

Edgar F. Cyriak

100

Edgar F. Cyriak

GYMNASTISKA AEFORISMER

AF

Gustaf Nyblæus

GUSTAF NYBLÆUS

F. D. FÖRESTÅDARE FÖR GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET.



STOCKHOLM

IVAR HÆGGSTRÖMS BOKTRYCKERI

1889.

Pris: 50 öre.

MYBLAEUS



22101718959

Med
K10160

100

GYMNASTISKA AFORISMER

AF

GUSTAF NYBLÆUS

F. D. FÖRESTÅNDARE FÖR GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTET.



STOCKHOLM

IVAR HEGGSTRÖMS BOKTRYCKERI

1889.

2187800

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	wel'come
Call No.	
	OT

Gymnastiska aforismer.

I. Gymnastik.

1. Den antika bildningen kan sägas utgå från och hvila på gymnastiken*. Man gick dervid, så att säga, utifrån inåt, och de andliga områdena klarade efter hand, till dess uti kristendomen den andliga personligheten fullständigt och öfverväldigande framträdde. Sedan dess är bildningens gång en annan. Den går härefter inifrån utåt, och gymnastiken kan följaktligen i den moderna bildningen aldrig få samma plats och betydelse, som i den antika. Den kan icke å nyo framträda med anspråk på att utgöra bildningens grundval och såsom sådan vara bestämmande för det hela, men den kan intaga sin berättigade plats och i förening med naturvetenskapen, krigskonsten och plastiken protestera mot askesen, veckligheten och den lärda råheten. Vilket härför är dock, att den icke själf förfaller till råhet, vare sig lärd eller olärd.

* Denna berömda gymnastik var dock endast hvad man kan kalla frigymnastik, d. v. s. utan hvad man nu förstår med gymnastikredskap.

2. Den sanna gymnastiken är motsatsen till dressur. Den är utveckling till kraft och frihet på naturlig grund. Den lider ingen förkonstling och eftersträfvat inga särskilda färdigheter. Den är sundt och sannt menskelig ända igenom.

3. I gymnastik får man lika litet som i andra ämnen förblanda system och metod. Systemet är det bestående, metoden är det tillfälliga. Systemet kan tillämpas med olika metoder.

4. Fasthåller man, att metod icke är annat än sätt att gå till väga, hvilket äfven med ordets betydelse på det närmaste öfverensstämmer, så måste häraf följa, att olika uppgifters lösande erfordra olika metoder. Tillämpas detta på gymnastiken, och tager man härvid i betraktande gymnastikens fyra riktningar, den pedagogiska, den militära, den medikala och den estetiska, så blifver det alldeles tydligt, att hvardera af dessa, med sitt särskilda syftemål, måste hafva sin egen metod. Att härvid den pedagogiska, såsom varande den gymnastiska grundriktningens metod, för alla de andra blifver af största betydenhet, är ganska klart, men häraf kan icke följa, att en viss pedagogisk metod, vore han äfven den bästa tänkbara — och denna är väl ännu icke funnen — skall vara allmängiltig på alla gymnastikens områden och under alla förhållanden.

5. Aktiv rörelse är hufvudsaken i gymnastik, passiv rörelse är bisak. Den aktiva rörelsen är

naturlig rörelse, den passiva är artificiell. Den som kan kraftigt röra sig aktivt, behöfver ej passiv rörelse; denna är till sin karakter öfvervägande medicinal.

6. Gymnastiken skall betraktas och skötas mera mänskligt än kroppsligt.

7. Benägenheten för rörelseformernas förkonstling vittnar icke om djupare insigt i gymnastik. De enkla rörelseformerna äro de väsentliga. I friskgymnastiken, likasom i fäktning, skall man använda det konstigare endast därför att det enkla icke förslår.

8. Man kan med bestämdhet åtskilja gymnastik i trängre mening från hvarje tillämpning deraf, och då blifva både sport, med yttre praktiskt syfte, och »Turnen» sådana tillämpningar. Den humana, den mänskligt allmängiltiga gymnastiken öfvergår dock följdriktigare i sport än i »Turnen», hvilket senare, ehuru visst icke i sig själf förkastligt, dock innebär öfvergången till det gymnastiska konstmakeriet, den s. k. akrobatismen.

9. En rörelseföljd i friskgymnastik, i hvilken gång och löpande icke ingå såsom väsentliga moment, är ofullständig och för den skull i viss mån förfelad.

10. De uppräta, de fällda och äfven till en viss grad de böjda ställningarne äro i den normala tillämp-

ningen af gymnastiken, friskgymnastiken, fullt berättigade och användbara. De stupande ställningarne äro icke normala; endast öfvergående, icke uthållande äro de berättigade.

11. Stelhet svarar på det gymnastiska området mot dumhet på det intellektuella. Båda innebära orörlighet. Det är det mjuka knäet, som är det starka, icke det stela. Fullständig och kraftig sträckning, då deraf göres behof, motsvaras af mjukhet, smidighet och finhet i hela rörelsesättet. Öfverspändhet förekommer i sättet att röra sig lika väl som i sättet att känna och tänka. Icke sällan är det förra ett uttryck af det senare.

12. Den pedagogiska gymnastiken (skolgymnastiken) kan hafva öfvervigt åt den praktiska tillämpningssidan och går då öfver till vapenföring och idrott eller sport med yttre praktiskt syfte; eller ock till den fysiologiska utbildningssidan, men blifver då lätt nog pedantisk med dragning till medikal-gymnastik. Egentligen bör den gå rätt emellan båda dessa riktningar, med upptagande af tillräckligt från båda sidor; men någon öfvervigt åt den praktiska sidan är bättre än åt den motsatta, all den stund den skall vara friskgymnastik och omfatta hela människan, icke blott kroppen.

13. Större fel kan man vid gymnastikens tillämpning knappast begå, än att *för länge* hålla ut i

ansträngande ställningar. Rörelsens verkan blifver genom denna, om också tillfälliga och öfvergående, öfveransträngning hufvudsakligen förfelad, ty den lifliga reaktion den inom organismen skulle framkalla — och så bör all gymnastik verka — förvandlar sig härigenom till en mer eller mindre plågsam nedsättning af krafterna. Icke dess mindre ser man icke så sällan äfven ganska kunniga gymnastiklärare, af samvetsgrann aktning för rörelseformen, genom långvariga rättelser, begå detta stora fel. Ju svårare och derigenom ju mera ansträngande en utgångställning är, desto nogare måste rörelsens tidsmätt deri iakttagas, ty det är härpå dess verkan förnämligast beror. Formen är visserligen för rörelsens karakter och beskaffenhet grundbestämmande, men ansträngningen och följaktligen äfven verkan beror på tidsmättet. *Hufvudsak i all rörelse är att den icke stannar förr än den är gjord*, men med intagande af en ansträngande utgångställning är rörelsen till sin hufvudsakliga verkan redan börjad.

14. Hellre inga rättelser under rörelsen än sådane, som uppehålla densamma. Det är genom en riktig progression, som klarhet i rörelseformen vinnes, icke genom småaktigt bättrande eller genom föredrag, som uppehålla rörelsen. Man får ej heller misshushålla med öfningstiden. Man vinner mer med att göra rörelsen, än med att åhöra tal öfver densamma, då detta icke är nödvändigt.

15. Den rätta konstgymnastiken är icke den konstiga, den på mekaniska svårigheter särskildt anlagda gymnastiken — ehuru äfven denna till en viss grad har sitt berättigande — utan det är den estetiska, den på själsuttryck rikare samt med dramatik, målningen och skulpturen närmare beslägtade gymnastiken.

16. Utgångställningarnes rätta följd reglerar den fristående gymnastiken; den naturliga stegringen från gående till löpande o. s. v. förflyttningsrörelserna; stödrörelserna innebära, likasom tyngdrörelserna (fristående rörelser med tyngder) och motståndsrörelserna, endast en förhöjning af den verkan, som redan med de fristående rörelserna åsyftas; de befordra alla hufvudsakligen *utbildningen*, då förflyttningsrörelserna företrädesvis befrämja *rörligheten*. Anfallsgraderna, så som de logiskt och naturligt uppkomma den ena utur den andra, böra ligga till grund för all systematisk fäktöfning. Den estetiska gymnastiken bestämmes hufvudsakligen af de fristående utgångställningarne och gångarterna. I sjukgymnastiken måste allt afpassas efter de abnormiteter, som skola öfvervinnas.

17. Ju mindre man förstår en sak i dess enkla grund — och allt är i grunden enkelt — desto mer är man benägen att låta imponera på sig af dess förkonstling. Så ock i gymnastik, der råhet och flärd, okunnighet och halfärdom länge hafva drifvit sitt spel.

18. Man kan säga att i grunden all gymnastik är pedagogisk, d. v. s. uppfostrande, men häraf följer visserligen icke, att en för barnauppfostran passande gymnastisk metod i alla riktningar kan göras gällande. För den vuxne mannen förslår icke längre det för barnet och ynglingen passande framgångssättet. Här är någon tillämpning påkallad, och deraf blifver då sport eller »Turnen», af hvilka den förra har rent praktiska syften, men det senare leder till särskild gymnastisk konstfärdighet. I sjukgymnastik måste det medikala syftemålet blifva bestämmande, och i den militära tillämpningen af gymnastiken bör ganska säkert det krigiska ändamålet med fullt praktiskt syfte vara förherrskande. Afser man åter en öfvervägande estetisk utbildning, så blifver framgångssättet äfvenledes ett annat än vid den allmänna skolgymnastiken.

19. Det är *rörelsen*, icke *rörelserna*, som i gymnastik är hufvudsaken. Denna sanning förbises dock af många för dess stora enkelhets skull.

20. Oberäknad gymnastikens, den ordnade kroppsrörelsens inverkan på nervsystemet, hvarom väl icke ännu mycken klarhet råder, så är ju muskelsammandragningarnes verkan på kärlsystemet och derigenom på hela omsättningen lätt att inse. Hela cirkulationen och dermed äfven respirationen komma i förhöjd verksamhet. Men det är tydligt att detta sker både jemnast och starkast genom de repetitoriska

förflyttningsrörelserna: gång, löpande och äntringar och slutligen äfven genom sprången; hvarför man också i den mån man försummar dessa naturliga rörelser, för att i stället öfva, på delvis utbildning beräknade, mer och mindre specialiserade och konstiga rörelser, visserligen kan, om dessa äro till sitt inre sammanhang väl beräknade, ernå en ganska jemn och t. o. m. fin utbildning, men som dock blifver något späd och svag mot den, som kan vinnas, om man lägger dessa stora, naturliga och omfattande rörelseformer till grund för sitt tillvägagående och dermed förbinder så mycket man hinner af de mera specialiserade rörelseformerna, antingen dessa verkställas med eller utan stöd, eller med yttre inverkan (rörelsegifvande).

21. Det är tydligt, att vid förflyttningsrörelserna de lokomotoriska muskelgrupperna, de som åstadkomma förflyttningen, främst tagas i anspråk; men derefter komma, i omedelbart sammanhang härmed, äfven de respiratoriska, de som beverka andedrägten, i verksamhet. Af dessa blifva bröstorgans muskelpartier och i samband med dem hjertat till att börja med företrädesvis verksamma, men vid uthålligare rörelse, och förnämligast vid löpandet, komma äfven bukkavitets muskler jemte mellangärdet i kraftig ansträngning, och detta allt tillsammans åstadkommer en djup inverkan på hela det organiska lifvet.

22. Jemför man den pedagogiska gymnastiken med språkstudiet, så kan man säga, att förflyttningsrörelserna, gång, löpande, äntringar och språng, motsvara läsandet, talandet och skrivandet, och att rörelserna på stället motsvara resolverandet, det egentliga grammatiserandet. Det är då knappast tvifvelaktigt, hvad som här är hufvudsaken.

23. Om det andliga lifvets inflytande på det fysiska *vet* man ännu så litet, att vetenskapen blott därför borde vara något mindre anspråksfull än den understundom är. Att detta inflytande vid gymnastik är af stor betydelse, är ganska tydligt. Det kroppsliga är äfven här det underordnade, och den rätta verkan kommer först med den rätta andan. Ingen har förstått detta bättre än den gamle Ling, och hans efterföljare få ej förgäta eller underskatta det andliga inflytandet.

24. Sjukgymnastiken är en förträfflig sak, icke allenast för patienterna och sjukgymnasterna, utan äfven för de friska och för idrottsmännen, ty den innehåller ledning och rättelse för all kroppslig ansträngning. Gymnastikens teoretiska grundbestämningar framträda här så klart och fullständigt som möjligt; men sjukgymnastiken får icke därför sätta sin prägel på det hela, ty då blifver deraf en *sjuk gymnastik*.

25. Är det en sanning — och Ling och hans närmaste efterföljare yrkade detta — att mennisko-

organismen i sig innebär den egentliga gymnastikredskapen, och att, till följd häraf, all yttre redskap är af underordnad betydighet, så är det äfven rätt, att först se till hvad frigymnastiken, den som kan utföras utan sådan redskap, kan hafva att erbjuda, och derefter lägga till, hvad som med redskapens hjälp kan vinnas.

26. Viljekraft och karaktersstyrka äro af ännu högre värde än helsa och kroppskrafter. Båda, och i synnerhet den förra kunna befrämjas genom väl anordnade och klokt ledda kroppsliga öfningar och idrotter.

27. Rekryter äro icke skolgossar. Arméns gymnastiska öfningar skola bedrivas på praktiskt-militäriskt, icke på inskränkt-pedagogiskt eller öfverdrifvet-akrobatiskt, sätt.

28. Estetisk gymnastik uppkommer osökt och naturligt derigenom att man, utgående från den fristående gymnastikens, genom de enklaste formbestämningar, funna utgångställningar, söker göra sig reda för, hvad uttryck, som kan ligga i hvar och en af dem och i de rörelser, som derutur med full formbestämmdhet otvunget kunna verkställas. Man finner då lätt, att de uppräta ställningarne, hvad karakter de för öfrigt må innebära, alla hafva en osökt och lugn jemnvigt, hvarföre också väl uttryck af känsla, men icke egentligen af passion eller affekt

i dessa ställningar kan framträda; hvaremot de framåt eller bakåt fällda ställningarne just innebära uttryck af dessa starkare själsrörelser.

29. Man har i allmänhet ännu ej öga för huru nära med hvarandra förbundna gymnastikens särskilda grenar visa sig vara, då man går den enkla vägen genom de fria utgångställningarnes följdriktiga härledande utur hvarandra: huru i fäktning gardställningen framgår utur sidogångställningen, halfmarschställningen utur korsgångställningen och utfallet utur den stora sidogångställningen; ej heller att den estetiska gymnastikens rörelser äfven följdriktigt utgå ur de fria utgångställningarne; knappast att många af friskgymnastikens rörelseformer äfven vid den medikala behandlingen äro användbara och påkallade.

30. Korsgångställningen förhåller sig till de fria utgångställningarne ungefär såsom slingeräntringen till äntringarne. Den gifver smidighet och frihet i rörelse och skärper i betydlig grad jemnvigtskänslan.

31. Anatomi är icke gymnastik, mekanik är icke gymnastik, fysiologi är icke gymnastik; men allt detta och mer dertill ingår i det grundliga studerandet af gymnastikens teori. Gymnastiken är en konst — huru vetenskaplig dess teori än kan blifva — och man läser sig icke till färdighet i någon konst. Utöfningen deraf och reflexionen häröfver äro vägen

till mästerskap, så långt förmågan räcker. Men värdet af reflexionen är väsentligen beroende af hvad verklig bildningsgrad man innehar.

32. Att sjukgymnastiken skulle blifva hufvudsaken, hvilket den på visst sätt blifvit, var nog icke den gamle Lings mening. Friskgymnastiken med gifven riktning på idrott var ganska säkert för honom det väsentligaste. Med sång och kämpaspel ville han föryngra nationen och lifva dess fosterlandskänsla. Förnämligast genom Branting, jemte Georgii, trädde dock snart sjukgymnastiken i förgrunden, såsom den mest vetenskapliga och den något krassliga tidsåldern mest tilltalande sidan af saken. Genom sonen Ling har den pedagogiska gymnastiken vunnit sin metodiska utbildning. Nu gäller det att göra riktningen till idrott, och dervid särskildt vapenföringen, gällande och att sålunda — dock äfven med en lugnande sidoblick åt det estetiska hållet — komma till sakens fulländning.

33. Sporten, idrotten, gifver möjlighet att i fredlig tid vinna manliga segrar, och bör därför i uppfostran ingå. Särskildt bör den uppehållas i armén, hvars hela ändamål ju är segerns vinnande. Här kan man då, åtminstone på det individuella kraftområdet, skilja den verkliga dugligheten från den inbillade. Här kan man vinna *verkliga* segrar, till stärkande af viljekraften, hvilken är identisk med det mod, som ej viker för hinder. Här kan man

lära sig både vinna och tappa med lugn, manlighet och heder.

34. Skematå och reglementariska föreskrifter skall man följa och verkställa, därför att de äro anbefallda, samt göra sig dem till nytta, så godt man förmår. Att tro på dem såsom ofelbara och yrka på dem såsom oföränderliga dogmer, vittnar åter om brist på lefvande tanke och eget omdöme.

35. Lagen om den *naturliga utvecklingen* genom öfvandet af de naturliga rörelsesätten — de som erbjuda sig sjelfva och utan hvilka man icke kommer ur fläcken — utesluter på intet sätt lagen om den *harmoniska utbildningen*, utan fordrar tvärtom denna såsom sitt komplement; men hvilken af dessa lagar är den första och ursprungligaste, derom borde man ej mycket kunna tveka.

36. Det gifves något, som kan kallas gymnastisk smak; icke blott den, som, varande af estetisk karakter, gifver sig till känna vid bedömandet af rörelsens form i och för sig, utan äfven en rent kroppslig, hvilken gör att en och samma rörelse kan kännas vida behagligare och likasom bättre slå an på den ene än på den andre, oaktadt den icke hos någondera möter egentlig svårighet, eller blifver i någon mån plågsam. Denna smak, beroende icke blott af de kroppsliga anlagen, utan äfven ganska ofta och i väsentlig mån af lynnet och sinnesbeskaf-

fenheten, bör ingalunda med nivellerande metodism förbises, utan bör få gälla hvad den kan för individual utbildning; så mycket mindre får man då söka påtvinga eleven en tillgjord formriktighet.

37. Utan frihet, ingen friskhet. Alltså utan frihet ingen frisk gymnastik. För strängt bindande får metoden alltså icke vara.

38. Genom att — särdeles vid den all rationel gymnastik grundläggande fristående gymnastiken — uttaga och härleda de gymnastiska rörelseformerna utur de enklaste formbestämningarne (räta linien, räta vinkeln, cirkeln) och göra sig reda för hvad dessa sålunda komma att innebära, blifver man oberoende af tillfälliga tycken, gissningar och hugskott.

39. Ling — jag menar den äldre — har indelat gymnastiken i 4 delar: den pedagogiska, den militära, den medikala och den estetiska; men det kan sättas i fråga, huruvida icke en tredelning här kunde vara riktig och berättigad. Den skulle då blifva följande: den *utvecklande*, den *tillämpande* och den *botande*. Öfvergången från den utvecklande (pedagogiska) till den tillämpande, hvilken blifver idrotten — den största och mest omfattande idrotten är kriget — ligger i leken; på gränsen till den botande (medikala) stå motståndsrörelserna. Den estetiska gymnastiken, dansen inbegripen, tillhör med rätta den utvecklande, uppfostrande, pedagogiska grundafdelningen.

40. Likasom de starkt böjda och till bålen slutna armarne passa för kapplöpning på längd, hvilken är en särskild användning af löpandet, så finnes för gåendet en form med armarne sträckte och slutne intill bålen. Denna är den egentliga paradmarschen, hvilken har karakter af stolthet och högtidlighet. Den får i ingen mån vara orolig, hvarför stegets längd knappast bör öfverskrida 2 fotlängder och hastigheten ej 100 steg i minuten. Härunder hinner man då att, med bibehållen hög hållning, fullständigt utföra de benrörelser, som ingå i hvarje steg, nemligen knäuppböjning, som dock icke bör öfverdrivas, knä- och vriststräckning samt fotens nedsättande platt i marken. Men detta är motsatsen till det fria naturliga gåendet, med hvilket man kan hålla ut och med hvilket man kommer fram äfven på annan mark än den jemna. Det gåendet är åter en *helrörelse*, i hvilken armar och ben arbeta gemensamt.

41. Likasom man af så naturliga rörelser som gåendet och löpandet kan göra särskilda idrotter och uppdrifva dessa till otrolig höjd, så kan man äfven af häfrörelserna och stödsprången få fram *svingningarne* på både räck och barr, de förra med *häfning*, de senare med hvad man kan kalla *stöttning* såsom utgångsform. Dessa rörelser, som äfven till det otroliga kunna uppdrivas, tillhöra lika litet, som det *professionela* kappgåendet och kapplöpandet, den allmänna pedagogiska eller ens

den militära tillämpningen af gymnastiken. De äro särskilda gymnastiska idrotter och såsom sådane tillhöra de gymnastikföreningarne, som äro fullt berättigade att öfva dem.

42. Det är ej nog med att kunna göra rörelser, vore dessa än så konstiga och väl utförda; man måste framför allt kunna röra sig på hvad sätt som helst efter förefallande behof och ändamål. Härtill måste en sund och praktisk gymnastik således syfta.

43. Det gifves i gymnastik både en olärd och en lärd råhet. Hvad den förra är, säger sig temmeligen tydligt af sig sjelft, den senare åter framträder i ett öfverdrifvet uppskattande af det formela; den blifver ett och detsamma med pedanteriet och verkar förkonstling och nedstämning. Men det gifves äfven en olärd förkonstling, och denna kan verka vida skadligare.

44. Det hela är mer än sina delar, ty det är sjelfva helheten dertill. Hos organiska varelser utveckla sig delarne utur det hela, hvilket redan ligger i fröet och sammansätts icke utifrån. Detta borde man vid gymnastik väl besinna och icke, såsom stundom sker, drifva *delrörelserna*, de på vissa kroppsdelars utbildning särskildt beräknade rörelserna, på det helas bekostnad. Ju mer man kan röra sig helt, med ansträngningens jemna fördelning, desto mera vinner man i kraft, frihet och harmoni.

45. Paradmarschen, med sin höga hållning, sin fulla sträckning af knä och vrist och sin kraftiga nedsättning af foten saknar hvarken gymnastiskt eller militäriskt värde. Detta senare är dock egentligen disciplinariskt. Af vida högre både gymnastiskt och militäriskt värde är dock marschen med förlängda steg, med sin på en gång kraftiga, lifliga och ganska jemnt fördelade fria ansträngning. Den förre duger i freden, den senare i kriget. Den är marsch till anfall.

46. Ett ganska slående bevis på hvilken förkonstling vi lida af, är att, oaktadt gymnastiken må hända mer än något annat öfningsämne borde motverka denna förkonstling, en så enkel sanning som den, att gång och löpande äro väsentliga och därför angelägna rörelser, har svårt att praktiskt göra sig gällande, under det man ofta med en viss förkärlek öfvar upp- och nedvändningar och andra mer och mindre konstlade rörelser.

47. Godkänner och antager man *sidogångställningen* — man må nu kalla den hvad man vill — så bör och måste man, om man ej hindras af oklarhet eller pedantiskt egensinne, såsom dess motsvarighet godkänna och antaga *korsgångställningen*. Båda äro modifikationer af den egentliga gångställningen. Sidogångställningen är den företrädesvis *starka* ställningen, ur hvilken gardställningen framträder, och korsgångställningen är den deremot sva-

rande *fin* ställningen, ur hvilken öfvergångställningen, halfmarschen uppkommer. Korsgångställningen gifver, såsom utgångställning för rörelser, smidighet och genom de inverterade stöden fin jemn- vigt. I dansen är den alldeles oundgänglig.

48. Officer och sjukgymnast. Detta bör vara undantag, ty endera af dessa verksamhetsriktningar kommer i de allra flesta fall häraf att lida, och under fredliga förhållanden vanligen, såsom naturligt är, den militära. Officer och pedagogisk gymnast. Detta går deremot mycket väl tillsammans, ty officerns verksamhet är i fredstid i väsentlig mån pedagogisk, och härvid understödjer sålunda det ena det andra.

49. Det är genom flyttningsrörelserna — gång, löpande, äntringar och språng — som kraftutveckling förnämligast vinnes, under det att utbildningens jemnhet och fullständighet förnämligast ernås genom rörelserna på stället, med eller utan stöd eller tyngder. Öfverdrifves öfvandet af de förre, blifver utbildningen ojemn och sjelfva kraftutvecklingen kan härpå förfelas; öfverdrifvas de senare, blifver hela utvecklingen svagare och sjelfva utbildningen lätt nog förkonstlad. De förre äro *helrörelser*, de senare *delrörelser*, och man skall se på det hela först och på delarne sedan. Det är den stora praktiken.

50. Det är idrottens uppgift att öfvervinna den veklighet och bekvämlighet, som, tillika med för-

konstling under det långa fredslugnet så lätt kunna bland de bättre lottade klasserna taga öfverhand. Särskildt gäller detta här i Sverige, der en omisskännelig benägenhet att förblanda civilisation med vällefnad tyckes gifva sig till känna.

51. Vid kroppsöfningar, d. v. s. gymnastik och idrott, skall man arbeta lugnt, jemnt, ihärdigt, men icke ansträngdt och forceradt. Detta hindrar dock ej att man under stundom kan för tillfället anstränga sig till det yttersta, och detta då utan skada eller obehag. Ingen oro, ingen brådska, om det än går aldrig så fort! Man behöfver ej anfäkta sig för att fäkta, ej andas hastigare, för att göra ett språng. Detta är tvärtom att motarbeta sig, och verkar skadligt i stället för gagneligt.

52. Det är angeläget att med bestämdhet skilja mellan *äntringar* och *häfrörelser*. De kunna visserligen till en viss grad ersätta och utbytas emot hvarandra, men äntringen, i hvilken häfrörelsen i viss mån ingår, innehåller dock mycket mer än en häfrörelse, alldenstund här icke allenast de öfre utan äfven de nedre lemmanne — vid slagäntringar företrädesvis dessa — äro i verksamhet. Detta gifver äntringen såsom allmän kroppsörelse en helhet, som blotta häfrörelsen, hvilken dock för de öfre lemmanne och bröstkorgen är af största betydelse, måste sakna, och detta är dem emellan en väsentlig skillnad, som ingalunda får förbises. Äntringen är dess-

utom ett praktiskt förflyttningssätt under försvarande omständigheter, hvilket väl näppeligen kan sägas om häfrörelserna.

53. Man kan genom öfvandet af balansmarscher vinna mycket i benets och fotens förande. Häruti kan ligga ganska mycken gymnastik, men icke är detta gång i egentlig mening. Vid denna är det i första rummet fotleden, som arbetar och dernäst knä- och höftlederna; vid balansmarschen är förhållandet omvänt. Vill man vinna stark och uthållig gång, så skall man öfva marsch med förlängda steg och språngmarsch. Det blifver här den naturliga metoden.

54. De bundna utgångsställningarne och de derutur framgående stödrörelserna har Hjalmar Ling på ett mycket förtjenstfullt sätt utredt, systematiskt ordnat och i den pedagogiska gymnastiken gjort gällande; men de fria utgångsställningarnes mångfald och inbördes sammanhang jemte vigten och betydelsen häraf samt af förflyttningsrörelserna äro för de fleste ännu mycket oklara. Med följdriktighet i all offentlig undervisning genomförde, skulle ensamt de fria rörelserna kunna genom ganska få generationer gifva hela folket en sund och ädel prägel.

55. Af bålrörelserna gifva vridningarne väsentligen smidighet och böjningarne styrka. Genom att förena vridningar med böjningar, vinner man i båda

dessa afseenden. Härvid bör i regeln vridningen föregå böjningen, ty denna senare blifver, såsom mera ingripande, hufvudsak, så snart den inträder, hvarför en vridning i böjd ställning egentligen blifver en på detta sätt uthållen böjning. I de mångsidigt verkande slingeräntringarne ingå repetitoriskt bälens både vridningar och böjningar.

56. Man måste vid bedömandet af gymnastiska prestationer noga skilja på, hvad som är väl gjordt och hvad som är rätt tänkt. Man bländas allt för lätt af den färdighet, med hvilken en rörelse verkställes och gör sig då icke reda för, hvad den egentligen innebär. Detta är i synnerhet händelsen, då den är till formen ovanlig.

57. Att de långsamma men med full bestämdhet slutande armsträckningarne, med sina föregående på samma sätt utförda böjningar, verka fördelaktigare för muskelutvecklingen än den hastigare rörelsen, emedan kärilverksamheten derigenom bättre befrämjas, må vara sant; men egentligen långsamma böra dessa rörelser i alla fall icke blifva, ty då blifver ansträngningen allt för ringa, för att ega gymnastiskt värde, åtminstone på det friska området. Den hastiga armsträckningen har åter, utom dess verkan på muskelutvecklingen, hvilken i alla fall icke är ringa, den stora och för handlingsorganerna, hvilket ju armarne äro, viktiga förtjensten, att nervkraften härigenom stegras, emedan den härvid tages

högre i anspråk. De hastiga armsträckningarne verka dessutom särskildt upplifvande, och äro, lika som äfven de långsamma, gymnastiskt riktiga. De böra blott icke med hvarandra förblandas.

58. För en gymnastisk rörelse är det icke nog, att den är kroppsligt d. ä. mekaniskt och fysiologiskt riktig; den måste äfven vara sannt mensklig, den måste hafva menskligt syfte och mensklig värdighet.

59. Råhet, slarv och pedanteri äro de fiender en sann gymnastik har att öfvervinna, för att kunna göra sig gällande. Lyckligtvis kunna de dock icke alla tre förena sig till gemensamt motstånd, ty slarfvvet och pedanteriet utesluta hvarandra.

60. Den naturliga metoden, som går från ståendet till gåendet, löpandet, äntringen och språnget, med rörelser på stället såsom inledning och mellanslag, är tydligen så sann, att den gerna kan vänta på erkännandet.

61. Noggrannhet i rörelsens form skall icke framtingas, ty detta medför i mer eller mindre mån stelhet och öfverspänning; den skall vinnas genom otvungen, ändamålsenlig öfning. Då blifver den fri och naturlig. Den öfvervunna svårigheten bör icke skina igenom.

62. Emedan gymnastiken tager *hela* människan om hand från den kroppsliga sidan, kommer den i beröring med *allt* mänskligt handlande. Af detta ensamt kan man redan se dess stora betydelse, innan man ännu gör sig reda för dess särskilda beskaffenhet och innehåll. Men såsom människan i och för sig olika uppfattas efter den olika bildningsgrad och den moraliska karakter, som tillhöra betraktaren, så uppfattas äfven gymnastiken olika från högre och lägre synpunkter.

63. I den estetiska gymnastiken kan ligga en ledande kontroll på de gymnastiska rörelsernas sannt mänskliga värde, så att en ful rörelse alltid blifver en misstänkt rörelse, till dess man hinner göra sig reda för, hvad den innebär. Den kan då någon gång, med afseende på förefallande abnormiteter, visa sig ega fysiologiskt värde och blifver då i medikal, men icke i allmänt pedagogisk, riktning berättigad.

64. Den aktiva rörelsen (friskgymnastiken) är mer värd än den passiva (sjukgymnastiken), emedan man vinner mer med att, så långt man förmår, göra det rätta, än med att motverka det orätta, så angeläget än detta kan vara.

65. Besinnar man att en rörelses verkan icke allenast är mekaniskt-fysiologisk, utan äfven psykisk, så att äfven själsstämningen i mer och mindre mån

påverkas af rörelsens karakter och beskaffenhet, så finner man lätt af huru mycket högre värde kraftiga och ädla rörelseformer, då de kunna användas, äro än svagare och mindre ädla.

66. Man kan i gymnastik lika litet som i något annat ämne dekretera sanningen. Man måste söka den och erkänna den. Reglementen, praktiska föreskrifter, som gälla till dess de blifva upphäfdade eller förändrade, måste man deremot äfven i detta ämne dekretera.

67. Vid den militära tillämpningen af gymnastiken, militärgymnastiken, får det paradmessiga ingalunda eftersträfvast på bekostnad af den kraftigare utvecklingen. De stora helrörelserna, förflyttningarne, äro jemte den genom den fristående gymnastiken vunna fria och dock strängt manliga hållningen hufvudsaken. Förkonstling och tillgjordhet böra undvikas.

68. Genom de internationela skridskotäflingarne hafva icke allenast figuråkning — man kunde säga konståkning — utan äfven längd- och hastighetsåkning kommit till sin fulla rätt. Här, likasom på andra idrottsområden, har en viss benägenhet för det konstiga hos oss i icke så ringa grad varit gällande på det verkliga kraftigas bekostnad. Så i simning, så i ridning, och ännu gälla gång och löpande i vår friskgymnastik knappast hvad de böra

gälla. En bättre, en manligare riktning har dock inträdd och i rodd — en idrott, som särskildt synes passa oss — hafva vi redan fullt gjort oss gällande.

69. Det stora i sjukgymnastiken är — oberäkadt att den så ofta på mycket naturligt sätt kan hjälpa, der intet annat hjälper — att den genom *rörelsens* användande i detalj ådagalägger detta stora helso- och utvecklingsmedels omfattande sanitära betydelse och derigenom kraftigt bidrager till helsovårdens befrämjande.

70. Då det organiska lifvet undandrager sig den grad af matematisk bestämdhet, som kan påtvingas den oorganiska materien, så blifver bemödandet att icke dess mindre påföra det densamma lätt nog en pedanteriets humbug under vetenskapens namn. Detta gäller särskildt i gymnastik, der hvarken rörelseformens eller tidsmåttens precision kan drifvas till det yttersta. Utan takt och omdöme kan allt detta icke väl skötas.

II. Fäktning.

71. I linien ligger vid värjföring både skyddet och träffen. Man skall därför, så mycket möjligt är, inskränka handens sidorörelser. Tvenne verkligt skickliga värjfäktare böra fortfarande behålla kännning af hvarandra med klinga mot klinga och endast tillfälligtvis skiljas åt. De skola, så att säga, trängas om linien, för att deruti få operera.

72. Drifver man i fäktning tempot, hastigheten på formens, riktningens, bekostnad, hvartill frestelsen är ganska stor, så förfuskar man alltsammans. Det kan då se ut som fäktning, men är detta i sjelfva verket icke. Att träffa, derom handlar det. En felstöt blifver icke bättre därför att den går fort.

73. Floretten skall föreställa värjan, och florett-fäktning, så mycket möjligt är, sammanfalla med värjfäktning. Den bör derefter konstrueras.

74. I fäktning, likasom i rodd, gäller *stilen*, emedan den angifver, huruvida rörelsen är fullgången eller ej, d. v. s. huruvida man ur rörelseformen tagit ut allt hvad den kan gifva. Den blifver starkare fäktare, som vid öfningen gör fullgångna rörelser med så stor hastighet han kan åstadkomma, än den, som för hastighetens skull gör ofullgångna rörelser. Vid tillämpningen i striden gör man hur man vill.

75. Hvilket utomordentligt vigtigt och innehållsrikt begrepp är icke *striden!* Det innehåller allt öfvervinnande af hinder. Det är sålunda praktikens grundbegrepp. Bör då icke stridskonstens studium ingå i den allmänna bildningen? Denna konst framträder klarast och egentligast i vapenföringen, och detta oafsedt tillämpningen deraf i tvekampen eller i krig.

76. Vid vapenöfning i allmänhet och vid värjföring i synnerhet är det angeläget, att icke för tidigt slå sig på finesser och att icke vilja vara tapper, der tapperheten är mera löjlig än möjlig. Lugn och reda hindra ingalunda kraft och fart, och af den för tidigt sökta *finessen* blifver allt för lätt *faiblesse*.

77. Finten, det låtsade angreppet, skall hota, det skall då se så farligt ut som möjligt, endast då behöfver det pareras. Det skall alltså riktas *på* fienden, icke *förbi* honom, helst man eljes öfvar sig i att stöta fel. Att mau mot nervösa motståndare kan äfven med halfgångna och missriktade rörelser framkalla oro och förlöpnigar, är icke tillräcklig grund för en regel. Sådant måste räknas såsom undantag från regeln, föranledt af för handen varande förhållanden.

78. Endast det enkla angreppet *tvingar* till parad; hvarje sammansatt, d. v. s. i mer än ett

tempo verkstaldt angrepp lemnar fienden tillfälle till afbrytande motangrepp. Detta svarar i tempot mot hvad räta linien, kortaste vägen, är i formen.

79. Riktat man vid utfallsstöten värjspetsen lågt, d. v. s. mot underlivet — i sig sjelf ett nedrigt angreppssätt — så blottar man derigenom sig sjelf för ett ärligare motangrepp mot bröst eller ansigte. Söker man att medels sidorörelser med vapnet locka fienden att blotta sig, så öppnar man derigenom för honom den rakaste vägen för angrepp. Det ena är nedrigt och dumt och det andra är af det slags slughet, som allt för lätt kan öfverlista sig sjelf.

80. Vid fäktöfning skall man göra det som är rättast, icke det som är lättast. Det som är rätt, blifver lätt genom någon öfning. De fysiologiskt-mekaniska lagarne måste här få gälla. Detta i synnerhet hos oss här i Sverige, der fäktningen är och bör vara en tillämpning af den uppfostrande, den pedagogiska, gymnastiken. Det rätta är *ett*, men vid utförandet mer eller mindre svårt att träffa; det derifrån afvikande är allt för mångfaldigt.

81. Den fria kontrafäktningen är en bild af striden, och måste följaktligen blifva kronan på verket. Men den verkar, såsom sjelfva striden, upplösande på stridsformerna, hvilka dock utgöra det man har att lita på, och får för den skull ej för tidigt inträda och måste ständigt motvägas af strängt

formela öfningar. Härtill kommer olägenheten af de härvid nödiga, men i den allvarsamma striden icke förekommande betäckningarne samt — hvad som är väsentligare — att striden med betäckningar och med bollar på spetsarne är en helt annan än den som föres utan dessa uppmuntringsmedel. Den verkligt tappre kan i en låtsad strid allt för lätt lida orätt och öfversittarlynnnet allt för lätt blifva gällande. Den fria fäktningen bör för den skull ledas med lugn och besinning och med tillbakahållande af all inbillad tapperhet.

82. Fäktningens militära värde ligger förnämligast deri, att den innehåller striden i dess enklaste men dock fullständiga form, hvarför nyckeln till stridskonsten i hela dess omfattning i sjelfva verket här är att finna.

83. Fotflyttningen i utfallet skall vara så stor som det för säkert stöd behöfvés, icke större; hvad derutöfver är, är öfverflödigt och verkar tyngd i rörelsen. Den långt framförda foten och de i förening härmed tillbakahållne axlarne måste innebära en oriktighet, då den främre axelns framförande just utgör rörelsens rent mekaniska uppgift. En för kort fotflyttning, helst om dermed följer axlarnes ojemna höjd, är dock ett större fel än en för lång, emedan dervid ett stupande fram öfver stödet i mer eller mindre mån vill inträda.

84. Värjfäktningen är icke en sammansättning af knep och småkonster, utan hon är den stora konsten att gå rakaste vägen på sitt mål med oemotståndlig kraft och fart.

85. Parera med handrörelse, ripostera med armen och attackera med alltsammans, och gå då den rakaste möjliga vägen på kortaste tid. Stadig hand och rörlig spets; i linien och icke utur den mer än nödvändigt är. Sträck och fallut; icke fallut och stöt. Börja med handen, icke med foten både i stöten och paraden, då med denna förenas ett tillbakagående. Se der några grunddrag hos en rationel fäktareskola.

86. En mycket stor svårighet uppkommer vid fäktundervisning deraf, att ämnet i sig sjelft innebär en så stor frestelse till förifring. Deraf uppkommer allt för lätt en oro, som mer eller mindre menligt inverkar på rörelsens klarhet och bestämdhet, så att den blifver osäker och ofullgängen. Den blifver menad men icke gjord. Denna undervisning skall alltså skötas med tillbörligt lugn, hvilket visserligen icke utesluter rörelsehastighet till hvad grad som helst. Man behöfver ej anfakta sig för att fäkta.

87. Fäktningen har framför vanlig friskgymnastik det stora företrädet, att det är så betydligt mycket mera mening deri. Den tager, då den rätt skötes — hvilket är temmeligen rart — både tanke och vilja högt i anspråk.

88. De som i krig söka handgemänget, äro tappert folk; de som helst undvika det, äro motsatsen. Här af synes hvad värde rätt ledda fäktöfningar kunna hafva. Det är icke öfverflödigt att härom påminna.

89. Hvad kan man lära med fäktöfningar? — Se, tänka och handla; och detta är ju alltid af värde.

90. I den svenska sabelfäktningen, grundlagd af Ling och utarbetad af G. Adlersparre och R. G. Silfversvärd, skönjes ganska tydligt den gamle mästarens estetiskt-heroiska sinnelag. Dess rörelseformer äro, så att säga, lika storslagne som omvexlande, och få derigenom både kroppsligen och andligen stort gymnastiskt värde.

91. Det sinnrika och skarpsinniga i den Lingska bajonettfäktningen ligger hufvudsakligen deri, att han låter det tunga tvåhands-stötvapnet — en kort men kraftig pik — så mycket möjligt är, röra sig concentriskt omkring sin tyngdpunkt, hvarigenom dess handterande på det högsta underlättas. I sabelfäktningen skyr Ling alldeles icke en för det lättare vapnets friare förande passande excentricitet, men det tyngre vapnet vill han hafva fördt så concentriskt, att han härvid icke ens vill medgifva utfallet, den fullgångna anfallsformen, utan återgår till den äldre förflyttningsformen, halfmarschen, hvilken dock här

verkar för mycket återhållande och lätt föranleder vackling, hvarför enkelmarschen och t. o. med rättningmarschen här äro att föredraga, och på det längre afståndet helmarschen, hvilken vid bajonettanfallet i trupp här blifver den gällande förflyttningsformen.

92. I värjféktning har Ling den lyckligaste jemn- vigt mellan öfverdrift i concentrisk eller excentrisk riktning. Här är en så vacker förening af djerfhet och måtta, att den sannerligen kan kallas ädel. Och då härtill kommer hans skarpa bibehållande af linien, den raka riktningen på målet, så torde denna féktning till sina principer icke lätteligen kunna öfverträffas.

93. Utfallsstöten är anfallet i dess fullgångna form. Spetsen går här kortaste vägen på målet med största möjliga kraft och fart. Men dertill fordras då för det första, att han skall riktas på målet; detta blifver således, om man upplöser rörelsen i sina delar, det första momentet och verkställes från gardläget genom armens sträckning och spetsens sänkning. Det andra momentet blifver dess framförande — ty allt handlar här om spetsens gång — med den fart, som kan åstadkommas, och då armsträckningen utgår från den främre axeln, är det denna punkt af bålen, som skall framföras genom fällning framåt, uppuren genom främre fotens framflyttande, så långt som behöfves för säkert

stöd. Göres denna fällning framåt samtidigt med armsträckningen och spetsens riktande, och pådrifves den genom bakre knäets kraftiga sträckning, så kan med skäl sägas att man med hela sin personliga kraft — ty häri ingå både tanke och vilja — lägger sig in i den mot fiendens bröst — ty der är den rätta anfallspunkten — framgående spetsen, och anfallet är då så fullständigt och så allvarsamt som det kan blifva. Gör man åter utfallsstöten genom att först flytta foten fram och sedan stöta, hvilket är allt för vanligt, så blifver häraf blott en fotflyttning med stöt, icke en utfallsstöt, och detta visar då, att man alls icke förstår hvilken helhet och hvilken kraft denna kan innebära.

94. I bajonettfäktning vinnnes samling och styrka, i sabelfäktning frihet och fart, i värjfäktning finhet och skärpa. Bajonetten är stark, sabeln är munter och värjan är fin.

95. Den *offensiva* tempostöten, den som med motanfall afbryter ett redan börjad anfall, är icke användbar mot det enkla i ett tempo verkställda angreppet, hvilket den *defensiva* tempostöten, *sträckstöten*, innebärande både parad och ripost, kan vara. Mot de sammansatta angreppen är den deremot i de flesta fall användbar, emedan det verkliga angreppet, slutangreppet, här föregås af förberedelse eller inledning. Med de gröfre vapnen, sabel och bajonett, är tempoangreppet icke rådligt på annat

sätt än i förening med en undvikande rörelse ur linien.

96. *Djerfhet, våld* och *list* äro anfallets karakterer: *köld, kraft* och *klokhet* svara deremot i försvaret. Den ledande tanken i hvarje anfallsplan bör vara, att komma så oväntad som möjligt, och i hvarje försvarsplan, att icke låta sig öfverraskas.

97. I huggstriden är det förnämligast hufvudet det gäller, och här af följer, att handen i gardläget bör vara högre än i stötstriden, der det egentligast gäller bröstet. Om så är, så böra mot låga hugg och stötar de låga paraderna, de med sänkt spets och stadig hand, helst användas, emedan de till formen äro enklast; men då måste huggvapnet vara lätt handterligt.

98. Fäkrörelsernas dietetiska värde gör man sig i allmänhet icke tillräckligt reda för, och dock äro de i hög grad användbara såsom helsomedel. Ty för det första är all genomtänkt och väl ordnad aktiv gymnastik i detta hänseende af stort värde; för det andra äro fäkrörelserna, då man tager i anspråk allt hvad de erbjuda, på en gång så mångsidiga, så naturliga och så hela organismen omfattande till sina verkningar, att svårligen någon annan tillämpning af gymnastik härmed är jemförlig; för det tredje ligger i fäktingen ett psykiskt moment af uppmuntran och kraftig stämning, som

äfvén i dietetiskt hänseende är af värde, för att icke tala om det intelligenta spel, som häruti kan ingå. Allsidig muskelverksamhet, förhöjd cirkulation och respiration, kraftfull stämning, liflig tankeverksamhet kunna i dessa öfningar ingå; men då få de ej, såsom man så lätt är frestad till, drifvas med oro och forceras, ty då verka de naturligtvis menligt. »Intet bråk!» brukade den gamle Ling säga. Ensamt öfvandet af fäkrörelserna i och för sig utan motståndare hafva redan en förträfflig fysisk och en ingalunda obetydande psykisk verkan.

99. Vill man göra sig reda för fäktkonsten i hela dess sammanhang, så skall man gå ut ifrån stöten och lägga hugget till; då klarna förhållandena. I praktiken bör man aldrig glömma att anfallet är stridens grundform och att vapenföringen, i hvilken ett godt stycke handtverk ingår, förnämligast sitter i handleden.

100. Då man misslyckas, vare sig i fäktning eller annan praktisk verksamhet, skyller man detta — oberäknad slumpen — hellre på det sätt man gått till väga, den metod man följt, än på den bristande skicklighet och kraft, hvarmed man handlat. Den bristen erkänner man icke gerna förr än i sista rummet. Man tänker hellre, att om man använt ett annat förfaringssätt, t. ex. angrepp på vapnet eller en fint eller någonting ännu konstigare, så hade man säkerligen lyckats, och på det sättet

blifver man allt konstigare, får allt flere förfarings-
sätt och invecklar sig sjelf i sina konsterns garn, i
stället för att drifva några få så enkla rörelser som
möjligt till högsta möjliga kraft och säkerhet, under
det man öfvar det öfriga för fullständighetens, för
kunskapens och den fullgångna utbildningens skull.
Den som med oemotståndlig fart kan gå den ra-
kaste vägen, den, med ett ord, som icke kan pa-
reras, är den öfverlägsne fäktaren, icke den som
kan de fleste fäktarkonsterna.









