch med appeller, marsch i udda takt** och slutligen **sprängmarsch**, hwilken utföres genom ett sakta löpande i jenn takt och med bibehållen rättning. Härunder verkställles äfwen wändningar, då wid **sprängmarsch** försigtigt iakttages att wändningen icke verkställles för än i det andra steget sedan kommandoordet är utfogdt.

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

234. Sedan detta blifwit verkställt 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 omwexling
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.

235. Då desfa öfningar äro genomgångna, anställas
kapploppningar, hwilka kunna ske på rät linie, på fyrkant eller
i cirkel, endast derwid iakttages att de täslande få lika lång
wäg att löpa samt att banan icke blifwer för stor, ty härige-
nom uppkommer owilforligen öfweransträngning.

236. Här efter företages språngöfningar, hwarwid först
språng med samlad sats, derefter språng med delad sats och
slutligen språng med anlopp inöfwas.

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

238. Det största fel som wid gymnastik kan begås är att
rörelsen så högt uppdrifwes att öfweransträngning och deraf
härflytande sfador uppkomma. Läraren måste deraföre sföta sin
sak med warsamhet och omtanka.

239. Öfningarna måste noga lämpas efter elevernas olika
ålder och styrka. Med barn böra de ske med den lätthet och

lislighet som är öfverensstämmande med det friska barnasinet, men utan att ordningen i någon mån åsidosättes. Med fullvuxta, kraftiga elever böra de ske med noggrannhet i rörelseformen, med kraft och estertryck, men utan nedstämmande småaktighet och tröttande ihållighet. Med äldre personer böra de ske lugnt och warfamt, men utan slapphet. Språngöfningar äro härwid i allmänhet icke användbara.

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

241. 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.

242. Frigymnastikens öfningar äro för båda könen lika tillämpliga, men det qwinliga bör naturligtwis derunder bära en dragt som liknar männens och dessa öfningar böra helst leedas af qvinnor.

243. Allt bemödade 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 konstnakeri och åstadkommer wida mer skada än gagn. Gymnastiken bör skötas med insigt, med allwarligt nit och med gladt sinne, då får den för mensklig odling en hög och skön betydelse.

Tabell

innehållande användbara rörelseföljder i fristående Gymnastik.

1:sta Öfningen.

Rörelsens benämning. °	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes bestriffen.
Uppställning.	Uppställning!	Werkställes så fort som möjligt.	222
Rättning.	Höger (wenster) rätta! — Er!	På lystringskommandot*) wändas hufwuden åt rättningssidan, på werkställighetskommandot sker rättningen.	222
Wändning åt wenster.	Wenster — om!	1	224
Wändning åt höger.	Höger — om!	1	224
Ledernas öppnande.	Öppner lederna — marsch!	1	222
Ledernas slutande.	Slut lederna — marsch!	4	222
Indelning i första och andra män.	Indelning till — två!	Sker efter hand.	222
Utrydning på betäckta ludor.	Ludor — betäck!	2	222
Surpänning i ledet.	Ryd in — marsch!	2	222
Fotslutning.	Fötter — slut!	1	43
Utgångsställnings återttagande.	Fötter — ut!	1	44
Höftfäste.	Höfter — fäst!	1	96
Utgångsställnings återttagande.	Ställning!	1	

*) Då ett kommando, såsom vanligast är, består af tvenne afdelningar, kallas den första lystringskommando och den andra werkställighetskommando. Lystringskommandot, som utsäges tydligt, men ej skarpt och hastigt, angifwer hwilken rörelse som skall ske, på werk-

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvarart rörelsen finnes besträffad.
2:dra Öfningen.			
Uppställning.			
Rättning.			
Vändningar åt sidorna.			
Ledernas öppnande och slutande jemte uttrykning på bestämda ljudor.			
Fotslutning med utgångsställnings återttagande.			
Häfning på tå.	På tå — häf!	1	46
Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — fänk!	1	
Armuppböjning.	Armar uppåt — böj!	1	86
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	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	
Hufwudets wridning till wenster.	Hufwud till wenster — wrid.	1	
Utgångsställnings återttagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	104
Hufwudets wridning till höger.	Hufwud till höger — wrid!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Hufwud framåt — wrid!	1	104

ställighetskommandot, som utfäges efter något uppehåll skarpt och bestämdt, följer genast rörelsen.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvarit rörelsen finnes besträffad
3:dje Öfningen.			
Uppställning. Rättning. Wändningar åt sidorna.			
Uttrykning på betäckta luckor. Fotslutning.			
Häfning på tå från höstfäste. Anäböjning från höstfäste och häfning på tå.	Anäna — böj!	1	47
Utgångsställnings å tertagande. Armuppsträckning.	Uppåt — sträck! Armar uppåt — sträck!	1 2. 1:a armuppböjning, 2:dra sträckning.	87
Utgångsställnings å tertagande. Bälens wridning till wenster från höstfäste.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:a böjning, 2:dra sträckning.	
Bälens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	
Utgångsställnings å tertagande. Bälens framåtböjning.	Framåt — böj!	1	70
Utgångsställnings å tertagande. Sufwudets wridning till wenster.	Uppåt — sträck!	1	
Sufwudets wridning till höger från wridning till wenster.	Sufwud till wenster — wrid!	1	104
Utgångsställnings å tertagande. Sufwudets framåtböjning.	Sufwud framåt — böj!		105

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvort rörelsen finnes besträffad.
Utgångsställnings å tertagande. Uppställning. Rättning. Väändningar åt sidorna. Utryckning på betäckta luckor. Fot Slutning. Häfning på tå från höstfäste. Knäböjning från höstfäste och häfning på tå. Fotsflyttning till sida.	Uppåt — sträck! 4:de Öfningen. Fötter till sida — ställ!	1 2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning.	48
Utgångsställnings å tertagande. Armuppböjning. Armuppsträckning. Armutåtsträckning*).	Fötter tillsammans — ställ! Armar utåt — sträck!	2. 1:sta wenstra fotens flyttning, 2:a högra fotens flyttning. 2. 1:sta böjning 2:a sträckning.	88
Utgångsställnings å tertagande. Bälens wridning till wenster. Bälens wridning till höger från föregående rörelse. Bälens framåtböjning.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	

*) Då armarna skola sträckas utåt måste flankställning geuont wändning åt någondera sidan intagas. Denna ställning har desintom

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarit rörelsen finnes besträffad.
Bålens bakåtböjning Utgångsställnings å- tertagande.	Bakåt — böj! Uppåt — sträck!	1 1	71
Sufwubets wridning till sidorna. Sufwubets framåt- böjning. Sufwubets bakåtböj- ning. Utgångsställnings å- tertagande.	Sufwub bakåt — böj! Uppåt sträck!	1 1	106
5:te Öfningen.			
Uppställning med rättning. Wändningar åt si- dorna. Utryckning på be- täcta luctor.			
Fot Slutning. Fotflyttning till sida. Häfning på tå från fotflyttning till sida.	På tå — häf!	1	49
Utgångsställnings å- tertagande.	Nedåt — sänk!		
Knäböjning från fot- flyttning till sida, häfning på tå och höftfäste.	Knäna — böj!	1	50
Utgångsställnings å- tertagande.	Uppåt — sträck!	1	
Armuppböjning. Armuppträckning. Armutåsträckning. Armsframsträckning.	Armar framåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	89

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

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempoas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes besträffad.
Utgångsställnings å tertagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Båsens wridning till wenster från fotflyttning till siba och höstfäste.	Till wenster — wrid!	1	72
Båsens wridning till höger från föregående rörelse.	Till höger — wrid!	1	72
Utgångsställnings å tertagande.	Framåt — wrid!	1	
Båsens framåtböjning från fotflyttning till siba och höstfäste.	Framåt — böj!	1	73
Utgångsställnings å tertagande.	Uppåt — sträck!	1	
Huswudets wridning till wenster.			
Huswudets wridning till höger från föregående rörelse.			
Huswudets framåtböjning.			
Huswudets bakåtböjning.			
Uppställning med rättning.	6:te Öfningen.		
Wändningar åt sidorna.			
Uttryckning på betäckta luffor.			
Fotflyttning framåt.	Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	
Utgångsställnings å tertagande.	Höger [wenster] fot till baka — ställ!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes befrifven.
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	51
<p>Knäböjning från fotflyttning till sida och häfning på tå.</p> <p>Armuppböjning.</p> <p>Armuppsträckning.</p> <p>Armutåtsträckning.</p> <p>Armframsträckning.</p> <p>Armbakåtsträckning.</p>	Armar bakåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	90
Utgångsställnings återttagande.	Armar nedåt — sträck!	2. 1:sta böjning, 2:a sträckning.	
Bälens wridning från fotflyttning till sida och höftfäste.			
Bälens framåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.	Bakåt — böj!	1	74
Bälens bakåtböjning från fotflyttning till sida och höftfäste.	Uppåt — sträck!	1	
Utgångsställnings återttagande.			
Hufvudets wridning till sidorna.			
Hufvudets framåtböjning.			
Hufvudets bakåtböjning från föregående rörelse.			
Uppställning med rättning.	7:de Öfningen.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelse finnes bestrifven.
Vändningar åt sidorna. Helomvändning.	Selt — om!	3. 1:sta högra fotens framflyttning, 2:a omvändning, 3:dje ställningssteg.	224
Utryckning på betäckta luckor. Fotslutning. Fotsflyttning framåt. Ombyte af fot från föregående rörelse.	På tå — häf!	1	53
Häfning på tå från fotsflyttning halft framåt och höftfäste. Utgångsställnings återttagande.	Nedåt — sänk!	1	
Knäböjning från fotsflyttning till sida och häfning på tå med höftfäste. 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.	
Bälens sidovridning från fotsflyttning halft framåt med höftfäste [omvexlande till båda sidor].	Till höger [venster] — wrid!	1	75
Utgångsställnings återttagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens framåtböjning från fotsflyttning			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Reponas antal och indelning.	Momentet hvar rörelsen finnes beffinnem.
<p>ning till sida och höftfäste. Bålens bakåtböjning från föregående rörelse. Huswudets sidowridning. Huswudets framåtböjning. Huswudets bakåtböjning.</p> <p>Uppställning med rättning. Wändningar. Utryckning på bestämda lufcor. Fotflutning. Fotslyttning halft framåt. Ombyte af fot från föregående. Häfning på tå från fotslyttning halft 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. Armskräckning uppåt och nedåt.</p>	<p>8:de Öfningen.</p> <p>Höger knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p> <p>Wenster knä — böj!</p> <p>Uppåt — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>54</p> <p>54</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	
Armsträckning framåt 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.	
Armsframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.	Armar framför — böj!	1	99
Bälens sidovridning från fotflyttning framåt med höftfäste [omväxlande till båda sidor].	Armar utåt — sträck!		
Bälens framåtböjning från fotflyttning halft framåt och sidovridning [omväxlande till båda sidor].	Framåt — böj!	1	76
Utgångsställnings återtaganbe.	Uppåt — sträck!	1	
Hufsvudets sidovridning.			
Hufsvudets framåtböjning.			
Hufsvudets bakåtböjning från framåtböjning.	Hufsvud bakåt — böj!	1	106
Utgångsställnings återtaganbe.	Hufsvud uppåt — sträck!	1	
Hufsvudets sidoböjning [omväxlande till båda sidor].	Hufsvud till höger [venster] — böj!	1	107
Utgångsställnings återtaganbe.	Hufsvud uppåt — sträck!	1	
	9:de Öfningen.		
Uppställning med rättning. Wändningar.			

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarit rörelsen finnes bestämnen.
Utryckning på betäckta ludor.			
Fotslutning.			
Fotsflyttning helt framåt.	Höger [venster] fot helt framåt — ställ!	1	55
Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framslyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framslyttning.	56
Knäböjning från fotsflyttning halft framåt.	Armar uppåt, utåt och nedåt — sträck!	6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.	
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.	
Armsframförböjning och utsträckning från armutåtsträckning.			
Armsfistning från ena armens uppsträckning.	Höger [venster] arm uppåt — sträck! Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	91
Bälens sidowridning från fotsflyttning halft framåt med höftfäste.			
Bälens framåtböjning från fotsflyttning halft framåt och sidowridning med höftfäste.			
Bälens bakåtböjning från fotsflyttning halft framåt och sidowridning med höftfäste [omverlande till båda sidor.]	Bakåt — böj!	1	77
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes beaktadt.
<p>Hufvudets sidowridning. Hufvudets framåtböjning. Hufvudets bakåtböjning från föregående. Hufvudets sidoböjning.</p>	<p>10:de Öfningen.</p>		
<p>Uppställning med rättning. Wändningar. Utryckning på betäckta ludor. Fotslyttning helt framåt. Ombyte af fot från föregående rörelse. Anäbbning från fotslyttning helt framåt [omwexlande till båda sidor.]</p>	<p>Höger [wenster] knä — böj!</p>	<p>1</p>	<p>57</p>
<p>Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Uppåt — sträck!</p>	<p>1</p>	
<p>Armsträckning uppåt, utåt och nedåt.</p>	<p>Armar uppåt, utåt, och nedåt — sträck!</p>	<p>6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:de och 6:e sträckning.</p>	
<p>Armsträckning framåt, bakåt och nedåt.</p>	<p>Armar framåt, bakåt och nedåt sträck!</p>	<p>6. 1:a, 3:e och 5:e böjning, 2:a, 4:e och 6:e sträckning.</p>	
<p>Armstiftning från ena armens utåtsträckning.</p>	<p>Höger [wenster] arm utåt — sträck! Armar byt om — sträck!</p>	<p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.</p>	<p>92</p>
<p>Bälens sidowridning från fotslyttning framåt.</p>	<p>Till höger [wenster] wrid!</p>	<p>1</p>	<p>78</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temonas antal och indelning.	Mometet hvort rörelsen finnes bestämnen.
<p>Bälens framåtböjning från fotslytning framåt och sidowridning. Bälens bakåtböjning från föregående rörelse. Huswudets sidoböjning. Huswudets framåtböjning från sidowridning [omvexlande till båda sidor.] Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Huswud framåt — böj! Huswud uppåt — sträck!</p>	<p>1 1</p>	
11:te Öfningen.			
<p>Uppställning med rättning. Wändningar. Utryckning på betäckta lador. Häfning på tå från fotslutning. Utgångsställnings återttagande. Knäböjning från fotslytning helt framåt. Knäuppböjning från fotslutning. Utgångsställnings återttagande. Ombyte af fot från knäuppböjning.</p>	<p>På tå — häf! Nedåt — sänk! Höger [wenster] knä uppåt — böj! Höger [wenster] fot nedåt — ställ! Fötter byt om — ställ!</p>	<p>1 1 1 1 1</p>	58
<p>Armsträckningar. Armstiftning från ena armens uppåt och den andra armens utåtsträckning.</p>	<p>Höger [wenster] arm uppåt och wenster [höger] arm utåt — sträck! Armar byt om — sträck!</p>	<p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 2. 1:a böjning, 2:a sträckning.</p>	

Rörelsens benämning.	Komman do-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvarr rörelsen finnes befrifven.
<p>Bålens framåt och bakåtböjning från fotslyttning framåt med sidowridning.</p> <p>Bålens sidoböjning från fotslutning [omwexlande till båda sidor.]</p> <p>Hufwudets sidoböjning.</p> <p>Hufwudets framåtböjning från sidowridning.</p> <p>Hufwudets bakåtböjning från sidowridning [omwexlande till båda sidor.]</p> <p>Utgångsställnings återtugande.</p>	<p>Till höger [wenster] böj!</p> <p>Hufwud bakåt — böj!</p> <p>Hufwud uppåt — sträck!</p> <p>12:te Öfningen.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>81</p> <p>109</p>
<p>Uppställning med rättning.</p> <p>Wändningar.</p> <p>Utrykning på betäckta luckor.</p> <p>Häfning på tå från fotslutning.</p> <p>Utgångsställnings återtugande.</p> <p>Knäuppböjning från fotslutning.</p> <p>Ombyte af fot från föregående.</p> <p>Knästräckning bakåt från fotslutning och Knäuppböjning [omwexlande åt båda sidor.]</p>	<p>På tå — häf!</p> <p>Nedåt — sänk!</p> <p>Höger [wenster] knä bakåt — sträck!</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>61</p>

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temponas antal och indelning.	Mömentet hvarrt rörelsen finnes befrägen.
Utgångsställnings å tertagande. Fotsflyttning framåt från fotslutning [omwexlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä uppåt — böj! Höger [wenster] fot framåt — ställ!	1	63
Ombyte af fot från föregående.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:a den framslyttade fotens tillbaksflyttning, 2:a den andra fotens framslyttning.	64
Armsträckningar. Armsifftning från ena armens framåt och den andra armens uppåtsträckning.	Höger [wenster] arm framåt och wenster [höger] arm uppåt — sträck! Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	95
Bälens sidowridning från fotslutning och fotsflyttning framåt [omwexlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — wrid!	1	82
Utgångsställnings å tertagande.	Framåt — wrid!	1	
Bälens framåtböjning från fotslutning.	Framåt — böj!	1	79
Utgångsställnings å tertagande.	Uppåt sträck!	1	
Sufwudets sidoböjning.			
Sufwudets framåtböjning från sidowridning.			
Sufwudets bakåtböjning från föregående rörelse.			
Uppställning med rättning.	13:de Öfningen.		

Mörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvart tvecken finnes bestriffnen.
<p>Wändningar. Utrykning på betäckta luddor. Knäuppböjning från fotslutning. Knästräckning bakåt från föregående rörelse. Häfning på tå från fotslutning och fotflyttning framåt. Utgångsställnings återttagande. Armsträckningar. Armskiftning från ena armens utåt och den andra armens framåtsträckning.</p>	<p>På tå — häf! Nedåt — sänk! Höger [wenster] arm utåt, wenster [höger] arm framåt — sträck!</p>	<p>1 1 2. 1:a böjning. 2:a sträckning.</p>	<p>65</p>
<p>Handslagning framåt från armsträckning utåt.</p>	<p>Armar byt om — sträck! Händer framåt — slå!</p>	<p>2. 1:a böjning, 2:a sträckning. 1</p>	<p>100</p>
<p>Utgångsställnings återttagande.</p>	<p>Händer bakåt — slå!</p>	<p>1</p>	<p>96</p>
<p>Wälens sidowridning från fotslutning och fotflyttning framåt. Wälens framåtböjning från fotslutning.</p>	<p>Bakåt — böj!</p>	<p>1</p>	<p>80</p>
<p>Wälens bakåtböjning från fotslutning Utgångsställnings återttagande. Hufwudets sidoböjning. Hufwudets framåt- och bakåtböjning.</p>	<p>Uppåt — sträck!</p>	<p>1</p>	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Temporas antal och indelning.	Momentet hvarit rörelsen finnes beaktad.
14:de Öfningen.			
Uppställning med rättning.			
Wändningar.			
Utrykning på betäckta ludor.			
Rnåsträckning bakåt från fot Slutning och knäuppbjning.		1	62
Rnåutåtföring från fot Slutning och knäuppbjning [omverlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä utåt — för!		
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] knä — framåt — för!	1	
Öfning på två från fot Slutning och fotflyttning framåt.			
Armsträckningar.	Armar byt om — sträck!	2. 1:a böjning, 2:a sträckning.	97
Armskiftning från fotflyttning helt framåt, ena armens uppåt och den andra armens bakåtsträckning.			
Handslagning framåt från armutåtssträckning.			
Handslagning nedåt från armutåtssträckning.	Händer nedåt — slå!	1	101
Utgångsställnings återttagande.	Händer bakåt — slå:	1	
Bälens sidowridning från fot Slutning och fotflyttning framåt.			
Bälens framåtböjning från fot Slutning och fotflyttning framåt.	Framåt — böj!	1	38

Rörelsens benämning.	Kommando:orden.	Temonas antal och indelning.	Momentet hvart rörelsen finnes bestrifven.
Utgångsställnings återttagande. Hufvudets framåt- och bakåtbjörning från sidowridning.	Uppåt — sträck!	1	110
Hufvudets sidobjörning från sidowridning.	Till höger [wenster] — böj!	1	
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Uppställning med rättning. Vändningar. Utrydning på betäckta lador. Snäutåtsföring från fot Slutning och knäuppbjörning. Fotslyttning helt framåt från fot Slutning.	15:de Öfningen.		
	Höger [wenster] fot helt framåt — ställ!	1	66
	Höger [wenster] fot tillbaka — ställ!	1	
Utgångsställnings återttagande. Ombyte af fot från föregående rörelse.	Fötter byt om — ställ!	2. 1:sta den framflyttade fotens tillbakaflyttning, 2:dra den andra fotens framflyttning.	67
Armsträckningar. Armstiftningar. Handslagning framåt från armutåtssträckning.	Händer nedåt — slå!	1	102
Handslagning nedåt från föregående rörelse.			
Utgångsställnings återttagande.	Händer framåt — slå!	1	
Bälens sidowridning från fot Slutning och fotslyttning framåt.			

Rörelsens benämning.	Kommandoorden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarvt rörelsen finnes besträffad.
Bålens framåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.			
Bålens bakåtböjning från fotslutning och fotflyttning framåt.	Bakåt — böj!	1	84
Utgångsställnings återttagande.	Uppåt — sträck!	1	
Sufwudets sidoböjning.			
Sufwudets sidoböjning från sidowridning.			
Uppställning med rättning.	16:de Öfningen.		
Wändningar.			
Utryckning på betäckta lador.			
Fotflyttning helt framåt från fotslutning.			
Knäböjning från föregående rörelse [omvexlande till båda sidor.]	Höger [wenster] knä — böj!	1	68
Utgångsställnings återttagande.	Höger [wenster] knä uppåt — sträck!	1	
Armsträckningar.			
Armstiftningar.			
Armslagning inåt från armutåtssträckning.	Armar inåt — slå!	1	103
Utgångsställnings återttagande.	Armar utåt — slå!	1	
Bålens sidoböjning från fotslutning och fotflyttning framåt [omvexlande till båda sidor.]	Till höger [wenster] — böj!	1	

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Tempnas antal och indelning.	Momentet hvarit rörelsen finnes besträffad.
Utgångsställnings återttagande. Bålens framåt- och bakåtböjning från fot Slutning och fotflyttning framåt. Sufwudets sidoböjning från sidowridning. Sufwudets framåt- och bakåtböjning från sidowridning.	Uppåt — sträck!	1	

Anmärkningar.

1. De sammansatta rörelserna öfwas efter samma ordning som tabellen angifwer så att man derwid fortgår från de enklare till de mer sammansatta från de lättare till de swårare. Härwid kunna äfwen kommando-orden för utgångsställningarne sammansättas så att t. ex. fotflyttning till sida med armuppsträckning 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 verkställs den förra rörelsen på samma gång som den sednares andra tempo.

2. Wid de rörelser som ske långsamt kan läraren för att stärpa 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.

Tabell

innehållande Marsch- och Språngöfningar jemte deras kommando-ord.

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes beskrifven.
1:sta Öfningen.		
Marsch på stället i slutet trupp och frontställning.	På stället — marsch!	118 och 231
Marschens upphörande.	Afdelning — halt!	126
Marsch på stället i slutet trupp och flankställning.	På stället — marsch!	230
Marschens upphörande.		
2:dra Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slutet trupp från flankställning.	Framåt — marsch!	118 och 231
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning åt höger.	Med rättning åt höger, framåt — marsch!	118 och 231
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning åt vänster.	Med rättning åt vänster, framåt — marsch!	118 och 231
3:dje Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slutet trupp från flankställning.		
Afbrytning till sida från föregående rörelse.	Rotwis till höger [vänster] — marsch!	231
Lagom marsch framåt i slutet trupp från frontställning med rättning till höger eller vänster.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvarrt rörelsen finnes bestämnen.
4:de Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.		
Del afbrytning bakåt från föregående rörelse.	Rotvis helt om till höger [wenster] — marsch!	231
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.		
5:te Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.		
Marsch med korta steg från föregående rörelse.	Korta steg — marsch!	119
Återtagande af lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Afbrytningar till sida.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.		
Marsch med korta steg från föregående rörelse.	På tå — marsch!	121
Marsch på tå.		
6:te Öfningen.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från flankställ- ning.		
Marsch med stora steg från föregående rörelse.	Stora steg — marsch!	120
Återtagande af lagom marsch.	Lagom marsch!	
Afbrytningar till sida.		
Lagom marsch framåt i slut- ten trupp från frontställ- ning med rättning till hö- ger eller wenster.		
Marsch med stora steg från föregående rörelse.		
Marsch på tå.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Mömentet hvort rörelsen finnes besträffad.
7:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		
Frontmarsch.		
Wändning åt wenster under marsch.	Wenster om — marsch!	231
Wändning åt höger under marsch.	Höger om — marsch!	231
Samma rörelser under marsch med korta och med stora steg.		
Marsch med appeller.	Tre [fyra, fem etc.] takt	122
	med appell på ett, [två tre etc.] — framåt marsch!	
8:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		
Frontmarsch.		
Wändningar åt sida under marsch.		
Helomwändning under marsch.	Helt om — marsch!	231
Sammarörelser under marsch med korta och med stora steg.		
Marsch med appeller.		
9:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		
Språngmarsch från föregående rörelse.	Språng — marsch!	225
Återtagnande af lagom marsch.	Lagom — marsch!	
Frontmarsch.		
Wändningar under marsch.		
Marsch med korta och med stora steg.		
Marsch i udda takt.	Udda takt — marsch!	124
10:de Öfningen.		
Flankmarsch med afbrytningar.		

Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvar rörelsen finnes befrägen.
Språngmarsch från föregående rörelse. Frontmarsch med vändningar. Språngmarsch från föregående rörelse. Marsch med korta och med stora steg. Marsch i udda takt med appeller.	11:te Öfningen.	
Ensfilt marsch på fyrkant. Stegens öfande. Sakta lopp. Hästigt lopp. Affaktning. Lagom marsch. Marschens upphörande. Marsch i udda takt med appeller.	Framåt — marsch! Stora steg — marsch! Språng — marsch! Gå på — marsch! Sakta! Lagom — marsch! Halt!	233
Samma rörelser som i föregående; men på cirkel.	12:te Öfningen.	234
Samma rörelser som i föregående, men på två med hvarandra förbundna cirklar.	13:de Öfningen.	234
Skapplöpfung i rät linie.	14:de Öfningen. Ett, två, tri! [på sista kommando-ordet anträdes loppet.]	235
Samma rörelser som i föregående, men på fyrkant.	15:de Öfningen.	235
Samma rörelser som i föregående, men på cirkel.	16:de Öfningen.	

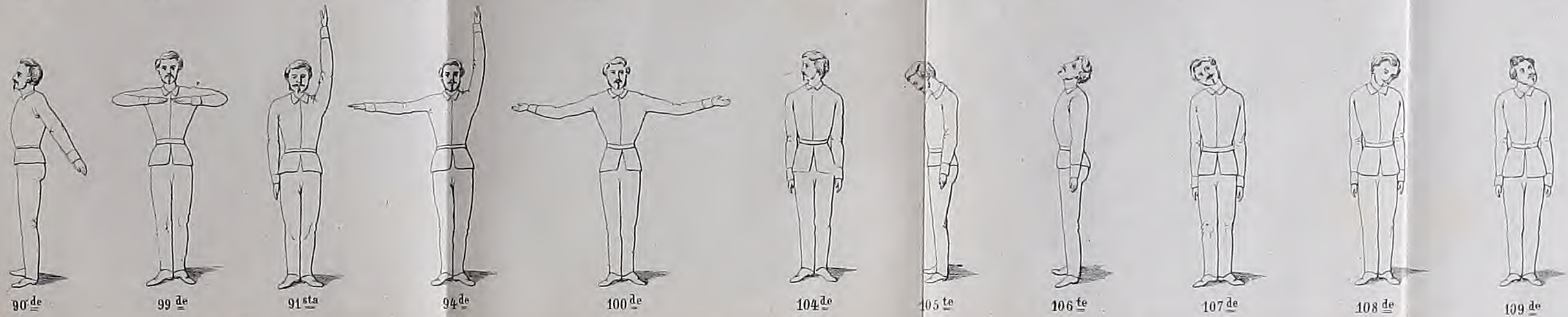
Rörelsens benämning.	Kommando-orden.	Momentet hvare rörelsen finnes bestrifven.
	17:de Öfningen.	
Fria språng med samlad sats i höjd.	Alla dessa rörelser utföras på lärarens tillfälle utan särskilda kommando-ord.	132
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		133
	18:de Öfningen.	
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		134
Fria språng med samlad sats i längd och djup.		
	19:de Öfningen.	
Fria språng med samlad sats i höjd och längd.		135
Samma rörelser med delad sats.		
Samma rörelser med anlopp.		
	20:de Öfningen.	
Fria språng med delad sats i höjd och längd.		135
Samma rörelser med wändning.		
Fria språng med anlopp och wändning.		
Samma rörelse med helomwändning.		

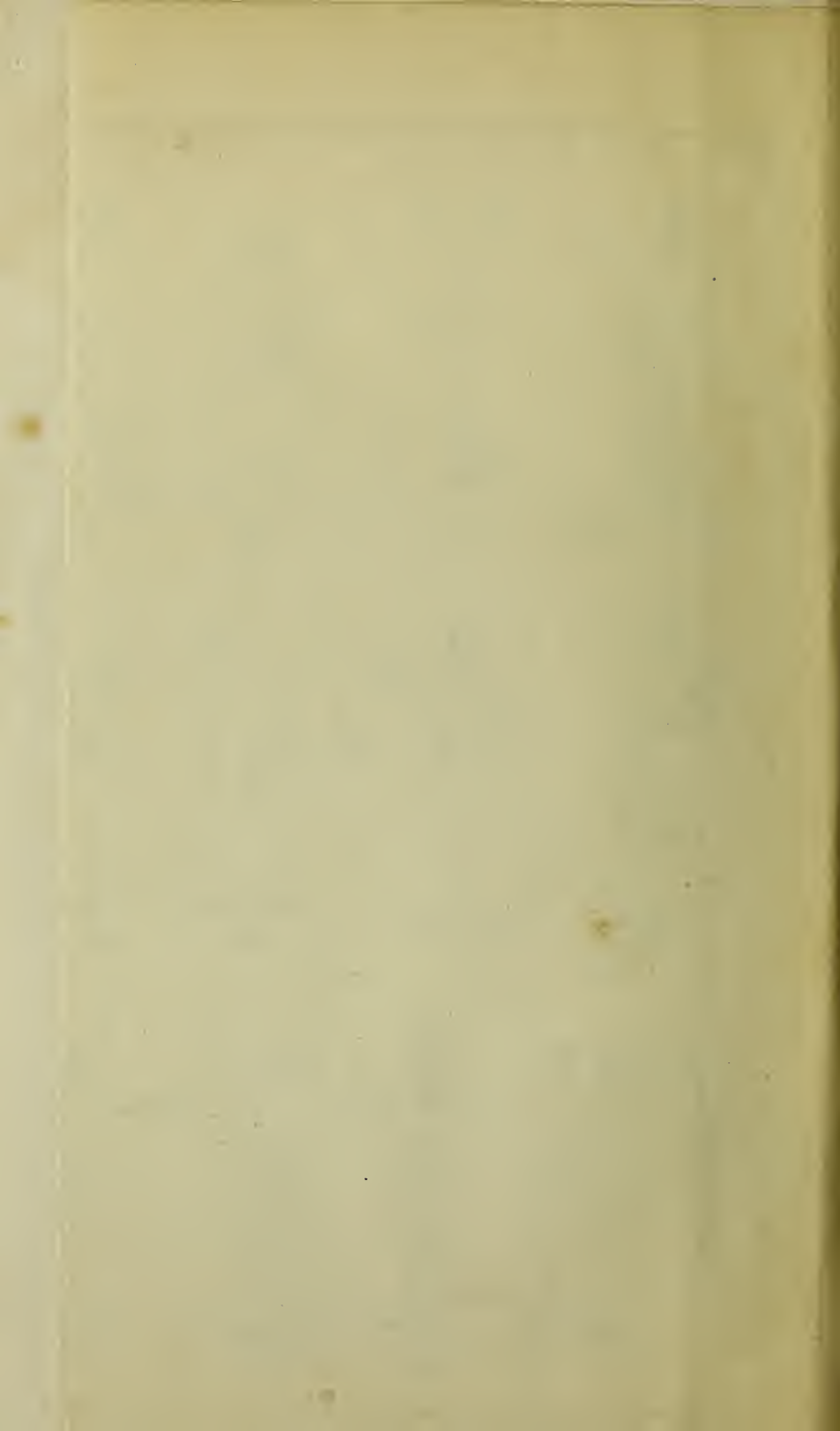
Ånmärkning. De rörelseföljder som i denna och föregående tabeller äro angifna, äro icke så strängt nödvändiga, att icke de enskilda rörelserna tidigare eller senare kunna öfwas, men ordningen hvare de inom hvarje särskild rörelseklass följa hwarandra, bör icke afbrytas. Hvarje särskild öfning förnyas till det någon säkerhet deri vunnits.

Rättelser.

Sid. 47 rad. 3 nedifrån står: framåt — ställ!, läs halft framåt — ställ!
 " " rad. 4 nedifrån står: framåt, läs halft framåt.









56136 -

Preis: 1 R:dr R:mt.

