

*Edgar Strymer*

# PLASTISKA KROPPSÖFNINGAR.

GRUNDDRAG TILL ESTETISK GYMNASTIK

AF

**GUSTAF NYBLÆUS,**

FÖRESTÅNDARE FÖR GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET.



STOCKHOLM.

P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.

Pris 1 kr. 25 öre.

1882

NYBLAEUS



22101718968

Med  
K10156

# PLASTISKA KROPPSÖFNINGAR.

GRUNDDRAG TILL ESTETISK GYMNASTIK

AF

GUSTAF NYBLÆUS,

FÖRESTÅNDARE FÖR GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET.



STOCKHOLM.  
P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG.

11626977

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welM Omtec
Call No.	QT

STOCKHOLM, 1882.

KONGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEDT & SÖNER.

## FÖRORD.

Detta försök att utur de enklaste formbestämningar framställa lagarna för ställning och åtbörd bör, om grunden är riktigt funnen, kunna vara af så stort estetiskt intresse, att de misstag och brister, som i utarbetningen häraf säkerligen förefinnas, för den skull må vinna tillgift.

*Författaren.*

---

WELLCOME INSTITUTE  
LIBRARY

Coll.	wel'omec
Call	
No.	

## INLEDNING.

Den rationela gymnastikens grundläggare, vi mena Ling den äldre, har indelat den samma i fyra hufvud-delar, efter de riktningar, i hvilka den naturligen förgrenar sig. Dessa äro 1. den *subjektivt-aktiva*, den s. k. *pedagogiska* eller friskgymnastiken; 2. den *objektivt-aktiva*, den s. k. *militärgymnastiken*, men som, till följd af detta ords vidsträcktare bemärkelse, bättre kunde heta *stridsgymnastiken* och i sig innefatta så väl fäktning som brottning och knytnäfvkamp; 3. den *subjektivt-passiva*, det är *medikal-* eller *sjukgymnastiken*, och slutligen 4. den *objektivt-passiva* eller s. k. *estetiska gymnastiken*.

Friskgymnastik, fäktning och sjukgymnastik äro de gångbara benämningarna för de 3:ne första af dessa hufvudafdelningar af det gymnastiska systemet, och hvad som härmed menas är för hvar och en temligen klart. Den estetiska gymnastiken skulle i öfverensstämmelse härmed kunna kallas *konstgymnastik*, om icke ordet konst vore så mångtydigt, om det icke vore så stor skilnad på konst och konster, och om icke man i allmänhet af de senare hade för mycket och af den förra för litet. Benämningen *estetisk gymnastik* har, så föga denna gren hittills varit bearbetad, dock börjat vinna anklang, och man gör då väl bäst uti att bibehålla den samma.

Det försök till redogörelse för hvad den kan innebära, som här nu följer, utgår från de enklaste formbestämningar för ställning och åtbörd och öfvergår härefter till formerna för gång och löpande, de enklaste förflyttningssätten. Härvid stödjer den sig på och förutsätter

den allmänna pedagogiska eller friskgymnastiken, och det visar sig vid något närmare betraktande af denna, att den för hela systemet är så väsentlig, att de öfriga delarna deraf i sjelfva verket kunna anses vara utgreningar från den samma såsom deras gemensamma stam. Betraktelsen af det abnormala (sjukgymnastiken) måste nämligen utgå från betraktelsen af det normala (friskgymnastiken) icke tvärt om, huru tillämpningen häraf än i de särskilda fallen kan blifva.

Den estetiska gymnastiken hvilar tydligen på den pedagogiska, på friskgymnastiken, och den har med fäktningen så mycket gemensamt, att denna, nämligen fäktningen, från en viss synpunkt sedd, skulle kunna innefattas i den estetiska gymnastiken, alldenstund dess öfvande alltid måste innebära en låtsad strid i stället för en verklig, och den samma sålunda komma att i betydlig mån intränga på den dramatiska konstens och följaktligen äfven på estetikens område. Oberoende häraf berör den estetiska gymnastiken äfven *mimiken* så nära, att gränsen dem emellan allt för lätt kan öfverskridas. Äfven med *danskonsten* sammanhänger den på det närmaste.

Endast genom ett strängt fasthållande vid *rörelseformen* och dess härledande ur de enklaste formbestämningar synes det sålunda blifva möjligt att här i alla riktningar vinna fullgiltig begränsning. Grundformerna för *ställning* och *åtbörd* jemte formerna för de särskilda gångarterna, inberäknadt löpandet, komma alltså att utgöra denna afhandlings innehåll. Att detta, om det är rätt funnet, måste hafva vikt och betydelse i första rummet för *skådespelaren*, torde vara obestridligt, och äfven för *bildhuggaren* och *målaren* måste det hafva värde, ja till och med för *talaren* och för hvar och en, som söker fullständig och harmonisk utbildning, om också både den ene och den andre måste väl taga sig till vara vid tillämpningen, så att *studiet* häraf icke för hårdt må skina igenom.

Huruvida den estetiska gymnastiken kan hafva någonting själsbildande uti sig för den, som öfvar den samma,



är lätt nog att finna, om man betänker, att hvarje rörelses form och tempo, och följaktligen äfven hvad den uttrycker, mer eller mindre klart förnimmas icke allenast af dem, som se rörelsen verkställas, utan fast mer äfven af den, som utför den samma. Han måste ju först sjelf mer eller mindre klart tänka sig rörelsen, och han får vid dess verkställande en ganska liflig och stundom rätt djupt känd förnimmelse af hvad den uttrycker, af hvad den säger. Kan nu detta för den åskådande vara i mer eller mindre grad själsbildande — och hvad vore eljes all bildande och all dramatisk konst — så är detta förhållandet i åtminstone lika hög grad med den verkställande, och häraf kan då inses värdet af rena och ädla rörelseformer. Hit höra dock icke öfverspända och toma fasoner, som endast uttrycka det stora anspråket och det oklara bemödandet att imponera och derigenom stå på gränsen till det komiska, hvilket ju icke kan vara annat än omvändningen eller öfverdriften af det allvarligt menade. Äfven på detta område är det därför klokast att hushålla med tillgångarna och ej för tillfället gifva ut mer än som behöfves. Man får framför allt, såsom Hamlet säger, »icke öfverdrifva sjelfva öfverdriften».

Den estetiska gymnastiken bör icke öfvas ensam för sig. Den blifver dertill för enformig och för litet kraftuppväckande. Den bör helst användas mot slutet af en ej för mycket ansträngande öfning i friskgymnastik eller fäktning eller båda dessa tillsammans och, stödjande sig på den fristående gymnastikens utgångställningar, fortgå med dessa i den följd, hvori de, den ena ur den andra, naturligen kunna härledas. Härtill kommer gåendet, hvilket, såsom den egentligaste formen för människans sätt att röra sig, icke vid någon rationel gymnastiköfning borde försummas.

---

## I.

### Ställning och åtbörd.

#### Grundställningen.

1. Hvarje gymnastisk rörelse måste utgå från en bestämd ställning. Detta är villkoret för klarhet i *formen*. Den måste äfven hafva sitt bestämda tidsmått, sitt tempo. Deraf beror nämligen ansträngningen.

2. Den första ställningen, utur hvilken de andra ställningarna utgå, kan med skäl kallas *grundställning*. Denna är funnen i den lodräta ställningen med sammanslutna ben på rätvinklig grundyta d. v. s. med båda fötterna lika mycket utåtförda och bildande rät vinkel. Från denna ställning öfvergår man med största möjliga lätthet och bestämdhet till andra ställningar. Den uttrycker äfven detta. Den säger, att man är till allt beredd, på samma gång som den innehåller de nödiga villkoren för det fria uppräta ståendet i dess enklaste form. *Den är rätt och*



Fig. 1.

*slätt ståendet.* Den passar sålunda för den anspråkslöse och frie mannen, för soldaten, för hvar och en, som endast vill stå på sin rätt.

*Anmärkning.* Visserligen är fötternas utåtföring till rät vinkel mer än som behöfves för det fasta, väl understödda ståendet, och den liksidiga triangeln såsom bas för ståendet öfverensstämmer måhända något närmare med benens och fötternas naturliga byggnad än den rätvinkliga, men denna har så stor formbestämmdhet och är derigenom så lättfattlig för både föreställningen och rörelsekänslan — alldenstund räta vinkeln är den allt genomgående första grundbestämningen för all form —, att man, så framt man ur grundställningen skall kunna med nödig klarhet härleda andra utgångsställningar för rörelse, bör och måste antaga denna klara formbestämning, helst denna bas äfven är något större än hvarje spetsvinklig triangel med lika omfattningssidor och sålunda gifver något säkrare stöd för ståendet.

3. I grundställningen, sådan den nu blifvit angifven, hvilat kroppstyngden så lika som möjligt på båda benen. Tyngdpunkten blifver visserligen icke länge alldeles stilla; den flyttar sig mer eller mindre i den mån trötthet å något håll i de vid ståendet anlitade muskelpartierna inträder, men på det hela taget kan det sägas, att, så länge man står med båda benen fullt sträckta, tyngden är på dem jemnt fördelad. Öfverföres den samma med full bestämdhet på det ena benet, så uppkommer härigenom ett *hvilande* i grundställning, hvarvid det ben, som uppstår kroppen, i viss grad sammanpressas, så att det blifver något kortare än det andra, hvilket sålunda, på samma gång det



Fig. 2.

befrias från all annan tyngd än sin egen, naturligen kommer att lindrigt böjas i både fot, knä och höftled, helst då höften härvid äfven sänkes. Härvid läser sig, så att säga, det belastade benets ledgångar så fast tillsammans och på ett hvarandra så motsvarande sätt, att ej mycken muskelansträngning för kroppens uppbärande blifver behöflig. Detta är sålunda den *hvilande* ställningen, och den uttrycker äfven frihet från ansträngning jemte det lugn och i viss grad välbefinnande, som deraf naturligen följa. Dock kräfver det belastade benet snart nog i sin ordning lättnad, och ett alternerande båda benen emellan af kroppstyngdens uppbärande blifver följden häraf.

*Anmärkning.* Flyttar man härvid det fria benets fot något framåt och åt sidan, d. ä. i den riktning han står, hvarvid knäet kan fullt sträckas, så får ställningen härigenom större frihet, men man öfvergifver då grundställningen helt och hållet, hvilket icke för detta tillfälliga hvilande är behöfligt.

4. I grundställning hänga armarna naturligen vid sidorna öfverlemnade åt sin egen tyngd. Fingrarna blifva härvid, likasom armbågen, lindrigt böjda och handlofvarna komma att beröra låren. Söker man nu den enklaste formen för åtbörden, gesten, så finner man den utan tvifvel i händernas utåtvändning, så att det inre af handen kommer framåt och utåt. Härvid skiljer sig, så framt rörelsen får gå med någon frihet, underarmarna och händerna icke så litet från bålen. Vid återtagande af grundställning falla de åter fritt till sidorna. Frågar man sig hvad denna rörelse uttrycker, hvad den säger, så synes det icke kunna vara annat än ett förklarande, betygande, försäkrande, allt efter rörelsens storlek och den kraft, som deri inlägges. Det är såsom öppnade man sitt inre, ty det är bröstet, känslornas region, som härvid likasom mera blottadt framträder, och denna rörelseform återkommer sedan i mer eller mindre grad beständigt vid åtbörder i allmänhet. De sluta gerna på detta sätt.

*Anmärkning.* Tänker man sig, huru Luthers bekanta yttrande på riksdagen i Worms: »här står jag, jag kan ej

annat», i afseende på hållning och åtbörd borde hafva blifvit framsagdt, så synes formen härför vilja blifva grundställning och denna första åtbörd med temligen stark lyftning af händerna utåt.

5. Äfven i den hvilande ställningen, sådan den ofvan blifvit angifven, faller sig denna första enkla åtbörd ganska väl, men härvid passar då äfven någon fällning af hufvudet framåt, motsvarande eftergiften i benens sträckning och inverkan äfven i viss mån på bälens stränga hållning. Uttrycket blifver då ett helt annat. Det blifver vekare, men äfven lugnare än i den egentliga grundställningen och angifver väl då förnämligast någon grad af undergifvenhet.

6. Vrider man i den hvilande ställningen hufvudet åt det betyngda benets sida och gör man i förening härmed en handvändning utåt å denna sida, så uppkommer en rörelse, som alldeles icke saknar uttryck och harmoni. Hufvudets vridning angifver tydligen, att den, man talar till — ty åtbörden måste tänkas i förbindelse med ordet — befinner sig ditåt ansigtet och blicken riktas, och i tyngdens öfverförande åt detta håll ligger ju äfven ett närmande. Visserligen ser man, om hufvudets vridning härvid fullständigt utföres, den tilltalade öfver axeln, och detta innebär visst icke någon sympati, men i handvändningen ligger dock, såsom redan blifvit anmärkt, ett öppnande af känslans region, och detta tillsammans med det ofvan nämnda närmandet gör, att det hela uttrycker ett icke alldeles ovänligt *ja*. Förenas härmed en vridning af bälén åt samma håll, så försvinner härigenom all betänklighet, och häraf blifver då ett öppet, vänligt *ja*.

7. Göres hufvudets vridning och handvändningen åt det fria benets sida, så ligger väl, till följd af det aflägsnande från den tilltalade, som härvid uppkommer, häruti icke ett *ja* utan ett *nej*. Detta *nej* blifver med full hufvudvridning och det derigenom uppkommande seendet öfver axeln i viss grad föraktligt. Göres bälvridning åt



Fig. 3.

samma håll, bliver det både öppnare och bestämdare.

8. Bålens och hufvudets böjning framåt i grundställning uttrycker aktning, vördnad, ödmjukhet, allt efter som den fullföljes, men om hufvudet under bålens böjning, så mycket möjligt, hålles upprätt, bliver uttrycket af denna rörelse vida mera sammansatt, emedan detta i mer eller mindre grad strider mot den undergifvenhet, som i den rena bugningen ingår. Är framåtböjningen helt lindrig, så kan häruti ligga ett uttryck af uppmärksamhet, men i den mån böjningen fortgår, bliver hela uttrycket på detta sätt tvetydigt och inom sig stridigt, så att det till sist kan blifva rent af hånfult. Förenas med en måttlig bugning hufvudets uppbarande och

handvändningen utåt af båda händerna, så kan deraf blifva ett höfligt förklarande af något, som bör och måste sägas. Göres härvid åtbörden blott med den ena armen, så bliver häraf någonting halft, och det är, såsom hade man kvar något, som man icke nu vill yppa. Detta kan dock äfven innebära, att det fullständiga betygandet kännes öfverflödigt.

9. Uttrycker bålens framåtböjning, då den fullföljes, ödmjukhet, så synes dess bakåtböjning, i mer eller mindre grad, uttrycka stolthet, fåfänga och förhäfning. Långt kan dock denna böjning icke drivas, innan den helt och hållet faller inom de rent mekaniska svårigheternas område och med det samma förlorar sin estetiska, det vill här säga sin ädlare menskliga karakter. Förenas med en lindrig bakåtböjning hufvudets hållande upprätt eller till och

med något framåt böjdt, så kan, på grund af motsägelsen häruti, helst om dubbla handvändningen, den första vanliga åtbörden, med någon lyftning af armarna tillkommer, en ganska bestämd komisk verkan framkomma.

10. Inlägges i den hvilande ställningen, jemte hufvudets vridning och handvändning åt samma håll, som kroppen föres, äfven en lindrig bålböjning åt samma sida, så uttrycker detta vänlighet och välvilja, och detta uttryck blifver både öppnare och starkare, om äfven någon bålvridning dermed är förenad.

11. Göres bälens öfverföring åt ena hållet, men åtbörden med böjning och vridning åt det andra, så uppkommer, då härunder — såsom af det föregående är tydligt — ett nej döljer sig, eller åtminstone icke är fullkomligt öfvervunnet, ett osäkert, falskt och hycklande uttryck.

12. Göres någon böjning åt samma håll som öfverföringen, men vridning och åtbörd åt det motsatta hållet, så uppkommer ett i ganska hög grad föraktligt och derigenom förolämpande uttryck.

13. Hufvudets böjning framåt tyckes innebära uttryck af tvungen aktning och hot, då blicken riktas framåt, samt betänkande, bekymmer och förkrosselse, då den riktas nedåt, allt efter som böjningen fullföljes; dess bakåtböjning uttrycker stolthet, högfärd, förakt, så framt blicken riktas framåt; riktas den åter uppåt, blifver häraf glädje, bön och förtröstan. Hufvudets sidoböjning innebär vänlighet, icke utan någon tillsats af slughet, t. o. m. skalkaktighet. Förenas böjning och vridning, så uppkomma mångfaldigt komplicerade uttryck, och ingenting, utom ordet sjelft, är så talande som hufvudets hållning och rörelser.

#### Den smala ställningen.

14. Slutas fötterna tillsammans, så att de komma med insidorna mot hvarandra i riktning framåt, så uppkommer derigenom en ställning, som, med afseende på

basens förminskade bredd, kan kallas den *smala*. Grundytan är då så ringa, hon kan blifva, så framt man skall stå på båda fötterna. Ställningen är trång och derigenom något osäker och besvärad. Den passar bäst för den ödmjuke tjenaren, hofmannen, slafven. Den uttrycker, att man



Fig. 4.

af försynthet för något slags storhet inskränker sig till det minsta möjliga, i stället för att påstå sin fulla rätt. Allt för upprätt får då ej heller hufvudet bäras. Bugningen, i större eller mindre grad med både bål och hufvud, passar deremot här mycket väl. Göres i smal ställning den första enkla åtbörden, man kunde få kalla den *grundåtbörden*, så måste denna vara ganska strängt begränsad, om den ej skall komma i strid med ställningens lynne. Göres den stor, så kan häruti ligga till och med hån och oförskämdhet. Göres åtbörden blott med den ena handen och väl begränsad, så blifver den utan tvifvel det rätta uttrycket för hvad man kallar artighet. Härvid är den högra handen ärligare än den venstra

15. Intager man på denna smala bas, genom tyngdens öfverförande på det ena benet, en hvilande ställning, så gör man hvad som blifvit kalladt en *slät figur*. En liten fällning af hufvudet åt samma sida, som tyngden hvilat, förenar sig mycket väl härmed, och hvad helst man härefter må göra för åtbörd, blifver man ynklig, hvilket tyckes bero deraf, att man utan protest eller motsträfvighet likasom vill finna sig och förblifva uti ett människovärdet i viss grad förnärmande förhållande. Den tillbörliga fri-



heten och sjelfständigheten saknas. Handvändningen med bålböjningar och vridningar åt sidan gifva här ett uttryck af tvång med dragning till det fadda.

### Den breda ställningen.

16. Motsatsen till den smala ställningen är den breda. Denna uppkommer derigenom att fötterna, med utåtvändning såsom i grundställning, skiljas från hvarandra genom den ena fotens flyttande rakt åt sidan eller genom båda fötternas flyttande åt hvar sin sida. Högsta måttet för hälarnas afstånd från hvarandra kan man finna i axelbredden, ty går man derutöfver, blifver ställningen besvärlig. Inom detta mått, hvilket äfven plägar temligen väl motsvara 2 fotlängder, är den åter mycket säker och bekväm. Den uttrycker tydligen lugn och trygghet, och om bredden uttages till sitt fulla mått, till och med ett visst borgerligt, på känsla af materiel välmåga grundadt, anspråk. Man gör sig härigenom något dryg och likasom tager fullt ut hvad man möjligen kan hafva rätt till. Göres grundåtbörden, den dubbla handvändningen, i denna ställning, så komma händerna gerna att, i öfverensstämmelse med ställningens bredd, lyftas temligen mycket utåt. Det hela kommer då att uttrycka stor tvärsäkerhet och spelar lätt öfver i det komiska. Denna öfverdrift förekommes deremot genom att icke uttaga ställningens fulla bredd.



Fig. 5.

17. Handvändningen åt den ena eller andra sidan i förening med hufvudets vridning eller med både hufvud

och bålvridding kunna naturligtvis äfven i denna ställning förekomma, och uttrycket får härvid en mer eller mindre stark tillsats af anspråksfullhet ända till högfärd, i synnerhet om någon bakåtböjning dermed förenas.

18. Öfverföres åter i denna ställning tyngden på det ena benet, så att det andra, med lyftning af hälen, kommer att hänga fritt med stöd af tåspetsen och lindrig böjning af knäet, blifver ställningen ganska ädel och innebär ett fritt och bestämdt närmande till eller fjermande ifrån den man talar till och detta utan öfvergifvande af den säkra ställning man intagit. Med denna klara och fullgångna öfverföring af kroppstyngden förenar sig väl handvändningen i bifallande mening jemte vridning af både hufvud och bål åt det anlitade benets sida, och i vägrande mening åt den motsatta.



Fig. 6.

19. Närmandet eller aflägsnandet från den tilltalade är här dock så starkt och bestämdt, att en större och mera innebärande åtbörd än den allra första härmed väl låter förena sig och för rörelsehelhetens skull nästan är påkallad. Armen lyftes sålunda — och hvarje lyftning af armen angifver en starkare eller svagare känslösvallning — och sträcker ut mot den tilltalade, och i full harmoni med detta närmande böjer den sig äfven med handen inåt mot bröstet likasom droge man den tilltalade till sig. Denna lyftning kan gå i temligen olika riktningar, men söker man den renaste

formen härför, så kommer armen att stanna i vågrätt läge med riktning rakt åt sidan och flata handen nedåt vänd, hvarvid hufvudet med sidovridning följer handens rörelse. Den derpå följande armböjningen blifver, med den renaste och allmängiltigaste formen, böjning i det lodräta planet till omkring rät vinkel, hvarmed då följer böjning i handleden och någon sänkning af armbågen. Detta blifver då grundformen för den attraherande åtbörden, huru denna än sedan må nyanseras. Rörelsen avslutas klarast och fullständigast genom öfverarmens sjunkande till lifvet under fullgången böjning med derpå följande sträckning af armen och handvändning utåt, hvarigenom man således återkommer i grundåtbörden.

20. Lyftes åter den andra armen, under det man genom tyngdens öfverflyttning drager sig undan den tilltalade, så blifver här af, i full harmoni med detta undan dragande, en frånstötande åtbörd. Armens lyftning och sträckning blifver härvid, så framt man söker den klaraste formen, lika som vid den attraherande åtbörden, men den derpå följande böjningen blifver med frånvänd hand och mycket ringa samt nästan utan sänkning af armbågen, endast så mycket att armen icke är stel. Äfven denna åtbörd avslutas bäst genom armens nedsän-



Fig. 7.

kande under böjning med derpå följande sträckning till grundåtbörd. Hufvudet följer vid armens lyftning handens rörelse. Detta blifver grundformen för den repulserande åtbörden.

*Anmärkning.* Att här vilja bestämma hvad uttryck som erhålles genom olika gradering af armens lyftning och böjning i mer eller mindre obestämda riktningar skulle, om det ens vore möjligt, tydligen föra in på det mimiska området med öfvergifvande af det gymnastiska. Det ofvan stående får därför här vara nog, helst individualiteten här alltid i hög grad måste få gälla.

21. Frågar man sig, om här kan finnas någon normalbestämning för de tidsmått, i hvilka dessa rörelser böra utföras, så kommer man naturligen att tänka på den inom menniskoorganismen sjelf befintliga tidsmätaren, pulsen, hjertslagen, och då dessa i hastighet ej mycket afvika från urets sekunder, så torde man kunna bestämma, att de böra öfvas så, att hvar rörelse för sig, nämligen fotflyttningen åt sidan med öfverförandet af kroppstyngden, armluftningen, armböjningen, nedböjningen, sträckningen och återgången i grundställning, får ungefär en sekund, ty härunder hinner den att lugnt fullbordas.

*Anmärkning.* Att i den mån den sig i åtbörden uttalande känslan blifver häftig rörelsen äfven blifver hastig, torde vara i sig sjelft tydligt, äfvensom att genom rörelsernas sammansättande med hvarandra i olika tidsmått rytmiken allt mera kan göras gällande.

22. Vill man slutligen göra sig reda för hvad *hela* denna åtbörd, armens lyftning och böjning jemte dess derpå följande nedsänkning och sträckning med handvändning utåt, uttrycker, så kan detta väl icke blifva annat och mer än hvad man skulle kunna kalla en för öfrigt ganska obestämd *känslövåg*, som höjer och åter sänker sig, och som i det ena fallet går i den centripetala, attraherande, välviljande, älskande riktningen och i det andra i den centrifugala, repulserande, motvilliga och hatande riktningen. Härmed får gymnastiken nöja sig. De närmare bestämningarna falla icke inom dess område.

### Gångställningen.

23. Både den smala ställningen och den breda kunna betraktas såsom modifikationer af grundställningen. De uppkomma endast genom basens minskande eller ökande på bredden, och ställningens symmetri störes derigenom på intet sätt. Den ena kroppshalfvan är i alldeles samma förhållande som den andra, och ingenting angifver att man icke tänker blifva kvar der man är. Annorlunda blifver förhållandet, när den ena foten sättes framför den andra. Symmetrien är bruten, och i ställningen ligger en början till eller en antydning af förflyttning i den framsatta fotens riktning. Denna ställning kan därför benämnas *gångställning*, helst den till sin hufvudsakliga form återkommer i hvarje steg. Till mått för denna fotflyttning, som, om någon klarhet i form skall vinnas, bör göras rätt framåt och med den framsatta fotens bibehållna utåtvändning, passa de två fotlängderna mycket väl, emedan deraf blifver, om förflyttningen fullföljes, det lugna, måttliga, beqväma steget. Till sitt fulla mått behöfver dock icke alltid denna fotflyttning uttagas; omkring hälften deraf är ofta passande, och full sjelfbeherskning blifver härvid lättare. I denna ställning, hvarvid tyngden ännu hvilar lika på båda benen, kan den vanliga grundåtbördn, dubbel eller enkel, förekomma, men ställningen har ännu en viss obestämdhet och fordrar, för att blifva rätt klar och uttrycksfull, ett öfverflyttande af bålen och dermed kroppstyngden på det främre benet med lyftning af bakre fotens häl och lindrig, fullkomligt passiv, böjning af bakre knäet. Den bakre tån bibehåller härvid stöd mot marken.

24. Den sålunda genom kroppens öfverflyttning framåt uppkommande ställningen är mycket uttrycksfull. Den innebär så klart som möjligt ett närmande, ett kommande till mötes i fredlig, i vänlig mening. Gör man i denna ställning grundåtbördn, enkel eller dubbel, så blifver den mycket talande, och lyfter man båda armarna framåt i vågrät riktning och derefter gör böjning med händerna



Fig. 8.

vända inåt mot lifvet, den attraherande åtbörden, så får man en mycket uttrycksfull åtbörd, och fullföljer man sedan med nedsänkning och sträckning af armarna, så återkommer man till grundåtbörden, och den ställning man då intager kan i sin helhet betraktad framför hvarje annan kallas *talareställningen*. Denna rörelse framåt, denna ställning och åtbörd passar väl för den, som i varm känsla stiger fram för att öfvertyga om sanningen af hvad han har att säga.

25. Göres åtbörden blott med den ena handen, hvarvid axeln, då armen lyftes, gerna vill följa med något framåt, och hvilket den för rörelsens

frihet och harmoni äfven bör få göra, så får den naturligtvis vida mindre storhet och kraft i uttrycket; den bliver endast half, ehuru detta som oftast kan vara tillräckligt. Härvid gifver den med den framsatta foten samsidiga armrörelsen ett renare och öppnare uttryck än den motsatta. Detta kan äfven nyanseras genom vridning åt den sida, hvars arm lyftes, hvarvid armen får motsvarig riktning utåt. Det är en gifven sak, gymnastiskt taladt, att båda benen här skola öfvas lika, och derigenom återvinnes då äfven den genom ena fotens framflyttning störda symmetrien.

26. Räknar man till ett steg tvenne fotflyttningar, nämligen den ena fotens framflyttande och den andras sättande intill denna, så kan man kalla den rörelse, genom hvilken *talareställningen* intages, ett *halfsteg*. Dermed

kan då äfven förenas en vridning åt någondera sidan med armens upplyftande i vågrätt läge bakåt, hvarvid ansigtet, genom hufvudets vridning bakåt, följer armens rörelse, som härefter kan öfvergå till den repulserande åtbörden genom lindrig böjning i handled och armbågsled. Detta blifver så mycket mera uttrycksfullt som aflägsnandet från den man tilltalar här framträder med full bestämdhet. Göres vridningen och åtbörden åt den framsatta fotens sida, hvarigenom ställningen blifver mera invecklad, så blifver härvid uttrycket af ovilja något starkare än om detta göres åt den qvarstående fotens sida. Bibehålles härvid ansigtet framåt vändt, så innebär väl detta någon grad af afsky. Åtbörden afslutas alltid fullständigast genom det betygande, som ligger i armens nedböjning mot lifvet och fulla sträckning med utvändning af handen, d. ä. återgåendet i grundåtbörden.



Fig. 9.

27. Ett halfsteg kan äfven göras bakåt genom den ena fotens bakåtflyttning och kroppstyngdens öfverförande på denna, under det att den andra bibehåller sin plats med fotspetsen fast i marken, men hälen något lyftad — så framt ej fotflyttningen göres mycket kort — angifvande sålunda att den är färdig att följa den fot som flyttades. Detta blifver tydligen ett tillbakadragande, och härmed förenar sig harmoniskt den repulserande åtbörden, verkställd genom båda armarnas lyftning framåt med derpå

följande lindrig böjning samt frånvändning af händerna. Uttrycket häraf är omisskänneligt. Man viker tillbaka för något ondt och håller det ifrån sig så godt man kan. Inlägges häruti en hufvudets undanvridning åt någondera sidan, så ligger äfven häruti en grad af afsky. Göres åtbörden enkel, d. v. s. med



Fig. 10.

blott den ena armen, blifver naturligtvis uttrycket svagare, mera modererad, och om tillbakadragandet göres endast med grundåtbörden, antingen enkel eller dubbel, så innebär detta väl endast, att man utan fruktan och utan att känna sig förnärad viker för en annans mening och öfvertygelse. Detta blifver äfven en talareställning. Härvid är en lindrig framåtfällning af hufvudet på sin plats, likasom en lindrig bakåtböjning af bålen i denna ställning väl förenar sig med den repulserande åtbörden. Hela rörelsen kan, likasom vid halfsteget framåt, efter förhållandena naturligen modifieras genom en deruti ingående större eller mindre vridning åt någondera sidan.

28. Förenar man med halfsteget bakåt en sidovridning, antingen åt den qvarstående eller åt den flyttande fotens sida, och gör man i den ställning, som sålunda uppkommer, åt samma sida en armlyftning bakåt, hvarvid hufvudet genom vridning naturligen följer armens rörelse, så blifver den derpå följande armböjningen i harmoni med förflyttningen en inåtböjning, en attraherande åtbörd. Uttrycket häraf blifver väl, då fotflyttningen innebär ett till-



bakavikande för något mer eller mindre ondt, ett påkallande af bistånd. Göres denna åtbörd åt den flyttade fotens sida, så innebär den genom sin större öppenhet mera förtröstan, än om den verkställes åt den motsatta sidan. Verkställes den utaf hufvudvridning med ansigtet vändt framåt, så innebär den ett försök att göra denna påkallan så omärkbart som möjligt.

29. En gång för alla kan sägas, att i all rörelse höger arm och höger sida gifver ett kraftigare och klarare uttryck än den venstra. Det är, om man kan våga det uttrycket, ungefär såsom dur och moll i musiken.

*Anmärkning.* Ehuru den attraherande åtbörden mest harmonierar med närmandet till den man tilltalar och den repulserande tvärt om, kan dock den attraherande åtbörden äfven mycket väl förenas med ett halfsteg bakåt. Den kommer då att innebära lockelse, till och med förförelse. Förenas med den repulserande åtbörden ett halfsteg framåt, så kommer den att innebära hot och kan blifva hvad man kallar imponerande.

### Den stora gångställningen.

30. Göres halfsteget framåt större än två fotlängder, så inträder, i samma mån det förlänges, en fällning af bålen framåt och i förening dermed en böjning af det framgående benets knä. Detta blifver det *stora halfsteget* framåt, hvilket har sin egen bestämda karakter. Ett sådant framträdande innebär, så framt det af själsrörelsen är påkalladt och icke göres blott för den yttre effektens (de mångfaldigare liniernas och de starkare vinklarnas) skull, ett vida starkare pathos än det som kan göra sig gällande i den ännu fullt uppräta ställningen. I bålellens framfällning ligger att man öfverlåter sig åt den för tillfället herskande passionen, och i knäets böjning ligger ett uttryck af den svaghet, som hvarje sådant öfverlåtande innebär. Det själstillstånd, som skall framkalla denna rörelseform, måste alltså vara ganska upprördt, och den bör ej missbrukas, hvarken af skulptören, målaren eller skådespelaren.

31. Med det stora halfsteget förenar sig naturligen den attraherande åtbörden med båda eller blott den ena armen, men skall denna fullt motsvara kroppens rörelse, så bör den gå icke blott framåt utan äfven uppåt, och den kommer då att uttrycka ett bedjande, ett anropande, hvarvid ansigtet allt mer genom hufvudets bakåtböjning vändes uppåt. Fullföljes hela denna rörelse till det yttersta, så kommer man, genom knäets allt starkare böjning och



Fig. 11.

i förening dermed händernas uppflytande och ansigtets starkare uppåtvändning, till det enkla knäfallet, såsom den yttersta formen för det passionerade bedjandet. Afslutas rörelsen med återgående i grundåtbörden, så måste armarna, så framt hela rörelsen skall blifva harmonisk, i den mån det passionerade uttrycket varit starkt, föras vidt utåt sidorna, innan de åter fällas till lifvet. Göres i förening med det stora halfsteget endast grundåtbörden, så måste denna i alla fall göras med stark utåtföring af armarna; den uttrycker då endast ett fullständigt erkännande, hvilket blifver ödmjukt och resigneradt, i den mån hufvudet härvid fälles framåt.

*Anmärkning.* Det dubbla knäfallet har en helt annan karakter än det enkla. Det utgår bäst från den smala ställningen utan något steg framåt och innebär fullkomlig underkastelse och uppgifvande af allt slags anspråk. De till bön sammanknäppta händerna, med armarna slutna intill lifvet, är den åtbörd, som härmed bäst sammanhänger. Genom hufvudets fällande framåt i förening med böjning af

bålen och händernas sjunkande ned mot knäna uppkommer ett uttryck af förkrosselse, hvars sista grad är den fullkomliga vanmakten med neddignandet till jorden. Göres i den knästående ställningen — ty så kan ju denna kallas — böjning af bålen framåt och nedåt, så att slutligen hufvudet berör marken, så gifver detta ett uttryck af så trälaktig och derigenom äfven falsk undergifvenhet, att den icke ens för den lägsta individ inom de verkliga kulturfolken är passande, ty deri ligger ett erkännande — ärligt eller oärligt — af förtryckets berättigande.

32. Det stora halfsteget framåt kan äfven göras i ond mening, i hat och vrede, och armarnas upplyftande framåt med temligen stark böjning och knutna händer blifver då den motsvarande hotande åtbörden. Äfven denna kan göras enkel eller dubbel efter den skiftning i uttrycket, som häruti skall inläggas. Här föregås böjningen icke af föregående armsträckning framåt. Bålens fällande framåt innebär här en antydning till det såsom stridsrörelse så betydelsefulla utfallet, men i full öfverensstämmelse med att ställningen icke är annat än en öfverdrifven talareställning, stannar det här också vid hotet. Äfven med bakåtflyttning af den ena foten kan denna ställning intagas, och så väl grundåtbörden som den attraherande och äfven den hotande kunna härmed förenas. Vid den första af dessa synes denna fotflyttning innebära undfallenhet, aktning, vördnad, allt efter hufvudets och bålens hållning; vid den andra framkommer härigenom ett starkare uttryck af längtan, och vid den tredje stor, t. o. m. försvifad beslutsamhet mot en påträngande fara.

33. Man kan äfven göra stort halfsteg tillbaka, d. v. s. en fotflyttning bakåt större än två fotlängder och med någon böjning af det bakre benet. Någon bakåtfällning af bålen och bakåtböjning af hufvudet förenar sig ganska naturligt härmed, och lägger man härtill den repulserande åtbörden med hög armlyftning, så får man utan tvifvel ett uttryck af fruktan och bäfvan allt efter graden af rörelsens storlek. Är själsrörelsen rent af öfverväldigande, så följer det fullkomligt passiva neddignandet bakåt. Åt-

börden kan naturligtvis äfven här göras både enkel och dubbel (egentligen half och hel), hvarigenom uttrycket



Fig. 12.

börden kan naturligtvis äfven här göras både enkel och dubbel (egentligen half och hel), hvarigenom uttrycket nyanseras. Afslutas rörelsen här med hvad vi kallat grundåtbörden, så innebär detta ett uttryck af förtviflan, ett erkännande af och förklarande att allt är förbi. Öfvergår man direkt till grundåtbörden, så innebäres deruti, att man med full resignation, men med bibehållande af lugn och sjelfbeherskning, gifver sin sak och möjligen sig sjelf förlorad.

34. En attraherande åtbörd bakåt med någondera armen i denna ställning, hvarmed då naturligen förenar sig både bålens och hufvudets icke blott vridning utan äfven

### Sidogångställningen.

35. Flyttas den ena foten fram i den riktning han i grundställningen innehar, d. v. s. i halfrät vinkel till så väl framåt- som sidoriktningen, så uppkommer sidogångställning, och öfverföres härvid kroppstyngden på den framsatta foten med lyftning af den qvarstående fotens häl, d. ä. halfsteget i denna riktning, så uppkommer en ställning, som tydligen är nära beslägtad med hvad vi kallat talareställningen. Rörelsen innebär ett närmande, men

detta får icke samma öppna och vänliga uttryck som i den egentliga talareställningen. Då ansigtet här, så framt hufvudet följer fotens rörelse, får samma riktning som fotspetsen, under det att den andra foten, till följd af den räta vinkel, i hvilken fötterna vid grundställningen stodo till hvarandra, blifver riktad rakt utåt sidan, så ligger i detta sätt att närma sig den man tilltalar någonting annat än den förtröstansfulla öppenhet, som kan ligga i talareställningen, på samma gång som basens och hela rörelseformens klarhet gifver den ställning, som härigenom uppkommer, ett uttryck af storhet och kraft, som talareställningen måste sakna. Gör man i denna ställning grundåtbörden eller den attraherande åtbörden, hvilka båda, om de göras dubbla, måste föregås af så mycken vridning åt den framflyttade fotens sida, att bröstet får samma riktning som ansigtet, så ser och känner man, att häraf blifver hvad man kallar stor stil. Uttrycket blifver större och starkare men mindre varmt än i talareställningen. Ställningen är den heroiska, den är *hjelteställningen*, och uttrycket blifver att allt är sagdt och att på ordet handlingen omedelbart är färdig att följa.



Fig. 13.

36. Halfsteget kan äfven tagas till sida bakåt, d. v. s. i den kvarstående fotens riktning och med bibehållen rätvinklighet i fötternas förhållande till hvarandra. Den främre fotens häl blifver härvid något lyftad, om fotflyttningen göres till sitt fulla mått af två fotlängder. Skil-



Fig. 14.

naden i uttrycket mellan de åtbörder, som göras i den ställning, som härigenom uppkommer, och dem, som göras i halfsteget rätt tillbaka, den resignerande talareställningen, kan väl icke blifva någon annan än den, som ligger i denna ställnings större klarhet och kraft. Ovilja, t. o. m. motstånd, förenar sig naturligen med detta tillbakavikande. Den attraherande åtbörden i riktning bakåt någondera sidan blifver här lugnare, mindre bedjande, mera befallande än i den resignerande talareställningen.

### Den stora sidogångställningen.

37. Genom det stora halfsteget i riktning till sida framåt intages en ställning, som är fullt motsvarig den som uppkommer genom det stora halfsteget rätt framåt. Skillnaden i uttrycket kan ej heller här blifva någon annan än den, som uppkommer genom ställningens större klarhet i dess bas. Större stil, mera kraft, mindre känslighet äro här karakteriserande, men uttages detta stora halfsteg fullständigt till tre fotlängder och förenas härmed den hotande åtbörden, verkställd af den arm som motsvarar den framflyttade foten, så är utfallsstöten, den kraftigaste och mest fullgångna stridsrörelsen, i det närmaste färdig. Härvid bör då det hakre benet kraftigt sträckas och dess häl stadigt fasthållas i marken. I den grad den hotande

stöten af främre armen med knuten hand fulländas, måste dess axel framskjutas i utfallets riktning och den bakre armen äfven sträckas något bakåt med knuten hand, så framtrörelsen och den ställning, hvori den slutar, skall erhålla full helhet och harmoni. Den häftiga lidelse, den manliga vrede, som i denna rörelse uttrycker sig, medgifver icke att den bakre armen hänger slapp, ej heller att den sättes så

att säga stumt och bunden med handen vid sidan (höftfäste). Den skall vara i full spänstighet och likasom färdig att understödja och utbyta den andra, om deraf göres behof. Göres stöten med vapen i hand, så förändras ej derigenom rörelseformen i sin helhet. Den blifver den samma, men härvid är det af vigt,



Fig. 15.

både i mekaniskt och estetiskt hänseende, både för verkan och uttryck, att den främre axeln väl uppbäres, så att ställningen icke i någon mån blifver stupande, ty derigenom blottas ansigtet för fiendens möjliga motstöt, och rörelsen ser mer eller mindre betryckt ut. Den skall gå framåt, icke nedåt.

38. Den hotande åtbörden och äfven stöten kunna visserligen göras äfven med båda händerna eller med den bakre handen, men detta blifver i förra fallet våldsammare och i det senare mera oklart. Det förra passar derföre den råare brottaren och det senare den baksluge

mördaren, intetdera passar den ärlige och modige hjälten. Utfallet kan äfven göras med bakåtflyttning af den ena foten och är då användbart mot en våldsamt men blindt på-



Fig. 16.

fötens, talande och uttrycksfull. Totaluttrycket af den stora sidogångställningen blifver i framåtgående djerfhet och vrede och i bakåtgående trots och afsky.

40. Tages detta halfsteg icke längre än två fotlängder men ändock med böjning af bakre knäet, hvarvid främre knäet äfven naturligen något böjer sig och främre hälen blifver fast vid marken, så behöfves det endast att främre armen lyftes i ett för afvärjande af en fiendtlig stöt passande läge, för att gardställningen skall framtråda. Här lika som vid stöten, den enklaste och derfor egentligaste formen för angreppet, är det fördelaktigt att vrida fram den främre axeln så mycket som möjligt, ty derigenom blifver det lättare att verkställa de afvärjande rörelserna och man får äfven något mindre yta att bevara. Och då den bakre armen möjligen äfven kan bi-

trängande fiende. Det uttrycker då den högsta grad af besinning och beslutsamhet.

39. Tages det stora halfsteget till sida-bakåt med böjning af bakre knäet, så få i denna ställning de repulserande åtbörderna utan tvifvel ett något starkare uttryck än då de göras i det stora halfsteget rätt bakåt. Särskildt faller sig den repulserande åtbörden, verkställd med den arm, som motsvarar den främre



draga till afvärjande af det fiendtliga angreppet, så bör den hållas lyftad med lagom böjning att parera den stöt, som den främre armen icke lyckats afvärja. Men då på det lyckade afvärjandet måste följa eget angrepp, så fram seger skall kunna vinnas — ty med blotta afvärjandet vinnes den icke — så får man i försvarsställningen icke allt för mycket draga sig undan, ty detta skulle angifva fruktan och feghet och tillika innebära den stora olägenheten att man, om man af fienden något kraftigare beröres, lätt kan falla öfver ända baklänges. Med någon öfvervigt på bakre benet är försvarsställningen fullt bestämd och tillräckligt samlad. Är man beväpnad, så bestämmer vapnets beskaffenhet armarnas och till en viss grad äfven bälens hållning. Att ansigtet är vändt mot fienden, faller af sig sjelft.

*Anmärkning.* För intagande af gardställning från grundställning måste halfvändning åt venster föregå. Man för härvid den högra axeln medels vridning af bålen så långt fram mot fienden som den kan komma, och härifrån skola vapnrörelserna utgå. Hufvudet bibehåller naturligen sin riktning mot fienden, hvilken man ju med ögonen måste följa. Härvid kommer man, såsom det i dagligt tal heter, att sätta sig på sin kant mot honom. Gardställningen kan sedan intagas så väl genom främre fotens framflyttning som genom bakre fotens tillbakaflyttning, men det förra är, då utrymmet medgifver, såsom modigare att föredraga. Att härvid, såsom af ålder brukats, göra böjning af båda knäna, då vapnet drages utur skidan, är ingalunda vackert. Det ser till och med litet löjligt ut, ty det är en nigning. Vida bättre är det att låta knäböjningen sammanfalla med fotflyttningen framåt och spetsens riktande mot fienden. Inledes striden dermed, att de båda motståndarne först saluera hvarandra med värjspetsens sänkande mot marken, så tager sig gardens intagande med förutgående nigning ännu sämre ut. Den bör då ske i ett tempo, i hvilket alltsammans ingår.

### Korsgångställningen.

41. Om man utur halfsteget i sidogångställning vill, utan rubbning af förhållandet i öfrigt, flytta sig ännu et

halfsteg i den riktning främre foten angifver, så uppkommer, då bakre foten härvid föres förbi den främre och nedsättes på högst två fotlängders afstånd från denna — från häl till häl räknadt — en ställning, som, med anledning af den korsning benen härvid göra med hvarandra, kan kallas *korsgångställning*, och det hela blifver då, när kroppstyngden framskjutes på den nu framflyttade foten och bakre fotens häl lyftes, ett halfsteg i korsgångställning, hvarvid, om formen skall bibehållas fullt klar, den framflyttade foten måste bibehålla sin riktning rakt åt sidan i rät vinkel till den qvarstående fotens riktning.



Fig. 17.

man härvid stannar, endast innebär ett tillfälligt tillbakavikande i akt och mening att genast åter med ripost, svarsangrepp, inträda i den för ögonblicket lemnade gardställningen — och vid fulländad helmarsch åter i gardställning.

Denna fotflyttning blir användbar i striden, då man vill, utan att genom en fullständig framryckning alldeles lemna den plats man står på, med någon varsamhet nalkas sin fiende, beredd att, om angreppet icke lyckas, genast återgå i försvarsställningen. Denna rörelse framåt har blifvit kallad *halfmarsch*, och förflyttningens fulländning ligger i intagande framåt af gardställning genom den qvarstående fotens framflyttning. Deraf uppkommer då hvad man kallat en *helmarsch* framåt. Motsvarande rörelser kunna äfven göras bakåt utur gardställningen, och man inträder då vid halfmarschen bakåt i korsgångställning — hvilken, om

*Anmärkning.* Betänker man, att härvid den ena sidan, den beväpnade, beständigt hålles fram mot fienden och den andra undan för hans angrepp, och att förflyttningen framåt sker åt den förra och bakåt åt den senare sidan, så finner man, att detta är en *sidogång* och att benämningen *sidogångställning* för den ställning, hvarutur gardställning framkommer, äfven från denna synpunkt är fullt berättigad.

42. Korsgångställningen kan naturligtvis äfven intagas direkt från grundställningen utan föregående intagande af sidogångställning eller gardställning. Foten flyttas då i den qvarstående fotens riktning, hvarvid hälen stryker tätt förbi denna å dess insida och nedsättes på två fotlängders afstånd från den qvarstående hälen. Härefter kan kroppstyngdens öfverförande framåt följa och halfsteget fulländas.

43. Vid intagande af sidogångställning från grundställning ökas basen för ståendet både åt sidan och framåt, och ställningen blifver både säker och fri. Vid intagande af korsgångställning ökas visserligen på samma sätt basen både åt sidan och framåt, men ställningen blifver icke dess mindre ganska osäker och äfven mer invecklad och ofri. Detta härrör väsentligen deraf, att stödjepunkterna för ståendet härvid blifva inverterade, omkastade, så att högra foten gifver stöd åt venster och den venstra åt höger. Vid öfvandet af den elementära fristående gymnastiken, utan afseende



Fig. 18.

på användning eller uttryck, eger korsgångställningen, just för sina svårigheters skull, stort värde, då den genom föregående öfningar är väl förberedd, men både i vapenföringen, der det gäller rörelsens säkerhet och fulla bestämdhet, och på det estetiska området, der det gäller uttrycket, är den att anse såsom *öfvergångsställning*, i hvilken man icke länge kan eller bör dröja. Detta framgår, hvad vapenföringen beträffar, temligen tydligt af rörelsens halfhet, ty benämningen halfmarsch är här fullt berättigad, och förenar man med halfsteget i korsgångställning — vare sig framåt eller tillbaka — de vanliga förutnämnda åtbörderna, så framkommer härvid ganska tydligt ett uttryck af osäkerhet, finhet, slughet, list t. o. m. falskhet, helst om härmed förenas en vridning åt den främre fotens



Fig. 19.

sida. Korsgångställningen kan sålunda i tillämpningen betraktas såsom en något osäker *öfvergångsställning*, i motsats till sidogångställningens betryggande klarhet och

fästhet, men just för sin osäkerhets skull förekommer den genomgående i dansen, der man i känsla af öfversvallande lefnadslust och ungdomskraft leker med svårigheterna, helst mycken gratie i den samma kan utvecklas.

#### Den stora korsgångställningen.

44. Stor korsgångställning med stark böjning af främre eller bakre knäet — allt efter rörelsens riktning framåt eller bakåt — och tre fotlängders afstånd mellan hälarne kan, för dess osäkerhets skull, vid vapenföringen knappast användas, men såsom öfvergångsform är korsgångställningens stora halfsteg i dansen mycket användbar och kan väl äfven af både skådespelaren och den bildande konstnären beagnas, då uttrycket skall innebära stor fara eller svårighet. Den innebär i framåtgående falskhet, brottslighet och i bakåtgående skräck och fasa.



Fig. 20.

45. Likasom den smala ställningen och den breda i grunden icke voro något annat än modifikationer af grundställningen, så äro sidogångställning och korsgångställning i sjelfva verket icke heller något annat än modifikationer af gångställningen, och man får sålunda icke mer än tvenne hufvudsakliga eller primära utgångställningar, af hvilka dock

den ena måste framgå utur den andra, hvarför ock den, ur hvilken den andra utgår, på allt sätt förtjenar namn af *grundställning*. Denna måste vara sjelfva början, den principiela utgångspunkten för hela systemet af kroppsrörelser, så framt nödig klarhet och reda häruti skall kunna vinnas. Den innebär, äfven i sina modifikationer, fullt lugn och jemvigt, både mekaniskt och estetiskt, då deremot gångställningen med sina modifikationer innebär den lägre eller högre grad af oro och störd jemvigt, som i hvarje förflyttning måste ingå. De knästående och framliggande, likasom de sittande och bakåtliggande ställningarna och lägena uttrycka alla, hvar på sitt sätt och i sin grad, en brist på motståndskraft, ett öfverväldigande. Lig-gandet på sidan angifver i vida mindre grad ett sådant öfverväldigande, hvarför det också utgör det egentliga läget för hvila och sömn. Hvad sittandet särskildt vidkommer, så innebär detta, då man utgår från ståendet, tydligen en mindre grad af kraftansträngning, men anledningen dertill kan vara tvåfaldig, nämligen antingen en inträdande trötthet, som fordrar den grad af hvila, som härigenom vinnes, eller ock den afsigtliga kraftbesparing, som bliver nödig och riktig, då ansträngning i annan riktning, vare sig mekaniskt eller intellektuelt, tages i anspråk. För det lugna tänkandet, den harmoniska betraktelsen passar sittandet bättre än ståendet. Äfven för föreningen af full ro, klarhet och kraft, för det majestätiska herskandet, passar sittandet bäst. Konungen sitter på sin tron, Jupiter afbildas sittande.

---

46. Såsom den repulserande åtbörden når sin högsta fulländning, så att säga sin spets, i den förnämsta af alla vapenrörelser, den raka stöten, så når den attraherande åtbörden sin fulländning i omfamningen och slutandet intill hjertat. Denna rörelse framgår klarast och vackrast utur gångställningens halfsteg, vare sig framåt med om-

fattande af den man älskar eller bakåt med öppnande af famnen för den som störtar sig deri. Redan i den breda ställningen med öfverföring af tyngden på det ena benet kan omfamningen inträda, men den blifver då endast half, äfven om den andra armen härvid likasom sekunderar; i sidogångställningen med vridning blifver den mera tvungen, mera kall, och i korsgångställningen mer eller mindre falsk.

### Öfriga åtbörder.

47. Öfriga åtbörder, demonstrativa, imitativa etc., äro till stor del så beroende af individualitet och de särskilda förhållanden, i hvilka de framkomma, att bestämda former för dem torde vara ganska vanskliga att med säkerhet uppgifva; de falla för öfrigt helt och hållet inom det mimiska eller inom det rent mekaniska — t. ex. framsättandet af en stol m. m. — området och tillhöra sålunda icke det gymnastiska. Dock finnas vissa ställningar af armar och händer, som, åtminstone vid första påseende, tyckas så att säga göra sig sjelfva utan någon egentlig mening, men som dock vid närmare betraktande äro ganska uttrycksfulla.

48. Den första af dessa är *händernas sammanlutande med hängande armar framför lifvet*. Denna åtbörd är ganska talande. Den innebär att man är hvad man kallar handfallen, d. v. s. helt och hållet passivt afvaktande. Härmed sammanhänges mycket väl en *fothlyftning bakåt* med öfverföring af kroppstyngden i denna riktning och någon fällning af hufvudet framåt. Detta innebär då stor nedslagenhet, till och med någon häpnad. Den motsvariga åtbörden är *händernas sammanslutande med hängande armar bakpå ryggen*. Denna uttrycker visserligen äfven mycken passivitet, men den har dock en helt annan karakter än den förra, ty den angifver undanhållna men dock i beredskap varande krafter och förenar sig därför väl med den *breda ställningen* och någon lyftning,

t. o. m. bakåtböjning af hufvudet. Med denna ställning förenar sig äfven ganska väl *armarnas sättande i sidan med knutna händer*. Detta uttrycker då ganska tydligt sturskhet och trots och är föga ädelt. Ett helt annat uttryck gifver *armarnas sammanslutande i kors öfver bröstet*. Deruti kan visserligen äfven ligga trots, men detta blifver då af en vida intensivare karakter, och förenas härmed någon framåtböjning af hufvudet, så blifver här af ett uttryck af samlad både intelligent och fysisk kraft. Denna åtbörd passar bäst tillsammans med gångställning eller sidogångställning. Ett *höjande af axlarna* uttrycker en benägenhet att blifva af med eller åtminstone lätta på en börda, på något, som besvärar. Sker detta lätt och hastigt med derpå genast följande sänkning — mycket förekommande bland fransmän och diplomater —, så innebär detta att trycket här af icke är allt för hårdt; stannar man åter med höjda axlar, så säger detta att bördan är tung nog och sitter fast. Det förra uttrycker otålighet, det senare underkastelse.

---

## II.

### Gång.

49. Genom kroppens framförande på främre benet i gångställning och den bakre hälsens lyftande från marken, så att bakre benet med ledig böjning i knäet får stöd endast af tån, uppkommer *halfsteget*, och detta fullbordas till ett helt steg genom att låta det bakre benet falla intill det främre. Man har då flyttat sig ett längre eller kortare steg framåt, allt efter den första fotflyttningens längd. Detta enkla framträdande är dock, från estetisk synpunkt betraktadt, icke så lätt som det är enkelt, ty härvid blifva vanligen felen i kroppsutbildningen för ett uppmärksamt öga ganska tydliga. Någon vackling, någon



liten vridning eller böjning eller båda delarna af bålen inträder härvid ganska lätt äfvensom någon liten fallning af hufvudet framåt eller åt sidan och någon gång en större eller mindre slängning med armarna. Allt detta är öfverflödigt och oriktigt, så framt man ej af särskild anledning — t. ex. i det komiska spelet — just vill inlägga detta i denna rörelse. Ett godt märke på att kroppen skrider fram utan birörelser är att axlarnas hållning blifver orubbad. Hållas derjemte armarna stilla utan stelhet och tvång och får det bakre benet utan all muskelansträngning falla intill det främre, så blifver rörelsen *ren* och derigenom så vacker den kan blifva.

*Anmärkning.* En rörelse kan kallas *ren*, då ej dervid användes annan kraft än den som dertill är behöflig. Vanligen inträda, i synnerhet hos den gymnastiskt obildade, birörelser, som gå i annan riktning och ej höra dit. Göres rörelsen i *ren* form, men med större kraftansträngning än nödigt är, blifver den hård och grof eller stel och vittnar äfven då om bristande bildning. Ett hos unga skådespelare ofta förekommande fel är ett onödigt mer eller mindre starkt stampande. Detta uttrycker, då det ej af rollen är föranledt, ingenting annat än skådespelarens egen oro, osäkerhet eller bemödande att göra effekt.

50. Men är det enkla framträdandet ingen så lätt sak, som det vid första påseende kan tyckas, så är det enkla tillbakaträdandet väl knappast lättare. Detta sker genom den ena fotens tillbakaflyttning, hvarunder, om steget blifver längre än en fotlängd, den qvarstående fotens häl lyftes något från marken, men tån bibehålles fast dervid, hvarefter benet utan all ansträngning får falla intill det bakre. Härvid, likasom vid det enkla framträdandet, kunna större eller mindre vacklingar på kroppen, nickningar med hufvudet, slängningar med armarna och stampningar med fötterna lätteligen inträda, men allt detta är lika felaktigt.

*Anmärkning.* Man bör kunna göra rörelsen fullt rent för att sedan, i öfverensstämmelse med lagarna för åtbörden, lägga till hvad situationen fordrar. Detta är villkoret för uttryckets klarhet och fina nyansering.

51. Af halfsteget åt sidan, uppkommande genom den ena fotens flyttning rakt åt sin sida och tyngdens öfverförande derpå med lyftning af den andra hälen, blifver på samma sätt ett helt steg, så snart den andra foten följer efter och grundställning åter intages. Benägenheten för vackling af kroppen m. m., som i det föregående blifvit anmärkt, blifver här mindre än vid steget framåt eller tillbaka. Hufvudet vändes härvid antingen åt den sida man flyttar sig, i fall man nalkas den man talar till, eller i motsatt fall åt den andra sidan.

52. På motsvarigt sätt blifver äfven af halfsteget till sida-framåt ett helt steg, hvarvid samma lagar gälla. Härvid inträder dock lätteligen en benägenhet att något skjuta fram axeln på den framgående fotens sida, och huru oriktigt detta än är vid steget rätt framåt, kan det dock här hafva skäl för sig, så vida man åt rörelsen vill gifva en heroiskt imponerande karakter, emedan det angifver det framskjutande af den beväpnade sidans axel, som vid den egentliga stridsställningen (garden) — för hvilken sidogångställning ligger till grund — inträder. Vid steg till sida-bakåt blifver samma förhållande. Äfven här blifver det af samma skäl främre fotens axel, som framskjutes. Hufvudets riktning blifver i båda fallen lika med främre fotens.

53. I kors-framåt eller bakåt tages ett steg på motsvarigt sätt. Härvid uppstår lätt benägenhet till någon vridning af kroppen åt den bakre fotens sida, hvilken, om den icke blifver för stor, endast gifver hållningen den frihet den bör ega. Hufvudet hålles dock härvid vändt rätt framåt eller något åt den främre fotens sida.

*Anmärkning.* Användes detta steg såsom stridsrörelse, den i fäktning s. k. halfmarschen, antingen framåt eller tillbaka, så måste den axel, från hvilken vapenrörelsen utgår, hållas väl framskjuten, emedan vapnet föres af den derifrån utgående armen. Hufvudets riktning är härvid alltid den samma som vapnets.

54. Vid det stora halfstegets fullföljande till helt steg framåt, genom den bakre fotens flyttande intill den främre, och bakåt, genom den främre fotens flyttande intill den

bakre, inträda icke några nya förhållanden. Detta gäller äfven om riktningarna till sida-framåt (bakåt) och i kors-framåt (bakåt).

55. Gör man två steg framåt, hvarvid kroppen skjutes fram utöfver det stöd, som den framsatta foten med sitt ben gifver, så kommer det bakre benet att svänga fram förbi det främre med något böjdt knä. Denna rörelse föregår i höftleden, och benet bör härvid utan muskel-ansträngning få fritt falla framåt såsom en pendel. Då blifver rörelsen ren. Foten nedsättes härefter, med sträckt knä öfvertagande kroppstyngden, och det bakre benet faller sedan intill det främre. Men för att foten vid denna pendelrörelse skall kunna nedsättas med sulan i marken, måste den få svänga fram något längre än steget skall tagas, och härvid uppkommer icke sällan en benägenhet att låta denna svängning blifva större än nödigt är. Man gifver härvid foten förmedels onödig muskelansträngning större fart än som behöfves och sätter den härefter med någon tryckning i marken. Häraf blifver ett slags *stoltserande*, som ingalunda är någon ädel rörelseform, helst om härmed förenas fotspetsens riktning uppåt i viss mån. Fortsättes gåendet på detta sätt, så uppkommer, äfven om fotspetsen sträcket nedåt, ett gående, som, om kroppen härvid hålles fullt uppsträckt och hufvudet så högt som möjligt, egentligen passar för stånddrabanter eller dylikt folks gående i processioner, emedan det, särdeles om takten är långsam, kan uttrycka ett bemödande om mycken ståtlighet. Inskränktes åter benets svängning till det nödvändiga för stegets uttagande till två fotlängder, hvilket passar för det lugna gåendet utan all skyndsamhet, och nedsättes foten härvid platt i marken med kraftigt sträckt knä, så uppkommer häraf en art af gående, som genom sin stränga form och sitt uttryck af beherskad kraft väl lämpar sig för det militära *paraderandet*. Äfven härvid blifver hållningen hög och armarna stilla vid lifvet. Förkortas stegen, hvarvid den starka knästräckningen äfven bör upphöra, så uppkommer det *hejdade* gåendet.

56. Den motsatta formen till detta stoltserande eller paraderande gående med sin större eller mindre öfverdrift af kraftansträngning i benens framsträckning är gåendet med bålens framskjutning och med dröjande på hvarje steg. Härvid är det det lugna framskridandet, som gifver hela rörelsen sin karakter, och ben och fötter spela härvid en alldeles underordnad roll. Den bakre fotens tå släpper härunder icke marken, förr än kroppen framföres öfver det främre benet, och svänger icke längre fram, än alldeles nödigt är för att kunna bilda nytt stöd. Förblifver härvid kroppens hållning orubbad och hufvudet fritt uppburet, så är detta utan tvifvel gåendets ädlaste form. Det uttrycker värdighet, höghet, majestät. Takten kan härvid ej blifva annat än långsam.

57. Vid det *raska, lifliga* gåendet utan dröjsmål, men äfven utan brådska blifver steget längre än två fotlängder, och härmed inträder redan det förlängda steget, hvars form bestämmes genom en mer eller mindre stark fällning af kroppen framåt, hvarvid den framgående foten nedsättes med mer eller mindre böjdt knä. Uttages steget till tre fotlängder, hvarigenom det *ansträngda* gåendet uppkommer, så blifva denna fällning och knäböjning icke så obetydliga, så framt man ej genom särskild ansträngning motarbetar dem. Detta kommer då att se tillgjordt ut. Hufvudet bör dock icke deltaga i kroppens fällning, utan fortfarande bäras rätt upp. Armarna bära följa benens fortgående rörelser på motsvarigt sätt, så att höger arm svänger framåt samtidigt med venster ben och tvärt om; och dessa svängningars storlek kommer naturligen att svara mot stegens längd. De få dock icke öfverdrifvas, så att man kommer att gå mer med armarna än med benen, så vida ej komisk verkan härmed åsyftas; ej heller får vid det förlängda steget knäböjningen blifva starkare än nödigt är, ty detta är klumpigt. Mycket långa steg med motsvarande stora svängningar af armarna göra en groteskt komisk verkan (Pierrot).

58. Inom en viss gräns vill det längre steget gerna blifva hastigare än det kortare, och en långsam gång med stora steg gör för denna inre motsägelss skull en öfvervägande komisk verkan. Stegras hastigheten i gåendet utöfver en viss gräns, så minskas åter af sig sjelft stegens längd i samma mån, och det hastigaste gåendet blifver med betydligt förkortade steg. Detta oroliga, fjäskiga gående saknar all värdighet och passar bäst för betjenter och för dem, som vilja göra sig till med mycken tjenst villighet eller artighet. Det kan äfven innebära en tillgjord finhet och elegans, men måste då göras med mycket lätta steg.

59. Det lätta steget tillåter ej full knästräckning, äfven om det göres mycket kort. Den mjukhet i gåendet, som på detta sätt uppkommer, passar, då rörelsen icke är för hastig, mycket väl för den fint beräknande diplomaten eller den sluge affärsmannen, så framt denne vill använda ett inställsamt sätt att vara. Den kan då stundom gå ända till en liten gungning på knäna, men man är då på gränsen till det groteska.

60. Ännu finare är gåendet *på tå*, hvarvid fortfarande någon grad af böjning i knäna kommer att bibehållas. Tystare och lättare än på detta sätt kan man icke gående framkomma, men ett sådant smygande, som häruti innebäres, uttrycker alltid fruktan att blifva upptäckt, hvilket åter tydligen angifver att man vet sig vara på åtminstone osäkra vägar.

61. *Löpandet*, under hvilket man i hvarje steg ett ögonblick sväfvar öfver marken och således likasom flyger fram, uttrycker närmast stor skyndsamhet, allt efter den hastighet, hvarmed det verkställes, men denna skyndsamhet kan hafva mycket olika anledningar. Den kan härröra helt enkelt af behofvet att hastigare än med gående förflytta sig till någon viss punkt, eller af fruktan, och stegen blifva då så stora och så hastiga som möjligt, ända till dess man, genom att denna fruktan stegras till förfäran och fasa, allt mera hejdas och slutligen faller, be-

röfvad hela sin rörelseförmåga. Den kan äfven härröra af glädje, förtjusning, hänförelse å ena sidan, och man ilar då hän emot det åtrådda föremålet, och å andra sidan af hat, hämnd eller våldsamma begär, och man söker då att med starka och hastiga språng uppnå hvad man vill lägga hand på, eller ock slutligen af hjeltmod och stridslystnad, och man skyndar då med djerfhet fram sin fiende till mötes.

62. Vid *löpandet på tå* blifva stegen något kortare än då hela foten sättes i marken, men uthålligheten blifver härvid äfven mindre. Uttrycket af detta sätt att förflytta sig synes innebära liflighet och glädje, på samma gång som det tydligen är en öfvergångsform till dansen i vanlig mening. Ett löpande på tå med så långa skutt som möjligt finnes äfven, men uttrycket häraf faller, likasom af de ytterligt förlängda stegen, inom gränsen af det komiska.

63. Om det vid ståendet i grundställning, för formbestämthetens skull, blifver nödvändigt att iakttaga den rätta vinkeln i fötternas förhållande till hvarandra — hvarförutan de följande utgångställningarna icke kunna med någon klarhet ur denna första ställning härledas — och om härigenom en större bas och ett allsidigare stöd för kroppens uppbärande vinnes, så följer icke häraf, att denna starka utåtvändning af fötterna vid gåendet är lika påkallad. Tvärt om är härvid den riktning, i hvilken kroppstyngden faller, genom sjelfva förflyttningen gifven, och den praktiska följderna häraf blifver att stödet bör ökas just i denna riktning, d. v. s. att foten vid stegets uttagande kommer att vändas mera framåt än i ståendet, och detta i högre grad, ju längre steget är och med ju större fart kroppen framföres, så att vid det starka löpandet den kommer att riktas nästan rakt framåt. Dock bör någon grad af utåtvändning alltid bibehållas, ty stöd åt sidan blifver äfven då i någon mån behöfligt, i synnerhet på ojemn mark.

*Anmärkning.* Genom att gå med till rät vinkel mot hvarandra utåtvända fötter — man kunde kalla detta dansmästaregång, ty det kommer från en ur danskonsten sig härledande öfverdrift i denna riktning — förkortas i viss mån stegets längd, och uttrycket häraf blifver en affekterad sirlighet och elegans.

64. Vid gåendet till sida framåt eller bakåt, med framskjutning af den sidas axel, åt hvilken rörelsen går, måste deremot, så framt någon reda på fötternas riktningsgar skall blifva möjlig, den räta vinkeln bibehållas i deras förhållande till hvarandra. Göres detta med böjda knän, så uppkommer häraf fäkthemarscherna, och man är sålunda här på gränsen till fäktkonsten; göres den på tå med mjuka och spänstiga knän, så är man åter på gränsen af danskonsten, hvilka båda konster hvardera måste anses såsom särskilda tillämpningar af gymnastiken, hvarför den estetiska gymnastiken här måste sluta.

---

## Återblick.

### Ställningarnas uttryck och betydelse.

1.	<i>Grundställning</i> : Enkelt, rätt och slätt .....	mom. 1—13.
2.	<i>Smal ställning</i> : Inskränkning, ödmjukhet .....	» 14—15.
3.	<i>Bred ställning</i> : Säkerhet, välmåga, makt .....	» 16—22.
4.	<i>Gångställning</i> : { i framåtgående: Känsla och öf- vertygelse..... i bakåtgående: Osäkerhet, försagdh <sup>et</sup> , resignation..... }	» 23—29.
5.	<i>Stor gångställning</i> : { i framåtgående: Längtan, åtrå, lidelse..... i bakåtgående: Häpnad, fruktan }	» 30—34.
6.	<i>Sidogångställning</i> : { i framåtgående: Kraft, mod, storhet..... i bakåtgående: Ovilja, motstånd }	» 35—36.
7.	<i>Stor sidogångställning</i> : { i framåtgående: Djerfhet, vrede i bakåtgående: Trots, afsky... }	» 37—40.
8.	<i>Korsgångställning</i> : { i framåtgående: Finhet, förslagenhet..... i bakåtgående: Slughet, förställning..... }	» 41—43.
9.	<i>Stor korsgångställning</i> : { i framåtgående: Falskhet, brottslighet..... i bakåtgående: Skräck, fasa... }	» 44.

### Handvändningarna.

*Med mer eller mindre stark armlyftning*: Förklaring, betygande, försäkran ..... mom. 4—7.

### Armlyftningarna.

*Med åtböjning och händernas inåtvändning*: Attraktion, åtrå, kärlek..... mom. 19.  
*Med händernas frånvändning*: Repulsion, ovilja, hat » 20—22.  
*Med knutna händer*: Trots, vrede, hot..... » 37—38.



### Gången.

1. Ett steg framåt eller tillbaka i de riktningar, som genom de särskilda ställningarna äro angifna .....	mom. 49—54.
2. Den stoltserande gången .....	» 55.
3. Paradmarschen och det hejdade gåendet .....	» 55.
4. Gåendet med värdighet och höghet .....	» 56.
5. Det raska och lifliga gåendet .....	» 57.
6. Det ansträngda gåendet .....	» 57.
7. Det hastiga gåendet .....	» 58.
8. Det lätta gåendet .....	» 59.
9. Gåendet på tå .....	» 60.
10. Löpandet, skyndandet af olika anledningar..	» 61.
11. Löpandet på tå .....	» 62—63.
12. Sidogång framåt och tillbaka .....	» 64.

### Schema

för friskgymnastik, fäktning och estetisk gymnastik i förening, användbart för skådespelare och bildande konstnärer.

1. Fristående rörelser (hufvud-, ben-, arm- och bålrörelser).
2. Äntring eller armgång.
3. Fäktning (fria öfningar på linie och kontraöfningar, allt efter kommando).
4. Bålrörelser.
5. Gång och löpande.
6. Estetiska öfningar.
7. Språng.
8. Afslutning (fotflyttningar och armbäfningar).







På P. A. NORSTEDT & SÖNERS förlag:

**Om friskgymnastiken** och den gymnastiska metoden. Af G. NYBLÆUS. Pris 0,50.

**Militärgymnastik** eller den allmänna gymnastikens användning för militärisk utbildning. Af G. NYBLÆUS. Pris 2,50.

**Handledning i gymnastik och vapenöfning** vid folkskolelärareseminarier och folkskolor. Enligt Kongl. Maj:ts nådiga befallning utarbetad af gymnastiska central-institutet genom dess föreståndare G. NYBLÆUS. Fjerde uppl. Pris 0,75.

**Allmän gymnastisk fäktlära.** Af G. NYBLÆUS. Med illustrationer. Pris 2,75.

**Något om gymnastik och vapenöfning** såsom medel för allmän uppföstran. Af G. NYBLÆUS. Neds. pris 0,25.

**Fria lekar.** Anvisning till skolornas tjänst, på offentligt uppdrag utarbetad af L. M. TÖRNGREN. Pris kart. 0,50; med illustrationer kart. 1,00; inb. 1,50.

**Gymnastikreglemente.** Utarbetadt af L. M. TÖRNGREN. Pris kart. 1,00.

**Atlas till d:o.** Pris kart. 9,00.

**Instruktion i gymnastik och bajonettfäktning** för infanteriet. Med illustrationer. Tredje uppl. Pris kart. 0,60.

**Gymnastiska dagöfningar**, valda bland dem, som begagnats vid Stockholms stads folkskolor under åren 1870—1880. Med 273 bilder. Af C. H. LIEBECK. Pris kart. 3,00.



