

Edgar F. C. C. C.

RATIONELLA GYMNASTIKÖFNINGAR

OCH

SUND IDROTT

INOM

LANDETS OLIKA UPPFOSTRINGSANSTALTER

AF

Kapten C. H. NORLANDER,  
Gymnastiklärare vid Lunds universitet.



1893

DISTRIBUENT:

PH. LINDSTEDTS UNIVERSITETS-BOKHANDEL, LUND  
(COLLIN & ZICKERMAN).



22101731337

Med

ADmec

K10143



## Rationela gymnastiköfningar och sund idrott inom landets olika uppfostringsanstalter.

Villigt erkännande, att vår Regering och riksdag genom upprättande af och anslag till den gymnastiska högskolan samt genom anställning af gymnastiklärare vid landets undervisningsanstalter bättre än i något annat land redan tillgodosett den bildade ungdomens behof af kroppslig utveckling, tror jag dock fullt och fast, att gymnastiken utan några nämnvärda uppoffringar skulle kunna föras betydligt framåt och spridas inom långt större kretsar inom sjelfva folket, än hvad nu är fallet; ty efter min mening återstår ej så litet att göra på detta område. Jag tillåter mig härmed att göra några antydningar härom, i hopp att vederbörande skolmän och auktoriteter måhända kunna finna en eller annan tanke deri värd att upptagas till begrundande och i lyckligaste fall till realiserande.

Såsom första villkoret för att lyckas i dessa sträfvanden, fordras, hvad jag för öfrigt vågar förutsätta såsom befintligt. *enighet* mellan oss alla, som sträfvä för samma mål, mensklighetens och särskildt vårt folks uppfostrande till helsa och harmonisk kroppsutveckling med alla dermed sammanhängande förmåner, kraft, mod, sedlig känsla och fosterlandskärlek eller, för att använda den allmänt kända sentensen »mens sana in corpore», sano kroppens görande till den rena, fria viljans lydiga redskap.

Med *enighet* förstår jag här full öfverensstämmelse i åsigtter angående sjelfva målet och *medlen* för detsammans uppnående; att vi således först och främst ega tillräcklig kunskap om de principer, hvarpå vår svenska pedagogiska gymnastik hvilar, och förstå att till dess fulla värde uppskatta detta Lingska system, ett af de bästa medlen för bibehållande af vår sjelfständighet som folk, bygd på rent vetenskapliga och rationela grunder och ett föremål för hela den bildade verdens beundran, för så vidt det är der tillräckligt grundligt känt och pröfvadt; (de amp-

laste erkännanden från snart sagdt hela jordklotet af fullt kompetenta domare kunna som bevis härpå framdragas och vi hänvisa i detta fall till »Tidskrifts i Gymnastik» 1:a häfte för 1892 »Svenska gymnastikens spridning») ett system, som ännu står oupphunnet, ja rent ut sagdt, det enda verkliga system, som finnes; vi böra därför enas om att kärleksfullt vårda denna skatt och söka efter bästa förmåga tillgodogöra oss densamma; med *all kraft* och som *en man* värja och försvara det, om och när det öppet eller förklädt angripes eller nedsättes, icke tåla några obefogade inblandningar deruti eller nedbrytningsförsök eller eftergifter för det tillfälliga modets eller en okunnig och förvänd smaks hugskott; ty det vore, för att citera en framstående författare på detta område »ett helgerån att vilja rubba det». Genom en dylik enighet, genom att upplysa och stödja hvarandra, skola vi kunna skapa, bevara och höja vår *auktorit*et på detta område och kunna hoppas att med vår statsinstitution, Gymnastiska Centralinstitutet i spetsen blifva tagna till råds, när det gäller någon lagstiftning eller några reformer och att få anses såsom de mest kompetenta domarne i frågor, som beröra gymnastik och kroppsöfningar i allmänhet.

När jag talar om »vi» och »oss» menar jag icke blott de af gymnastiklärarne, hvilka som uppfostrare riktat sitt vetande och stadgat sin erfarenhet och som verkligen fått pröfva hvartill systemet duger, användt som dess mening är, icke blott för utvaldt folk, utan som utvecklingsmedel för *alla*; som medarbetare räkna vi äfven med stor och berättigad tacksamhet alla andra personer, som bildat sig ett omdöme i dessa frågor, och i första rummet läkare och pedagoger; ty förr än särskildt dessa två kategorier af bildningens målsmän kunna och vilja göra gemensam sak med gymnastiklärarne, förr når ej heller vår gymnastik den utveckling och den spridning, som är dess uppgift.

För dem, som ej ega tillräcklig kännedom om vårt nationella gymnastiksystems nuvarande ståndpunkt, torde måhända ej vara ur vägen att därför här lemna en kort *redogörelse*, efter studier ur P. H. Lings och hans son Hj. Lings samt deras närmaste efterföljare Hartelius, Töngren — m. fl:s arbeten och skrifter.

Med *gymnastik* förstå vi utförandet af kroppsöfningar, systematiskt ordnade och till form och ansträngningsgrad grundade på menniskoorganismens behof af god utveckling. Det var i det gamla Grekland, som gymnastiken först vann anseende såsom ett viktigt uppfostringsmedel. Den urartade emellertid småningom der till *atletism*, d. v. s. en skrämmässig och långt drifven uppöfning af vissa ensidiga färdigheter hos ett fåtal. I



Romerska riket höjde sig uppfattningen af kroppsöfningar aldrig till den ädelhet som en gång varit utmärkande för densamma i Grekland. Under medeltiden inskränkte sig kroppsöfningarne, hvad de maktogande klasserna angick, endast till vissa färdigheter såsom fäktning, ridt och dans m. m., som ansågs oundgängligt för dessa klassers sociala öfvervigt. Bland folket förekommo kroppsöfningar i form af lekar och vissa rörelser, afsedda att bota åtskilliga sjukdomar. Först under 1700-talet kom man genom Tysken Guthsmuths m. fl:s uppträdande åter till en bättre uppfattning af kroppsöfningarnes inflytande såsom uppfostringsmedel. I samma anda arbetade från början af 19:de århundradet Schweitzarne *Pestalozzi* och *Clias* samt den tyske fosterlandsvännen *Fahn*. Det var emellertid först Svensken *Per Henrik Ling* (f. 1776, död 1839) och hans närmaste lärjungar, som ordnade kroppsöfningarna systematiskt och indelade dem efter deras olika förmåga att tillgodose de väsentligaste af kroppens olika behof, eller med andra ord, ordnade de gymnastiska rörelserna efter *deras olika verkan*.

De af gammalt befintliga kroppsöfningar, som befunnos ändamålsenliga, hyfsades och bibehöllos, under det andra uttänktes. Såväl de förra, som de sednare sammanfördes i olika ordningar, familjer, grupper, bestämda på grund af större eller mindre gemensamhet i inflytande på det organiska lifvet, vare sig till stegrande eller utjemnande af livsverksamheten. Denna stora mångfald af de mest olika rörelser (hvertill äfven räknades fäktning och dans, på samma sätt ansade och hyfsade) för de mest olika behof och vilkor har gifvit anledning till gymnastikens indelning i fyra särskilda grenar.

1. *Pedagogisk* eller *uppfostrande* gymnastik, äfven kallad *utvecklings-* eller *friskgymnastik*, förmedelst hvilken människan lär sig »att sätta sin kropp under sin egen vilja», eller att i högsta möjliga grad göra kroppen till viljans lydiga redskap. Denna gren afser jembörligvis *friska* människor af båda könen och af alla klasser. Den skall på ett harmoniskt sätt hos unga personer utveckla *helsa* och kraft, *så långt anlagen medgifva*, hos fullvuxna ytterligare fortsätta och underhålla denna utveckling samt hos åldriga fortfarande ordna jembörligheten mellan krafterna till *helsans* bibehållande, så länge lifvet varar. Dess uppgift är således äfven att förekomma kroppsligt lidande.

2. *Militärgymnastik* eller stridsgymnastik eller fäktning och kampöfning, »hvari människan söker förmedelst ett yttre ting d. v. s. vapen eller ock medelst sin egen kroppsliga kraft under sin vilja sätta en annan, yttre vilja». Denna gymnastikgren grundar sig på den föregående och bör derföre dermed inledas.

Gymna-  
stikens in-  
delning.

3. *Medikal gymnastik eller sjukgymnastik*, hvarigenom människan antingen själf i passande ställningar eller medelst andras biträde och inverkande rörelser söker lindra eller öfvervinna de lidanden, som uppstått i hennes kropp genom dess abnorma förhållanden. Denna gymnastikgren grundar sig, äfven den, i sin uppkomst och historiska utveckling på friskgymnastiken, men senare har densamma utvecklats till en i dess början knappt anad grad af användning och återbördar genom noggrannare iakttagelser af rörelsernas verkningar, värdefulla erfarenheter, gagneliga för friskgymnastikens bättre bestämmande.

4. *Eстетisk gymnastik eller sköngymnastik*, hvarigenom människan söker att kroppsligt åskådliggöra sitt inre väsende, sina tankar och känslor. Denna gren är den minst utvecklade, och dess förverkligande beror egentligen af en rätt uttänkt och rätt utöfvad friskgymnastik; ty den förutsätter högsta möjliga grad af redan vunnen harmonisk jemnvigt mellan kroppens olika delar, eller just det mål, som åsyftas med friskgymnastiken. Den estetiska gymnastiken kan således endast få sin tillämpning inom få, mycket begränsade områden t. ex. inom dansen, pantomimen, skådespelarekonsten och de sköna konsterna i allmänhet.

Den gren af gymnastik, hvarmed vi här sysselsätta oss, är naturligtvis den *pedagogiska*, och när man i dagligt tal använder ordet »gymnastik» menas denna hufvuddel. Dess yttersta mål är att *skapa och bevara helsa och förekomma ohelsa* genom människokroppens harmoniska utveckling till styrka, smidighet, kraft och skönhet, så långt anlagen det medgifva; ty »ingen kan tvingas öfver de naturliga anlagen eller förmågan». Ohelsa uppkommer dels genom de skador, som kulturlifvet vållar genom öfverksamhet, stillasittande eller otillräckliga rörelser och ensidigt yrkesarbete, dels genom andlig öfveranstängning eller öfverdrifna eller irrationella kroppsöfningar. Exempel på sådana abnormiteter äro allmän svaghet, tafathet, klumpighet, blodbrist, dålig hållning, snedheter, kutrygg, hjertfel, hopklämd bröstorg, störd jemnvigt mellan kroppens båda hälfter, abnormt utvecklade kroppsdelar m. m. Gymnastikens välgörande inflytande i dylika fall kallas dess *korrektiva förmåga*; så är det för att taga ett exempel fullkomligt konstateradt, att hos ungdom, som under uppväxtåren varit lycklig nog att få riktig och tillräcklig gymnastisk uppfostran, alla tecken till de annars så vanliga ryggradskrökningarne uteblifvit.

För att vinna sitt föresatta mål betjenar sig gymnastiken af *rörelser*, hvilka således äro *medel, icke ändamål*; rörelserna verka *i sin ordning* genom musklerna och de närmaste agenterna för deras verksamhet, ben, band och ledgångar; dessa påverka

*Gymnastikens  
korrektiva  
förmåga.*

andra inre organer såsom nerver och kärl; således verkar gymnastiken utom på de arbetande musklerna, på *nervlifvet*, *andningen*, *hjärtverksamheten*, *blodomloppet*, *matsmältnings-* och *afsöndringsorganerna* och då själ och kropp äro så innerligen förenade äfven på sjäslifvets område, stärkande, lifvande och skänkannde motståndskraft mot frestelserna; detta sednare har kallats gymnastikens *etiska* moment, verkande »*frid med sig sjelf och frid med Gud*».

Gymnastikens verkningar.

Vid bestämmande af rörelseförrådet gjorde sig den grund-sanningen gällande, att det är *inför menniskoorganismens egna lagar*, som en rörelse skall prövas; »*det är gymnastikens pligt att lyda naturen*». »Hvarje rörelse», säger Ling, »måste bero af menniskoorganismen; hvad som går utom denna, är ett narrspel, lika onyttigt som vådligt. Det är det nyttiga, för människans harmoniska utveckling och helsa ändamålsenliga, som utgör bestämningsgrunden och syftet för valet och användningen af rörelserna». Här uttalas således ett strängt ogillande af den åsigtten, att man skulle vara berättigad att göra allt, som är mekaniskt möjligt att verkställa; ty det möjliga kan vara icke blott onyttigt, utan äfven skadligt eller åtminstone fult och oskönt; vi erinra blott om den »gymnastik», som presteras af cirkusakrobater, atleter, clowner, guttaperkamenniskor, ormkonstnärer, o. d. hvilkas konststycken väl kunna slå oss med förvåning eller kanske snarare borde ingifva oss medlidande, men förvisso icke äro efterföljansvärda, såsom i de allra flesta fall skadliga och oftast vållande sina utöfvare en förtidig död.

Utländska skolors till tusental uppgående rörelser på <sup>1)</sup> »*reck*», »*barr*», »*trapez*» och »*ringar*» äro ett annat bevis på ett onyttigt öfverflöd af delvis våldsamma och farliga rörelser, och vissa i utlandet förekommande smaklösheter såsom att förflytta sig medelst hoppning på knäna, sätet eller armbågarne, hänga på underkäken, på nacken eller i tänderna, en del egendomliga språng påminnande om djurens äro ett tredje exempel på det orimliga i att bland gymnastik upptaga allt hvad som möjligtvis låter sig verkställa. Till skillnad från denna s. k. *allmöjlighetens* ståndpunkt, upptager svenska gymnastiken inga andra rörelser än dem,

1) *Reck* är ett redskap bestående af 2 lodräta stöd med en deröfver på något öfver manshöjd liggande vågrät stång; »*barr*» liknar närmast 2 bredvid hvarandra på axelbredds afstånd ställda låga bommar; ungefär som en *landgång* på ångfartyg; *trapez* består af en vågrät stång uppbyren af 2:ne lodrät ungefär på axelbredds afstånd nedhängande tåg; förses hvardera tåget i stället med en ring i nedre ändan, uppkomma s. k. »*romerska ringar*»; allt vanliga cirkusredskap.



*Urvalet.* som hafva ett *bestämmt* mål; nemligen att utveckla menniskokroppen till helsa och kraft, så långt anlagen det medgifva, och genom ökade krafter, uthållighet och vighet skapa lefnadslust, viljestyrka, själsnärvaro och mod. Detta har kallats »*urvalet*»; ty säger Ling »*man kan ej äta allt, hvad som man kan svälja*». Vid urvalet hafva bortkastats 1. *skadliga* rörelser, hvarmed förstås i första rummet sådana som sammanpressa bröstet = »*klämmställningar*»; 2. *onödigt våldsamma* rörelser; 3. *onyttiga* och 4. *osköna* rörelser såvida de ej bevisligen äro nödvändiga. En rörelses större eller mindre värde till skolbruk beror ur pedagogisk synpunkt på 1. *dess utvecklingsförmåga*, 2. *dess korrigerande kraft*, 3. *dess lättlärdhet*; härvidlag spela den räta vinkeln och den räta linien en stor rol. Ju mera en rörelse kan motverka kroppsliga svagheter och fel, dess bättre. Svenska skolans rörelser kunna äfven i korthet karaktäriseras, såsom »*storkärslrörelser*». och alldeles speciellt tagande hänsyn till *bröstets utvecklande*.

*Allsidighet.* Svenska gymnastiken är vidare *allsidig*, d. v. s. den får icke riktas uteslutande åt någon viss del af kroppen; ty vanligtvis vill hvar och en *helst* göra det han bäst kan, men på detta sätt blefve gymnastiken *ensidig* och föranledande öfverdrifter; detta kallas att sätta färdigheten till mål, hvilket måste anses fördömligt både ur sanitär och pedagogisk och moralisk synpunkt; en kroppsdel får således icke öfvas uteslutande för sin egen skuld, utan för det helas. Följaktligen får man ej öfva några rörelser, på bekostnad af utvecklingen af andra kroppens delar; t. ex. ej uteslutande häfrörelser eller språng. Likaledes iakttages noga att kroppens båda hälfter öfvas lika, att fäktning sker från båda sidor, att i språng med delad sats hvardera foten användes. I utlandet brytes mycket ofta mot dessa principer; fäktning sker endast med höger hand, språng göres åt ena sidan, häfrörelser på höger arm o. s. v.

Den Lingska gymnastiken är tillgänglig *för alla*; d. v. s. den är icke inskränkt till ett fåtal med bättre kroppsliga anlag utrustade, utan kan och bör med samma framgång öfvas af alla, af båda könen, af barnet, af den vuxne, af den svagare eller starkare; detta låter sig naturligtvis endast göra genom ett urval af rörelser, som lämpa sig för det ena eller andra fallet. Jag anser med skäl detta som en af Lingska systemets största förtjenster; derigenom kan den blifva icke blott nationel, utan och allmänt menskelig; den kan tränga ned till *alla* samhällsklasser och tillfredsställa *allas* behof af kroppslig uppfostran.

*Tillgänglighet för alla.*



Med skäl tillskrifves Lings system en i hög grad *uppfostrande verkan*; ty genom att det för vinnande af sitt mål begagnar noggrant bestämda rörelseformer, vidare emedan, då som oftast är fallet ett större antal lärjungar ledas af en lärare, disciplin och ordning af många skäl måste upprätthållas, vänjes lärjungens sinne vid lydnad, uppmärksamhet, ordning och noggrannhet, samt vid de förpligtelser som kamratskapet, solidaritetskänslan eller skyldigheten att underordna sig det hela, måste föra med sig, på det att det gymnastiska arbetet må gå som sig bör.

*Uppfostrande kraft.*

En nödvändig fordran inom gymnastiken är att gå *progressivt* eller *stegvis* tillväga d. v. s. att från det lättare, svagare öfvergå till det svårare, starkare, derur härledda; på så sätt kan svårligen någon öfveranstängning uppkomma, liksom ej heller nybörjaren bör kunna känna sig afskräckt, hvilket skulle blifva fallet om man genast öfvade svårare rörelser, hvilka kanske utan vidare förberedande kunde verkställas af en och annan med rika kroppsliga anlag, men för hvilka det stora flertalet skulle känna sig tveksamma och främmande. Mången har på så sätt fått afsmak för gymnastik, enär en oförståndig lärare genast begär för mycket af honom; genom att gradvis stegra svårigheterna, skall lärjungen deremot snart finna, att han omedvetet öfvervunnit dem.

*Progression  
stegring.*

För att vinna en riktig verkan af gymnastiken, fordras såsom redan är antydt, att hvarje deri använd rörelse skall vara *noggrant bestämd till sin form*, samt känd till sin *allmänna* och *särskilda verkan och ansträngningsgrad* samt att de väsentliga rörelsegrupperna med en viss öfverensstämmelse i följd och styrka förefinnas i det vid hvarje tillfälle använda rörelseschemat; det är detta som blifvit kalladt en *gymnastisk helhet* eller en *dagöfning* och de olika rörelsefamiljerna ingå som »*hvarf*» i dagöfningen. (Se Bilagorna). Dagöfningens byggnad jemte urvalet och kannedomen om rörelsernas verkningar äro så att säga kärnpunkterna i Svenska systemet. Det torde af det föregående kunna förstås, att man utan kannedom om hvad en dagöfning vill säga, mycket väl kan *öfva Svenska rörelser utan att derföre göra svensk gymnastik*, och att en svensk dagöfnings rörelser ej låta blanda upp sig med främmande rörelser, som, endast tagande hänsyn till yttre betingelser såsom ett redskap, t. ex. *recken*, ej hafva något inre organiskt samband med vår gymnastiska slägtindelning. Exempel på båda dessa metoder hafva ej sagnats hvarken utomlands eller i Lings hemland. Dagöfningarne kunna göras svagare eller starkare,

*Dagöfningen.*

men den röda tråden genomgår dem alla (se Bilagan); det är som ledningen i en orkester; finnes ej denna, uppstår missljud, äfven om hvarje instrument vore stämmt och spelade melodien korrekt, men på orätt tid och ställe.

Rörelserna äro efter *deras verkan* delade i *rörelsefamiljer*, hvarje familj inom sig upptagande en lista rörelser från de svagare till de starkaste, (se Bilagan) hvilket naturligtvis är den enda förnuftiga indelningsgrunden. Menniskans egen kropp är ej blott målet utan äfven medlet, det förnämsta redskapet. Att dela rörelserna t. ex. efter redskap eller andra yttre betingelser måste vara orätt; ty i så fall skulle rörelser med olika eller till och med motsatt verkan komma att tillhöra samma rörelsegrupp. Den gamla indelningen i »*fristående*» och »*redskapsrörelser*» höres dock ännu ofta användas för att beteckna rörelser med motsatta verkningar, hvilket är felaktigt; ty rörelser *ur samma familj* alltså med samma verkan kunna likväl ofta vara som det ena, eller det andra.

För att framkalla en bestämd verkan måste åt hvarje rörelse gifvas en större eller mindre begränsning af olika kroppsdelar. Detta kallas inom gymnastiken för *isolering* eller *individualisering*. Gymnastikens mer eller mindre goda verkan beror i hög grad på riktig isolering. De medel som dertill brukas äro dels val af riktiga utgångsställningar, dels olika redskap; härvid iakttages att *redskapen måste vara inrättade för rörelsens skull*; ej tvärtom; vidare får ej redskapet gifva anledning till att rörelsen göres oriktigt för redskapets skuld eller framkalla öfverdrifter. Svenska skolan har sökt tillgodose dessa fordringar. Några andra pedagogiska principer, som vi vid konstruerande af redskap iakttaga, äro möjligheten att på redskapen sysselsätta många samtidigt = »*på led*» eller omedelbart efter hvarandra = »*i ström*»; vidare redskapens ofarlighet, deras lätta och hastiga bortskaffande (genom upphissning under taket eller nedsänkning i golfvet) för att få golfytan fri och relativa prisbillighet derigenom att samma redskap kan användas till flera olika rörelser; vid allmänna läroverken kunna stundom ända till 150 å 200 lärjungar samtidigt sysselsättas af en lärare; man kan förstå, att rörelseschema och redskap måste vara väl hopkomna, för att hvarje lärjunge på den i alla händelser hittills alltför korta tiden af  $\frac{1}{2}$  timma skall kunna något sänär genomgå alla rörelseharfven.

De oundgängligaste af våra redskap äro: *bommen*, *enkel* och *dubbel*, (den ena öfver den andra) och *ribbstolen*, ett slags spalier utefter väggarne. Med dessa tvenne universalredskap kunna de flesta rörelsetyperna utföras. Har man mera råd, förses salen

med olika *stegar* för slingring och armgång, *linor* för äntring, *bock* eller *häst* samt *plint* och *lösa sadlar*, för språng m. m. En nutidens gymnastiksal är ett litet mästerverk för sig af uppfinningsrikhet och behändighet för att tillgodose *rum* och vinna *tid*.

De svenska redskapen äro i hög grad, hvad jag skulle vilja kalla, *ärliga* d. v. s. de underlätta ej utförandet af den rörelse som afses, utan tvinga fram den ansträngning som bör användas; detta till skilnad från utländingens t. ex. *svigtbräden*, som i språnget kasta kroppen genom svigten öfver hindret o. s. v.; vidare begagnas ej madrasser eller andra skyddsmedel för nedsprång, utan anses det bästa skyddet ligga i ett vårdadt sådant. Madrasser hafva dessutom den olägenheten att samla dam i stor myckenhet.

I brist på medel kan man dock hjälpa sig ganska bra fram med tillfälliga redskap. I Sveriges folkskolor öfvas mycket god gymnastik på bänkar och bord, liksom jag å andra sidan sett mycket dålig sådan i de vackraste salar. Allt beror på *läraren*, på hvilken hos oss ställes mycket stora fordringar, och som aldrig får vara rådlös.

De utländska redskapen skilja sig ur pedagogisk synpunkt högst betydligt från våra; de vanligaste äro som nämnts *reck*, *barr*, *trapez* och *ringar*. De äro hos oss utdömda, därför att de icke på lämpligt sätt tillgodose flera väsentliga rörelseformers utförande, att de icke medgifva användning af mer än en individ i sender, att de för att sysselsätta flera taga för stort utrymme och att de, isynnerhet *recken*, illa tillgodose säkerhet mot olycksfall. — De gifva lätt anledning till öfverdrifter och skadligt konstmakeri och passa af denna anledning bättre på en cirkus än i en svensk gymnastiksal. Betecknande är ock att de utlänningar, som accepterat Lingska systemet, genast slopat alla dessa redskap såsom pedagogiskt oriktiga; samtidigt gifves det härhemma ett visst parti, som envisas att införa dem i Sverige under förevändning att vilja tillföra vår gymnastik en del rörelseformer, som å dem utföras. De användbara sådana torde dock för länge sedan vara både kända och rätt inpassade i vårt system; de andra, mera afsedda för »specialister» till allmänhetens förnöjande, hafva ingenting med pedagogisk gymnastik gemensamt; men kunna lätt framkalla en gymnastisk »*sports*», som är fördömlig i alla hänseenden. Tydligen kunna dock äfven med användande af dylika redskap vissa goda rörelser i rätt ordning utföras, likasom våra redskap å andra sidan kunna missbrukas till hvarje-handa gymnastiska utsväfningar; det är således på redskapens användning frågan ytterst beror.



Vid en gymnastisk rörelse skiljes mellan 1. *utgångsställningen* 2) *sjelfva rörelsen* eller utförandet samt 3) *slutställningen*. En rörelses rätta verkan beror på dessa tre momenters noggrant bestämda form. Vidare måste man vid utförandet lägga märke till *rörelsebanan, tidslängden, kraften, hastigheten* m. m.

Vilkoren  
för en  
rörelses  
rätta  
verkan.

En säker och rätt vald *utgångsställning* är första villkoret för att musklerna bestämdt och noggrant skola kunna börja och fullborda en gifven rörelse. Om ej den rätta *tidsutdrägten* iakttages, kan en rörelses verkan blifva en helt annan ja stundom alldeles uteblifva t. ex. vid de ställningar der hufvudet vändes nedåt (»stup»-ställningar). Dessutom veta vi ju, att hvilken rörelse som helst kan blifva skadlig genom öfverdrift. En sådan öfverdrift kan ligga i för mycken krafts användning, för hastigt utförande eller för lång uthållighet. Hvad *hastigheten* beträffar, så bör denna rätta sig efter rörelsens beskaffenhet och den verkan, man i det ena eller andra fallet önskar uppnå; sålunda göras t. ex. de flesta böjningar bakåt, framåt och åt sidorna samt andningsrörelserna långsamt, armsträckningar deremot hastigt. Brott mot ofvanstående bestämmelser kunna framkalla *fel* som till och med kunna verka skadligt (jmför »klämställningar»). En stor mängd sådana fel kunna påvisas, och i nyare handböcker angifvas till och med vid hvarje rörelse de fel, som oftast och lättast förekomma. Sådana äro t. ex. att fälla hufvudet, förlora den rätta hållningen, hålla andedrägten, stå med oriktig fotvinkel, fälla de uppsträckta armarne framåt, m. m. i oändlighet.

Fel.

Till »fel» räknas icke de olikheter i utförandet, som bero på hvars och ens individualitet, särskildt i de bundna sprången, ej heller de oriktigheter i utförandet som med bästa vilja icke kunna undvikas af klumpiga nybörjare; hvar och en bör dock bemöda sig att nå den ideala rörelsetypen, till och med om det aldrig skulle lyckas; genom detta bemödande verkar rörelsen i den rätta riktningen.

På många sätt kan man gifva en rörelse *olika grad af styrka*; genom att upprepa den, genom att blifva stående i en mer eller mindre ansträngande ställning ofta med tillägg af en lättare rörelse och slutligen genom att förlänga eller belasta lastens eller förminska kraftens häfstångsarm.

Några andra iakttagelser i fråga om gymnastik äro, att den gagnar endast i förening med tillräcklig *föda, luft* och *ljus*; den bör vara *daglig* och minst *en timma* hvarje dag; en hvar skall slutligen »*gymnastisera för sin egen skuld, ej för att jemföras med andra*».



För att tillgodose *individualiteten* eller hvars och ens anlag eller starkare eller svagare utvecklingsgrad, delas vid gymnastikens öfvande inom större afdelningar såsom i skolor, dessa i ett antal mindre underafdelningar, (»rotar», »troppar») ordnade efter lärjungarnes krafter; rörelserna afpassas nu inom dessa efter medlemmarnes förmåga, så att hvar och en *får sin rätt*; detta gäller företrädesvis vid *häfrörelser* och *språng*, men kan äfven med fördel låta sig göra inom de andra rörelseharvarven. På så sätt uppstår icke öfveranstängning, lika litet som någon behöfver hållas tillbaka. Färdighet både bör och kan således af de mera försigkomna uppnås, men får aldrig göras till mål.

*Tillgodoseende af individualiteten.*

Härmed är nu i korthet redogjort för vårt system och dess pedagogiska tillämpning och orsakerna hvarför det med rätta kallas *rationellt*, d. v. s. bygd på förnuftig grund och gifvande skäl för allt hvad som göres. Man kan måhända af denna framställning, så koncentrerad den nödgas vara, dock se att vår gymnastik stilla men säkert arbetat sig upp till en *vetenskap*, som kräfver ett både allvarligt och högst betydelsefullt arbete af sina utöfvare, och att den är fullt förtjent af det anseende den tillkämpat sig både inom och utom fosterlandets gränser af de vetenskapsmän och fackmän, som studerat vår metod grundligare. Att den fortfarande kan hafva behof af fullkomnande och ytterligare utveckling i systemets anda, faller det ingen in att förneka.

*Resultaten*, som den skänker sina idkare, äro ock de bästa bevisen för dess förträfflighet. En hvar främling, som kommer hit med öppna ögon, uttalar som sin mening, att vår bildade ungdom d. v. s. den som obligatoriskt under sin uppväxttid öfvar eller öfvat rationela kroppsrörelser, är fysiskt öfverlägsen andra nationers, som lefva under för öfrigt liknande förhållanden. Den statistik, som på grund af mätningar och vägningar på sednare åren utarbetats, bevisar detsamma i siffror. Vidgad bröstorg, ökad lungkapacitet, ökad längd, reglerad axelbredd, vigt och omkrets kring lifvet m. m., raka ryggar, spänstig hållning och gång vittna om kraft, helsa och harmoni.

*Resultat.*

Vi hafva derföre ingen högre önskan än att vår metod må få än vidare utveckla sig på nationel grund och blifva förskonad från principvidriga främmande »*modifikation*er» och »*komplettering*ar» af objudna »*reformatorer*», hvilka icke blott anse alla länders gymnastikmetoder lika goda, som den Lingska, utan till och med hos en allmänhet, som icke ännu är i stånd att se djupare in och klart döma i dessa frågor, rent af sökt och söka på egendomliga vägar skapa en viss opinion *mot* landets af staten uppehållna officiella gymnastik. I den mån Sveriges

folk kommer att inse hvilken ovärderlig skatt det inom sina landa-  
mären eger i vår rena sunda, flärdlösa, allmänt menskliga metod,  
hoppas vi dylika försök skola kraftigt afvisas.

Några bilagor bifogas för att närmare belysa hvad som här  
ofvan framställts.

## Bil. 1. Schematisk framställning af Lings pedagogiska gymnastiksystem.

### I. Ordnings- och marschrörelser.

### II. Rent gymnastiska rörelser.

A. Förberedande rörelser.	B. Egentligt gymnastiska rörelser (släkten, familjer, grupper).	C. Tillämpningar.
1. Utgångsställningar. 2. Benrörelser. 3. Armrörelser. 4. Hufvudrörelser. 5. Ryggböjningar bak- åt och framåt, vexelsidiga rörelser. (Valda inom sina familjer).	1. Benrörelser. 2. Spännböjningar. 3. Häfrörelser. 4. Jemnvigtsrörelser. 5. Rörelser för baksidans partier (skulderregionen, ryggen.) 6. Rörelser för framsidans partier. 7. Vexelsidiga rörelser. 8. Språng. 9. Andningsrörelser.	Hit hör användning af gymnastik i dagliga lifvet, i yrkena, i krigstjenst m. m. såsom fäktning, ridning, sjömanskap, simning, idrotter m. m. Den allmänna pedagogiska gymnastiken måste såsom grundläggande föregå alla tillämpningar eller användningar af gymnastik.

### III. Lekar.

#### Bil. 2. Lingska gymnastiksystemets egentliga rörelsefamiljer.

De under II B ofvan upptagna.

1. Benrörelser. 2. Spännböjningar. 3. Häfrörelser. 4. Jemnvigtsrörelser. 5. Rörelser för baksidans partier. 6. » » framsidans » 7. Vexelsidiga rörelser. 8. Språng, fria och bundna, 9. Andningsrörelser.	Några författare upptaga såsom särskilda familjer. 1. Utfallsrörelser. 2. Jemnvälgående rörelser. 3. Svingthopp.
---	--

Bil. 3. **Exempel på****Schema A.***Normal-schema.*

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser.
  - a. Benrörelser.
  - b. Rörelser för hufvudet.
  - c. Armsträckningar.
  - d. Ryggböjning bakåt och framåt.
  - e. Vexelsidiga rörelser.
  - f. Inledning till språng.
- a. d. e. valda bland sina familjer.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser, 1:sta häfhvarfvet.
5. Jemnvigtsrörelser.
6. Språngmarsch; helst ute («uthållighetshvarfvet»).
7. Rörelser för baksidans partier.
8. » » framsidans »
9. Vexelsidiga rörelser.
10. Benrörelser (eller marsch).
11. Häfrörelser, 2:a häfhvarfvet, starkare än N:o 4.
12. Marscher eller benrörelser.
13. Språng, fria och bundna.
14. Benrörelser (eller marsch).
15. Andningsrörelser.

**Schema B.**

## Starkare än Schema A.

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser enl. A.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser, 1:a häfhvarfvet.
5. Jemnvigtsrörelser.
6. *Utfallsrörelser.*
7. Språngmarsch ute; (uthållighetshvarfvet).
8. Rörelser för baksidans partier.
9. » » framsidans »
10. Vexelsidiga rörelser.
11. Benrörelser (eller marsch).
12. Häfrörelser, 2:a häfhvarfvet, starkare än N:o 4.
13. *Rörelser för framsidans partier*, starkare än N:o 9.
14. *Vexelsidiga rörelser*, starkare än N:o 10.
15. Marscher eller benrörelser.
16. Språng, fria och bundna.
17. *Lekar.*
18. Benrörelser (eller marsch).
19. Andningsrörelser.

## D a g ö f n i n g a r .

## Schema C.

Starkare än schema B.

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser enl. A.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser, 1:a häfvarfvet.
5. Jemnvigtsrörelser.
6. Utfallsrörelser.
7. Språngmarsch ute (uthållighetshvarfvet).
8. Rörelser för baksidans partier.
9. » » framsidans »
10. Vexelsidiga rörelser.
11. *Svighopp*.
12. Benrörelser (eller marsch).
13. Häfrörelser, 2:a häfvarfvet starkare än N:o 4.
14. *Rörelser för baksidans partier*, starkare än N:o 8.
15. Rörelser för framsidans partier starkare än N:o 9.
16. Vexelsidiga rörelser starkare än N:o 10.
17. Marscher eller benrörelser.
18. Språng, fria och bundna.
19. Lekar.
20. Benrörelser (eller marsch).
21. Andningsrörelser.

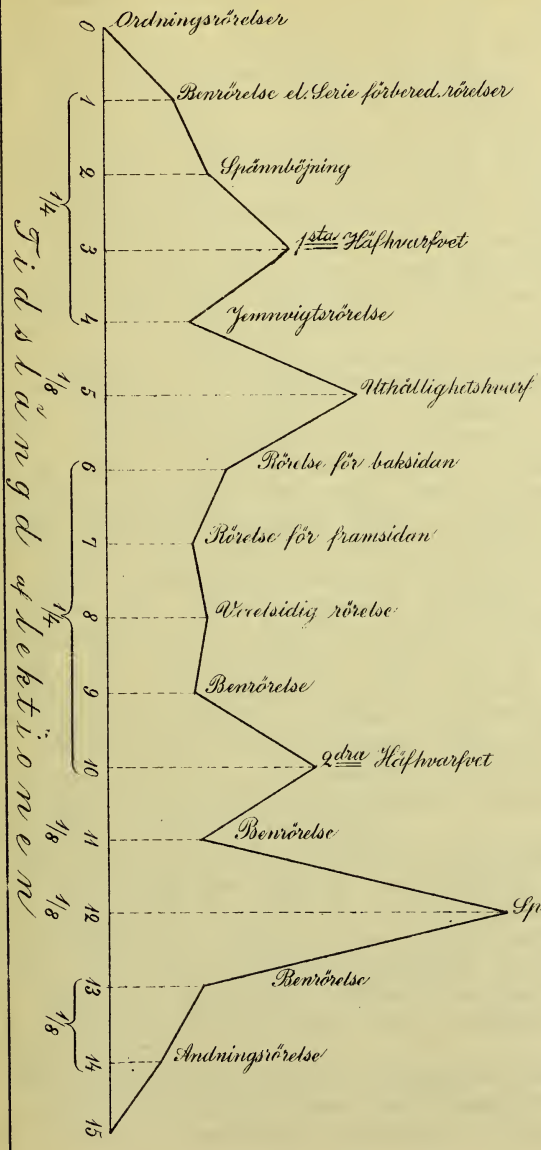
## Schema D.

Starkare än schema C.

1. Ordningsrörelser.
2. Benrörelser eller serie förberedande rörelser enl. A.
3. Spännböjningar.
4. Häfrörelser (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
5. Jemnvigtsrörelser.
6. Utfallsrörelser.
7. Språngmarsch ute, (uthållighetshvarfvet).
8. Rörelser för baksidans partier, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
9. Rörelser för framsidans partier, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
10. Vexelsidiga rörelser, (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
11. Svighopp.
12. *Jemnvälgående rörelser*.
13. Benrörelser (eller marsch)
14. Häfrörelser, starkare än N:o 4 (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
15. Rörelser för baksidans partier, starkare än N:o 8.
16. Rörelser för framsidans partier, starkare än N:o 9.
17. Vexelsidiga rörelser, starkare än N:o 10.
18. Marscher eller benrörelser.
19. Språng, fria och bundna; (*tillämpningsrörelser, idrottsform*).
20. Lekar (*idrott*).
21. Benrörelser (eller marsch.)
22. Andningsrörelser.



Relative ansträngningsgrader mellan hvarspenn  
 Grafisk framställning af Normalspänningen





Hvad nu den första klassen af dessa ordningsrörelser (i schematiska framställningen I) beträffar, kan om dem ej sägas, att de hafva någon synnerligen stor specifik gymnastisk verkan. När jag nämner, att de bestå af uppställningar, rättningar, formeringar och kortare förflyttningar, inses lätt, både att de äro nyttiga och framför allt nödvändiga uti pedagogiskt och disciplinärt syfte. De utgöra dessutom en förberedelse och en förståndsutvecklande öfning, och då de delvis äro valda och böra vara valda ur resp. militära reglementen, blifva de alltid en stor vinst för folkbeväpningen. De utgöra nemligen elementerna till och ur de militära formeringarne. Liksom de i många fall äro hemtade från soldat-exercisen, så hafva de i likhet med hela vår metod äfven en viss militär prägel, åstadkomma ordning, reda och disciplin samt blifva derigenom värdefulla och nödvändiga hjälpmedel för att kunna med fördel leda ett större antal samtidigt. Dessa s. k. *ordningsrörelser* verka i hög grad upprykkande, när hållning och uppmärksamhet börja slappas. De kallas äfven *taktrörelser*, derföre att de verkställas i och åstadkomma en viss takt. Men hvad är då att förstå med takt? Jo, det är en sådan utveckling af tidssinnet hos menniskan, att hon utan särskildt kommando eller tecken förstår att med bestämt afpassade tidmellanrum rytmiskt utföra en längre eller kortare följd af likartade eller olikartade rörelser. En sådan taktkänsla är af stort värde uti det dagliga lifvet; den bidrager att sätta muskelverksamheten under viljans kommando och skänker möjligheten att kunna utföra det, som skall ske, hvarken för tidigt eller för sent, utan just i rätta ögonblicket. Med undantag af det nervinflytande, som härvid måste förutsättas, kan man ej påstå, att de ega någon mera väsentlig betydelse för sjelfva kroppsutvecklingen. De ega dock ett stort praktiskt värde, och de följa i alla afseende naturen på det trognaste; jag tillåter mig endast som exempel att nämna, att vändningar till venster utföras på venstra foten, till höger på den högra.

*Marscher* afse att vinna en god och vacker gång och verka liksom andra gångarter lugnande och afledande; hvad särskildt *språngmarsch* beträffar, som förekommer sednare som *uthållighetshvarf*, så sysselsätter den en stor del af kroppens muskler, men verkar starkast på andningen och hjertverksamheten, således en ansträngande rörelse, som gradvis utvecklad har stor betydelse för utveckling såväl af lungkapaciteten som af hjertats arbete.

*Rent gymnastiska rörelser* (i schematiska framställningen II A, B, C,) äro sådana, som rätt använda, väsentligt inverka på kroppens harmoniska utveckling. De delas i A, för-

*beredande*, *B. egentliga* eller hufvudsakliga samt *C. tillämpningar*. Till den första kategorien (*förberedande*) (*II A* i schematiska framställningen) höra de enklare *utgångsställningarne* samt lättaste rörelserna för *hufvud*, *bål*, *armar* och *ben*. För en del af dessa till sin verkan temligen svaga rörelser kan icke anföras något annat skäl, som bjuder hvarföre det skall vara så eller så, än att man har vid deras bestämmande liksom öfverallt annanstädes följt den naturligaste vägen för att vinna de ställningar som bäst befodra hufvudets fria hållning och bröst-korgens fördelaktiga ställning till åstadkommande af en stor och tillräcklig respirationsyta. Det kan sålunda äfven gifvas fullgiltiga skäl hvarför man står i grundställning med sträckta armar och fingrar eller med rät vinkel mellan fötterna. Det förra befodrar uppmärksamheten och rörelsers rätta verkställande från grundställningen; den räta vinkeln ger åt stödytan den fördelaktigaste utsträckningen med fästadt afseende å människans skapnad, som har sin största bredd högt öfver tyngdpunkten neml. axelbredden. Vore människogestalten konisk med spetsen uppåt, då borde fotvinkeln i grundställningen vara den liksidiga triangeln. Det har äfven sina skäl att göra »fötter till sida ställ» — som en god taktöfning — på samma sätt som vi, och nog är detta mycket enklare och naturligare än att placera dem i grenställning medelst dubbla rotationer. Man behöfver ej öfva folk att vrida fötterna inåt, hvilket är fult och onödigt.

Angående sträckta armar och sträckta fingrar kan, isynnerhet när det gäller mannen af folket, än vidare anföras, att de flesta individer under sitt borgerliga yrkesarbete mest ansträngt sina böjmuskler, stundom så, att dessa äro för korta i förhållande till sträckmusklerna, och därför är det en god öfning att redan i grundställningen arbeta på att häfva detta missförhållande.

De flesta s. k. *förberedande rörelser* hafva äfven sina typer öfverensstämmande med de former, som tillhöra de egentliga grundrörelserna, hvilka genom de förberedande inledas.

Flera af dessa *förberedande* rörelser, tjena äfven såsom *ordningsrörelser*, korrigerande, uppryckande medel. De enklare rörelserna för hufvud, bål armar, och ben hafva naturligen sin bestämda, kända gymnastiska verkan, hvilken om och i ringare mån, likväl till sin art sammanfaller med åtskilliga af de efterföljande stora familjernas. Så t. ex. benrörelserna med de mera starkt verkande rörelserna af detta slägtnamn bland de gymnastiska rörelsefamiljerna, armsträckningar i viss mån med häfrörelser, bålens framåtböjning med rörelser för skuldreregionen och ryggen, bålens bakåtböjning med *spännböjningar* och *bukrörelser* m. m. Man har likväl föredragit på grund af deras relativt milda verkan,



att använda dem såsom nödig förberedelse för den vidare gående utvecklingen.

Så komma vi in på de *egentliga, hufvudsakliga* gymnastiska rörelserna, hvilka på följande sätt indelas efter deras verkan.

Det är naturligtvis omöjligt att här meddela en fullständig redogörelse för detta synnerligen viktiga kapitel; endast en kort antydnung kan här lemnas.

1. *Benrörelser*, (se schematiska framställningen II B), verka egentligen på de nedre extremiteterna, afleda blodet från kroppens kaviteter. Flere af dessa rörelser kallas ock stundom »*afledande rörelser*», på grund af deras större förmåga i detta afseende. Hela familjen indelas ock i olika grupper till dels beroende af sättet och graden, hvarpå de uppfylla den på dem ställda fordran att afleda.

2. *Spännböjningar* äro egendomliga för den svenska gymnastiken. De verka medelst muskulär kontraktion på baksidan af ryggen, och de inverka på framsidan till bröstrymdens ökande, i ljumsktrakten nedåt benen till större muskulär lifaktighet, öka och minska skiftesvis trycket på abdominalorganen och upplifva derigenom deras funktioner.

3. *Häfrörelser* eller uppbärande af kroppens tyngd, hängande i armarne, inverka visserligen på dessa men företrädesvis på bröstkorgens utvidgning. Denna rörelsegrupp förhöjer och förändrar delvis andningens mekanism.

4. *Jemnvigtsrörelser* hafva sin förnämsta förtjenst deri, att de inverka på hjerna och nervsystem; de öfva centralorganen till ögonblickligt och ständigt afpassande af just det mått af nervimpuls, som behöfves för vinnande och bibehållande af jemnvigt. Jag hänvisar till det kända och förut påpekade sakförhållandet att nervdelar och centralorgan utvecklas samtidigt och jemnsidigt med rörelseorganet.

5. *Ryggsidans rörelser* inverka på nacke, skuldror, ryggens och derigenom hela kroppens hållning. Dessa öfningar äro bland annat et godt preservativ mot ryggradskrökningar.

6. *Framsidas rörelser* verka på dess muskulatur och genom denna på bukens inre organer.

7. *Vexelsidiga rörelser* verka äfven på buken, särdeles dess snedt löpande muskulatur och derigenom såväl på bukorganen som äfven på de stora kärlstammarne och ryggmärgen, och ega derjemte en stor betydelse för kroppens liksidiga utveckling, under förutsättning att de utföras med noggrannhet.

8. *Språng*. Uti dem hafva de gymnastiska rörelserna nått sin kulminationspunkt och man är med dem redan inne på till-

lämpningarne; deras fysiologiska inverkan är af flerahanda slag, dessutom verka de fysiskt och moraliskt fördelaktigt, upplifva till observation, beräkning, mod och tillförsikt. Genom sjelfva ansatsen måste en skakning uppkomma, som vibrerande inverkar på ryggmärgen och alla såväl kärl som nerver.

9. *Andnings* eller *respirationsrörelser* inverka på andningsorganen, lugna deras verksamhet äfvensom hjertrörelsen, hvarigenom de blifva af en utomordentlig vigt för hela organismen.

Uti de rörelser, som betecknas såsom *tillämpningar* (se schemat II C) och hvilka äro härledda ur de förra, finna vi till största delen samma fysiologiska verkningar, som i de redan uppvisade men i allmänhet med en ännu starkare verkan; många af dem upptagas därför ofta i en »dagöfning» för mera utbildade, starka lärjungar och i det rörelsehvarf, hvartill de enligt sin gymnastiska verkan höra. (Se schema D.) Detta förfaringsätt ger äfven åt öfningarne, om än skenbart, en mera populär pregel, om man så vill. Många sammanfalla med hvad man kallar *idrott*, och der finner man således visserligen värdefulla medel för underhåll af kroppens helsa, om de användas med omdöme och utan ensidighet och öfverdrifter. Likväl får man städse ihågkomma, att starkare öfningar af denna art ej böra företagas, förrän kroppen genom så småningom stegrad pedagogisk gymnastik blifvit förberedd och fått stadgad utveckling. Dessa rörelsers indelning sammanfaller med de öfriga rörelsefamiljernas fortsatta stegring.

*Lekar* (se schematiska framställningen III) äro förträffliga öfningar för ungdomen, upplifvande för kropp och sinne samt i många hänseenden verksamma uppfostringsmedel. Man lägger på dem hos oss stor vigt; men ännu fattas oss tid och rum i skolorna att tillämpa dem, såsom vi hoppas få göra det en gång. De kunna dock endast suppleras, aldrig ersätta den metodiska gymnastiken. Der de gymnastiska öfningarne äro på det lyckligaste sätt ledda, der förefaller det hela som en glad, men regelbunden lek, deri alla frivilligt och af lust underkasta sig den gemensamma ledande viljan. Deri ligger gymnastikens stora och disciplinerande kraft. Sådana lekar, som upparbeta gemenskapens känslan, äro också därför de bästa lekarne. Om såväl lekar som idrott heter det vidare, att de *ej må urarta till enskilda pristäflingar*, hvilket ofta skadar från både moralisk och fysisk synpunkt.

För att nu öfvergå till sjelfva ämnet eller till försöket att besvara uppgiften, huru först och främst inom rikets undervisningsanstalter och som naturlig följd deraf inom hela nationen välsignelsen

af rationela och tillräckliga kroppsöfningar allt mera måtte göra sig gällande, så delar jag helt naturligt gymnastiken i tvenne hufvuddelar a) *den obligatoriska* och b) *den frivilliga*.

#### A. *Den obligatoriska gymnastiken.*

Denna är såsom vi alla veta, införd vid statens allmänna läroverk, vid seminarierna, folkskolorna samt inom arméns och flottans rekryt- underbefäls- och befälsskolor och liknande undervisningsanstalter. Jag tvekar icke att som min bestämda öfvertygelse uttala, att gymnastiken är bäst tillgodosedd och når sina bästa resultat på det militära området, tillmärkandes dock, der, såsom nu lyckligtvis väl nästan öfverallt är fallet, läraren tillämpar de principer, som äro gällande i vår pedagogiska gymnastik, och ej t. ex. nöjer sig med de för armén visserligen ännu gällande, men i praktiken för längesedan utdömda fattiga reglementariska bestämmelserna, och ej heller sväfvar ut på för svensk gymnastik främmande områden; en reglementskomité är ock för närvarande nedsatt och arbetar på att genom ett tidsenligt reglemente råda bot för ofvan anförda, länge öfverklagade missförhållanden.

Man arbetar nemligen inom militären onekligen under särdeles gynsamma förhållanden, såsom med tillräcklig öfningstid, daglig öfning, ett godt material samt sträng disciplin. Af egen erfarenhet vet jag, att de resultat, som kunna uppnås, exempelvis på en volontärskola, äro rent af förvånande; det är snart sagdt ett omskapande af hela människan till kropp och sinne — en hel statistik med siffror angifvande tillökning i höjd, bröstomfång m. m. finnes sedan flera år — och jag vet, att förhållandet är detsamma på alla andra anstalter, der gymnastiken drifves med samma kraft och allvar.

Hvad gymnastiken inom statens civila undervisningsverk angår; borde den först och främst vara obligatorisk vid alla fortsättningsskolor efter aflagd maturitetsexamen från de allmänna läroverken; nu finnes den exempelvis *icke* vid de till tekniska utbildningen eller till veterinärundervisningen eller till landtbruksväsendet hörande institut eller skolor; det är som nämnts, allmänna läroverken, seminarierna och folkskolorna, som äro bättre eller sämre dermed tillgodosedda. Beträffande den förstnämnda kategorien, så hafva landets gymnastiklärare sedan länge upprepade gånger kraftigt uttalat sina fordringar på en bättre sakernas ordning, nemligen på tillräcklig tid (minst  $\frac{3}{4}$  timmes verklig gymnastik), daglig gymnastik inom alla skolans klasser (nu är öfversta klassen t. o. m. derifrån befriad) på för ungdomen lämpliga tider, helst inberäknade i ordinarie arbetstiden, såsom förhållandet är inom militärens skolor; vidare tid och rum för leken, såsom gymnastikens naturliga supplement, ty lek kan lika litet ersätta



den korrekta gymnastiken som denna kan ersätta leken; med ett ord; de rationela kroppsöfningarnes erkännande såsom motvigt mot allt det intellektuella arbetet och ej ett, som nu ofta är fallet, till sitt värde icke uppskattadt »öfningsämne», hvaråt skänkes på barnens fritid en mer eller mindre knapp halftimme mot det dryga studiearbetets rika timal i hemmet såväl som i skolan.

Men jag är viss på, att gymnastikundervisningen både kan och bör göras af läraren ännu mera gånrik, särskildt för äldre lärjungar genom föredrag, genom anbringande af undervisningsmateriel såsom väggplanscher och schema till sjelfstudium t. ex. sådana som i Lunds Universitets palaestra och genom utarbetande af någon liten kortfattad öfversigt af systemet, hvars inhemtande kunde bland annat vara vilkoret för ett godkänt gymnastikbetyg i maturitetsexamen; lämpligen kunde ock en sådan kurs förbindas med fysiologi och helsolära, om och när dessa ämnen en gång införas i skolorna.

Dylka föredrag borde och kunde helt naturligt sättas i förbindelse med försök att väcka och höja fosterlandskärleken, påvisande gymnastikens betydelse som kroppsligt underlag för försvarsförmågans höjande m. m.; allt ädla uppgifter, hvilka gymnastikläraren bäst af alla skolans lärare har i sin hand att förverkliga. Så borde ingen yngling hafva lemnat ett läroverk utan att veta, hvad han i det stora hela under sin skoltid gjort på gymnastiksalen, eller att han handledts efter bestämda principer, eller att det varit plan och tanke i hvar enda dagöfning, i hvar enda rörelse; nu händer nog ej så sällan, att han arbetat temligen intresselöst och i blindo, liksom om man kunde göra litet hvad som helst; följderna äro då, att hos den blifvande läkaren, läraren, pedagogen eller i andra ting bildade medborgaren råder en skef eller alltför knapphändig kännedom om dessa angelägenheter, hvilka de dock engång kunna komma att stå mycket nära, ja hvad värre är, de kunna rent af hafva obehagliga erinringar af gymnastiken, hvarmed de enligt sin uppfattning »plågades» på sin fritid, utan att hafva känt skälen för dess utöfvande just på det eller det sättet; (jag återkommer här till vid frågan om gymnastiken vid universiteten).

Inom seminarierna hoppas jag alla dessa ofvanstående fordringar blifva bättre tillgodosedda.

En komité af rikets samtliga seminariegymnastiklärare har nemligen helt nyligen efter regeringens uppdrag framlagt ett



betänkande, afsedt att afhjelpa ofvan anmärkta brister. Det söker tillgodose så väl lärjungens eget behof af kroppsöfningar i fullt rationel anda, som hans utbildande till lärare; der finnas förslag till utarbetande af läroböcker och handböcker för undervisningen i folkskolorna.

Betänkandet är redan på försök utlemnadt till seminarierna och åtminstone inom Lunds seminarium hafva resultaten hittills visat sig motsvara ändamålet.

---

Inom de för sjelfva folket afsedda skolorna, folkskolorna, är ännu illa sörjdt för gymnastikundervisningen; den existerar i många fall hittills mest på papperet; detta gäller särskildt ute på landsbygden; men äfven inom många stadskommuner är tillståndet föga bättre, oaktadt bestämda om än otillräckliga lagstadganden finnas.

En reform på detta område är nödvändig, och en sådan är ock angifven i det ofvannämnda seminarielärarebetänkandet. Hit räknar jag dagliga och tillräckliga öfningar; med några enkla redskap försedda skolsalar, ehuru man i nödfall kan reda sig med vanlig bänk- eller bordsinredning; repetitionskurser för äldre folkskolelärare, införande af tidsenliga handböcker och reglementen samt en verksam inspektion af fackmän eller åtminstone af folkskolinspektörer med kännedom om och intresse för gymnastik.

---

Öfvergå vi nu till en del läroanstalter, som icke äro statens, men af hvilka ett flertal åtnjuta statsunderstöd, såsom flickskolor, privata läroanstalter, folkhögskolor m. fl., så finnes onekligen vid en god del dylika af eget initiativ införda obligatoriska öfningar, vid andra inga eller högst ofullständiga. Vid privata läroverk med dimissionsrätt synes den bestämmelsen vara lätt genomförd, att ingen dylik hädanefter ytterligare beviljas med mindre än att obligatoriska gymnastiköfningar i likhet med dem vid statens läroverk och liksom dessa kontrollerade ingå i arbetsplanen. I fråga om folkhögskolorna ansluter jag mig på det lifligaste till den tanken, att statsanslag till obligatorisk gymnastikundervisning är ett i hög grad behjertansvärdt önskemål; utom lärjungarnes fysiska utveckling och helsoförbättrande skulle häruti kunna ligga fröet till en god frivillig gymnastiks uppspirande på landsbygden. Motion har ock vid ett par riksdagar varit å bane i detta syfte, och efter folkhögskolemötet i Upsala i höstas är en komité af folkhögskolelärare nedsatt att till en kommande riksdag utarbeta ett betänkande för planens realiserande.

Vidare borde, väl utan ringaste tvifvel, då flickor minst lika väl som gossar tarfva ordnade kroppsörelser, gymnastik inom flickskolorna ovilkorligen vara obligatorisk. Man kan ej annat än finna det i hög grad oegentligt att, der ej absoluta missförhållanden såsom sjukdom eller ofärdighet lägga hinder i vägen, gymnastik här och der betraktas såsom »valfritt ämne» i likhet med t. ex. tyska eller naturlära och göres beroende af föräldrars eller målmäns smak eller nyck eller kanske närmast på bortklemade, intellektuellt öfveransträngda barns fria vilja. Då väl de allra flesta flickskolor åtnjuta statsbidrag, borde som vilkor för dettas erhållande sättas obligatorisk gymnastik för alla.

### B) *Frivilliga gymnastiköfningar.*

Hit räknar jag först universitetens gymnastik; ty ehuru staten aflönar gymnastiklärare och sörjer för lokaler, äro dock öfningarne, likasom öfverhuvud all akademisk undervisning, fullständigt frivilliga från den studerande ungdomens sida; de vid Lunds universitet deltagande hafva de sista åren dock uppgått till 10 å 11 procent af hela studentantalet. Det kunde ur helsans synpunkt helt visst vara önskvärdt, att besöken gjordes obligatoriska; detta låter sig väl näppeligen åtminstone för närvarande genomföras; en anledning till den nyblifne studentens bortvaro från palaestran ligger utan tvifvel deruti, att skolynglingen hela sista året af skoltiden fullständigt afvänjes från gymnastik, kanske just i den tidpunkt af sitt lif då den bäst behöfdes såsom afledare för de frestelser och begär som stå i samband med manbarhetsperiodens inträdande. Att detta är afvita, derom råder endast en mening. Efter en eller ett par terminer och i den mån studiarbetet vid universitet tilltager infinna sig allt flera och flera, deribland äfven akademiska lärare, och uppfatta, som sig bör, gymnastiköfningarne från deras rätta synpunkt, såsom det bästa medlet mot ohelsa, alstrad af stillasittande och ensidigt tankearbete. Öfningarne äro dagliga, och riklig tid är dertill anslagen. Det hela är från statens sida frikostigt och alldeles i sin ordning. Dock menar jag — och har den glädjen att kunna konstatera, att försök i denna riktning med framgång gjorts i Lund — att någon, ej alltför vidlyftig kurs i praktisk och teoretisk gymnastik, likasom för läroverkens alumner, med allt skäl borde anordnas särskildt för studerande ur medicinska, teologiska och filosofiska fakulteterna. En sådan kunde ock vara satt i förening med profårskursen vid läroverken. Hela saken behöfde ej taga mera än ett par timmars teoretisk undervisning i veckan under en termin jemte begagnandet af de offentliga praktiska öfningarne och skulle

knappast märkas i studietiden; men den stora fördelen skulle dermed vara vunnin, att den blifvande läkaren, läroverksrektorn, pedagogen, skolrådsordföranden eller ledamoten, folkskoleinspektören, tidningsredaktören eller referenten med flera och framför allt den tillfälligtvis, utom facket stående, tillförordnade gymnastikläraren komme att i dessa ting ega en så att säga inärfd och större kunskap om vårt systems nuvarande ståndpunkt än, hvad nu mången gång befinnes vara fallet; jag uttalar nu endast hvad personer ur dessa klasser sjelfva öppet och ärligt erkänt, jag anmärker det ej heller i form af klander, utan finner det befintliga förhållandet ganska förklarligt; ty hittills har knappast möjlighet funnits att undanrödja missförhållandet; men efter min åsigt är det på ofvannämnda sätt jemförelsevis lätt afhjelpt; och förr än de bildade klasserna, ja hela allmänheten fått klar insigt om hvad *svensk pedagogisk gymnastik är och hvad den icke är*, så att den å ena sidan hvarken underskattas såsom något som visserligen »kan vara bra att hafva, men som man likaväl kan vara förutan», ej heller å den andra sidan öferskattas genom att *färdigheten* sättes som mål, såsom ett festnummer eller en utställningsartikel, uppnåelig endast för några utvalda, — förrsäger jag, får icke *vår gymnastik* och dess målsmän det erkännande och den ställning vare sig inom skolan eller i allmänhetens uppfattning, som dock med rätta kan och bör fordras.

Vi öfvergå nu till de rent frivilliga kroppsöfningarna d. v. s. sådana, som efter den egentliga skolålderns slut i städerna eller på landsbygden idkas inom sällskap, föreningar, klubbar, kurser eller hvad man vill kalla det, hvilka drifva sina öfningar under sjelfvalda instruktörer.

Det står utom allt tvifvel, att dessa öfningar kunna blifva en nationel angelägenhet af största betydelse, om de rätt vårdas och komma i rätta ledares händer; genom dem skulle icke blott vårt folks fysiska utveckling kunna förbättras, utan dylika öfningar skulle dessutom kunna komma att verka sedligt lyftande och andligt stärkande, med ett ord kroppsligt och andligt uppfostrande; än vidare skulle genom dem en god, förberedande grund kunna läggas till våra värnpligtiges militära utdanning. Till sådana kroppsöfningar räknar jag, såsom förut ofta är antydt, icke endast den grundläggande, systematiskt ledda, korrekativa gymnastiken, utan äfven dess fyllnad, den härdande sinnesförhöjande, karaktären och kamratkänslan utvecklande leken och annan verkligt manlig idrott. Jag är ock viss på att både många och goda kroppsöfningar systemriktigt bedrifvas inom riket,



företrädesvis inom städerna, äfven om det flerstädes arbetas helt stilla utan både stadgar och kostymer. Så är t. ex. förhållandet vid en och annan folkhögskola, hvarifrån rörelsen börjat sprida sig till kringliggande landsbygd. Såsom idealet för dylik frivillig gymnastik synes mig Stockholmsarbeterskornas.

Utan anspråk, utan tanke på några offentliga erkännanden, samlas sömmerskor, butiksbiträden m. fl. för att gymnastisera för sin helsas skuld, som en motvigt mot sitt yrkes ensidighet, under ledning af sig frivilligt erbjudande kompetenta lärarinnor. Sådana äro ock de kroppsöfningar, som i hufvudstaden tillhandahållas Kungsholmens kroppsarbetare mot en högst ringa ersättning. I Lund, Malmö och flere ställen hafva liknande anordningar vidtagits med mycket godt resultat. Mätte exemplet mana till efterföljd.

De frivilliga såkallade föreningarne, d. v. s. de organiserade föreningarne med styrelse m. m. äro ock helt visst, så vidt jag har mig bekant, de allra flesta ledda samvetsgrannt och systemriktigt; sker motsatsen, d. v. s. drages gymnastiken ner till osund »sport» eller till ett slags varieténummer att roa eller förvåna ett nyfiket publikum och skattar man åt frambringande hos några få utplockade individer af vissa professionela färdigheter (exempelvis inom »atletklubbar» m. m.), öfveransträngas dessa lätt och det största flertalet, de svagare, som bäst behöfva gymnastik, afskräckas.

Ett sådant tillvägagående är ledarens fel, ty honom såsom fackmannen åligger det att hålla igen och göra en riktigt grundad åsigt gällande ifråga om kroppsöfningar; om t. ex. styrelse eller medlemmar, som icke förstå sakens innebörd, skulle vilja drifva en förening till extravaganser, så är det hans pligt att taga vara på intresset, som ligger till grund härför, och att leda det in i de rätta fårorna. Ledaren bär ansvaret härutinnan; men förtjensten af ett godt resultat blir också hans. Den stora allmänheten förstår ej ännu att i praktiken skilja mellan mål och medel, dess smak i form af bifall eller ogillande bestickes alltför lätt af äfven skadliga kraftprof, utförda af några få specialister, under bemödande att vinna publikens applåder. Men sådant bidrager till att snedvida hela uppfattningen om systemet. Hvad vårt folk behöfver, är icke ett minimiantals konstmakeri eller råa kraftprof, utan så att säga en hela nationens genomsnittsfärdighet, som är liktydig med en sund och harmonisk utveckling af hela kroppen.

Ty vi få å andra sidan icke förbise fördelarna af en normal färdighet och icke heller under alla förhållanden klandra *alla* offentligau pppvisningar, jemförelser och täflingar; nej långt deri-



från; men när behovet af dylika på grund af allmännare blifna kroppsöfningar uppstår, då skall nog den rätta formen nästan gifva sig sjelf t. ex. mellan hela föreningar, socknar, häradar, skyttegillen, alla utbildade efter samma grunder under liknande förhållanden; då blir täfningen ett uttryck för *allas*, äfven de svagares, med mindre goda naturliga kroppsanslag utrustades flit, uppoffringar, uppmärksamhet och känsla af gemensamt ansvar; ett prof på ledarnes förmåga och hängifvenhet för deras sak; *ett bevis för det redbara arbetet hos alla*. Sattes slika täfningar i förening med upplifvandet af nationela lekar och nordisk idrott, kunde de blifva verkliga folkfester, som fosterlandsvännen kunde med glädje både önska och hoppas. Hvad skulle t. ex. vara i vägen för att olika läroverk möttes i dylik ädel täflan, men icke med några utplockade, utan afdelning mot afdelning under kompetente domare? Den enda rigtiga lösen är — *allas deltagandel*

Vår frivilliga gymnastik här i landet, framför allt på landsbygden, både bör och kan betydligt utvecklas. Jag har tänkt mig följande möjlighet: först måste den stora allmänheten undervisas om hvad sjelfva frågan gäller och dess smak och uppfattning luttras och klargöras. Utom förut af mig föreslagna medel, såsom undervisning i skolorna och vid universiteten, borde populära föredrag hållas af gymnaster, skolmän, läkare, folkskolelärare m. fl. och goda folkskrifter i dylika ämnen utgifvas, och vi hafva ju ock såsom ett mål för vårt arbete inom rikets gymnastikläraresällskap upptagit literär verksamhet. Som det nu ofta är stäldt, hemtar allmänheten sin kunskap ur tidningarne och ehuru, glädjande att omtala, inom de mera ansedda af dem en kraftig reaktion mot ytlighet, ensidighet, kosmopolitism och öfverdrifter gör sig allt mera gällande, saknas dock ännu ej exempel på notiser och artiklar, hvilka, äfven då det gäller ren gymnastik, ställa sig på en mera exklusivt internationelt sportmannamessig ståndpunkt än på en sundt förnuftig, allmänt mensklig sådan. Pressen är nemligen onekligen en makt. Hvilken tjänst den kunde göra kroppsuppfostran, om den samfäldt droge i härnad mot utväxter och skadligt ofog på kroppsöfningarnes område, är sjelfklart; ty det är på offentlighetsmanien, att få sitt namn i tidningarne, som en hel del osundheter lifnåras; om klander eller ihjeltigande, der sådant tillvägagående är förtjent, toges för regel, skulle det mesta af dylikt ofog försvinna.

Jag har vidare tänkt mig att, såsom redan nämnts, folkhögskolorna, folkskolorna samt skytteföreningarne, hvilka nu tack vare den fosterländska strömning, som genomgår nationen, bildas

i allt större antal, skulle kunna blifva hårda för frivillig gymnastik ute på landsbygden. Och saken är ingalunda omöjlig; vi hafva redan ett exempel derpå vid *Hvilans* folkhögskola i Skåne, der nejdens ungdom tidvis samlats till regelbundna gymnastiköfningar. Hvad hindrar att exemplet följes på andra håll, att skytteföreningarne öfvas såväl i gymnastik som i en del manliga idrotter, eller att folkskoleläraren häri åtog sig sin sockens befolkning?

För att bevisa, att saken kan möjliggöras på antydt sätt, har jag här ett osökt tillfälle att vidröra förhållandena i vårt grannland Danmark, hvarest, som vi alla veta Lings skapelse sedan flera år vunnit fast fot och utbreder sig snart sagdt för hvarje dag i en knappt anad utsträckning; en hel del riktigt goda folkskrifter hafva der sett dagen; föredrag hållas vid folkhögskolorna; män som ifra för sitt folks sunda fysiska uppfostran resa omkring och upplysa allmänheten.

Lings gymnastik är införd vid de allra flesta folkhögskolorna; vid tvenne af dem och ett privat institut i Köpenhamn utbildas instruktörer häruti för sådana skolor och skytteföreningar, hvaraf nu mera än hälften öfvas efter Lings principer. Det är med en viss blygsel jag omtalar sådana fakta som ofvanstående, ty hvad kunna vi uppvisa liknande?

Jag vet, att befolkningen omkring de större folkhögskolorna, både manlig och qvinlig, efter slutadt dagsarbete hela vintern på aftnarne kommer upp till skolan för att få en Lingsk dagöfning. Liknande drag af hängifvenhet har jag antecknat från Köpenhamn; långt ute i stadens utkant har jag sett arbetare, studenter, »grosserer», officerare och artister mötas i samma »hold» sent på qvällarne för att öfva svensk gymnastik såsom helsomedel, icke med en »föreställning eller offentlig prisuppvissning» i perspektiv. Detta är föredöme att taga efter, och om ock danskarne lärt gymnastikmetoden hos oss, så hafva de i gengäld gifvit oss de vackraste prof på renad uppfattning, uthållighet, uppoffring, kraft och hängifvenhet för en ädel sak samt tydligen anvisat oss den väg, hvarpå gymnastikens spridning bland de djupare lagren kan verkliggöras. Rörelsen är så mycket vackrare, som under den innerst ligger fosterlandskärleken, ifvern att skänka åt landets befolkning en alltid behöflig motståndskraft, som är nödvändig för kommande hårda tider, men som under hvarje tidsperiod, den må vara än så fredlig, är egnad att göra människorna mera arbetsföra och nöjda.

Genom en längre tids utsträckt värnpligt blir ock, hvad vår manliga befolkning vidkommer, slutstenen lagd i en bättre kroppslig uppfostran, förberedd och fortsatt på sätt jag tillåtit

mig att hoppas och antyda i skolor, föreningar, skytteföreningar m. m.

Ännu en annan sida af de frivilliga kroppsöfningarnes betydelse kunde, om utrymme och tid det medgåfve, vara skäl att framhålla, nemligen deras förmåga att draga särskildt städernas kroppsarbetare från en del socialistiska förvillelser.

Det är nemligen ingen hemlighet och ganska betecknande, att just från socialistagitatorernas sida arbetarnes sammanslutning till sunda kroppsöfningars öfvande på allt sätt motarbetas; ty man inser riktigt nog, att uppfriskande gymnastik och idrott skulle blåsa bort en hel del missnöjesfeber och utrota många arter revolutionsbaciller, och detta kan naturligtvis ej ingå i vederbörandes planer. Man talar så mycket i våra dagar om *allas* lika rättigheter. Ja i sanning, om något är berättigadt, är det väl fordran på *allas* kroppsutveckling, som således icke får vara blott de socialt eller med bättre kroppsliga anlag utrustades uteslutande tillhörighet, utan bokstafven just *allas*.

Jag har nu redan länge tagit uppmärksamheten i anspråk. Helt visst kunna både flera och bättre förslag framställas. Men jag tillåter mig upprepa det; för att lyckas i dessa sträfvanden är enighet först och främst af nöden, och hvad är det som skall hålla oss tillsammans? Jo känslan att vi böra arbeta för vårt folks, för mensklighetens väl på rent nationel grund efter de dyrbara traditioner, vi fått i arf af P. H. Ling och hans närmaste efterföljare. Detta bör vara den sammanhållande länken i *allt* och *öfverallt* i fråga om kroppsöfningar inom vårt land, särskildt de frivilliga sådana; detta till skilnad från mer eller mindre konstlade sammanslutningar, som arrangerade efter utländskt mönster, uppkalla de så att säga lägre instinkterna hos en allmänhet, som hvarken förstår sakens innebörd eller dess yttersta konsekvenser. Sökande sitt stöd hos denna stora okritiska allmänhet genom imponerande fraser och smickrande vädjanden vilja nämligen dylika på artificiell väg hopkomna »förbund» utöfva ett tryck, snarlikt det som man exempelvis genom en s. k. »folkriksdag» ville åstadkomma. Under sken af att vilja lösa de fria föreningarne från ett inbilladt tvång samt under förespeglande af den mest välsignelsebringande frihet, vill man nemligen från det hållet i sjelfva verket fullständigt beherrska och tyrannisera dessa föreningars medlemmar. Detta skulle ske genom lagar och stadgar, godtyckligt dikterade af en fåfänglig, fåtalig oftast ej en gång i sin helhet fackkunnig styrelse, som under granna och stora fraser, prål och bjefs söker dölja sitt programs tomhet och ofosterländska tendenser. *Gymnastikföreningarne böra stå*



*fullkomligt själfständiga, och den anda, som besjälur dem, bör vara den samma, ren, sann och fosterländsk.* I den Lingska skapelsen, om densamma i dess urprungliga anda, utan några främmande »kompletteringar» tilldelas dem, skola de ega det bästa sambandet sins emellan och med gymnastiken på alla andra områden inom landet. På så sätt blir gymnastiken, hvad den bör vara, ett *nationellt* föreningsband.

I sammanhang med förestående vill jag med några ord beröra skolornas frivilliga öfningar. Klart är att med det sparsamma och delvis alldeles otillräckliga mått af kroppsöfning (jfr ofvan 7:de öfra klassen), som ännu består den studerande ynglingaskaran, ett starkt behof skall yppa sig efter tillräcklig rörelse hos normalt utvecklade naturer. Det gäller därför att väl tillvarataga detta intresse; men det gäller här, kanske mera än inom de rent själfständiga sällskapen, för läraren att leda det på rätta vägar; ty släppas pojkarne lösa är ej otänkbart, och exempel saknas ej, att de hemfalla till skadliga och osunda öfverdrifter och bibringas förvända föreställningar; skolynglingar borde därför *aldrig* tillåtas ingå i utom skolan stående föreningar, hvilka måhända arbeta i en mera lös svensk »turnartad» riktning, närmast för att genom själfva färdigheten roa icke allenast sig själfva utan äfven allmänheten; tydligt är att en skolgosse, som på grund af medfödd eller förvärfvad färdighet är hedrad med att som »klubbmedlem» på annat håll offentligen förevisas kanske till och med irrationela »konster», skall efteråt finna de vanliga skollektionerna temligen tarfliga och medföra intryck som, ej kunna vara gagneliga för Lingska gymnastikens utveckling inom skolans område. Jag tror att Rektor, gymnastiklärare och kollegium ej böra se genom fingrarne med dylika tilltag. Detsamma bör gälla för deltagande i hvarjehanda idrottsklubbar utom skolans kontroll<sup>1)</sup>. Det är sannerligen icke all inom sådana drifven idrott, som förtjenar att uppmuntras, ej heller alla s. k. täflingar, som äro att rekommendera hvarken ur helsans eller moralens synpunkt. Det kan tänkas att vårt folk så småningom uppfo-

1) Sedan ofvanstående skrefs, har blifvit mig bekant, att inom åtskilliga allmänna läroverk, särskildt i hufvudstaden, skolynglingarnes privata gymnastikföreningar i likhet med en del andra fria dylika idka ja t. o. m. täfla i både reck- och andra gymnastiksports — konster eller med andra ord jemnsides med de i lag påbudne öfningarne, syssla med pedagogiskt olagliga och irrationela sådana. Om dylikt i längden, af rektorer och gymnastiklärare obeaktadt och opåtaladt kan få ega rum och detta inom *statens* undervisningsverk är stor fara att vår så småningom uppblandade och förstörda »skol»gymnastik härhemma inom kort skall råka in i en dekadansperiod; samtidigt med att Lings verk i sin renaste form gör sitt segertåg långt utom Sveriges gränser. (Se T. f. G. om »Gymnastikens spridning».)



ras att, frångående alla Lingska traditioner, dela upp sig i tvenne delar; en mycket ringa »arbetande» och prisbelönad inför en mycket, mycket stor passivt åskådande och applåderande; tendenser dertill ha dess värre på sednaste tiden icke saknats från håll, der »alla systemer anses lika goda» men de böra åtminstone vara bannlysta från skollifvets område; gif oss såsom i England tid och rum inom skolan för sund, okonstlad lek och idrott och allt det der artificiella sportväsendet skall såsom främmande för våra förhållanden snart falla bort af sig sjelf eller förvisas dit det hör, till den mot inträdespris öppna arenan.

Jag afslutar nu mitt anförande i följande kortfattade hufvudpunkter: för att få gymnastik och sunda kroppsöfningar bättre tillgodosedda och mera utsträckta inom rikets undervisningsanstalter fordras. 1. *Samarbete och enighet* mellan oss alla, som sträfva för denna sak, hängifvenhet och kärlek därför, och respekt för den statsinstitution som för dess talan. 2. *Obligatorisk gymnastik* i tillräcklig utsträckning förenad med lek och idrott inom alla statens undervisningsanstalter och inom dem, staten, i en eller annan form skänker understöd. 3. *Meddelande af kännedom* om Lingska gymnastikens principer och art såväl vid gymnastikundervisningen vid skolor och universitet som äfven så vidt möjligt är åt allmänheten genom skrifter och föredrag. 4. *Anordnande* af frivillig, ren nationel gymnastik i stad och på landet för alla klasser, inom föreningar, folkhögskolor och skyttegillen.

På sådant sätt skulle Lingarnes lifsgärning till hela vårt folks lycka och välsignelse utvecklas och spridas inom Sveriges bygder.

Jag har med dessa rader vågat vända mig företrädesvis till Er pedagoger i höpp att kunna vinna Er på vår sida, ty kommen I först till insigt om hvad Lings gymnastik betyder för vårt folk, för vår ungdom, är icke tvifvel om att I ej viljen arbeta tillsammans med oss lärare, stödja och hjälpa oss. Hvad vi kämpa för och emot kan bäst karakteriseras med tysken *Guths-Muths* ord: »*man bör öfva gymnastik för att lefva; men ej lefva för att göra gymnastik*» det är uttydt: förnuftiga sunda och tillräckliga kroppsöfningar böra drivas såsom villkoret för skapande och bibehållande af helsa samt harmonisk utveckling; skadliga, eller ensidigt, oriktigt och till öfverdrift använda, för öfrigt goda sådana, böra såsom verkande i motsatt riktning, utdömas och motarbetas.

Lund i Februari 1893

C. H. Norlander

Gymnastiklärare vid Lunds Universitet.

## Efterskrift.

Det har varit Redaktionen ett nöje att få bereda plats i Pedagogisk Tidskrift för ofvanstående uppsats. Utan all fråga är intresset i vårt land för kroppsöfningar alldeles för litet och insikten i det Lingska systemet obetydlig. Det tillhör dock tydligen en lärare att varmt intressera sig för lärjungarnes lif och utveckling i det hela, för deras fysiska vård liksom för deras psykiska, för deras lek liksom för deras arbete.

Läraren skulle också kunna åstadkomma rätt mycket till främjande af lärjungarnes fysiska utveckling, om han läte sitt intresse omfatta äfven denna sida af skolans verksamhet. Vi hafva visserligen skolläkare. Men någon verklig skolhygien få vi ej, förr än lärarne mera allmänt gifva akt på de »småsaker», som sammanföras under det namnet, ljus- och luftförhållanden inom skolan, lärjungarnes kroppsställning under arbetet, deras sätt att tillgodogöra sig rasterna o. s. v. Vi hafva också särskilda gymnastiklärare. Men huru nyttigt detta än är, skulle dock vinsten blifva ojämförligt mycket större, om lärjungarne finge den föreställningen att hela lärarekåren och ej blott »löjtnanten» eller »kapten» ansågo kroppsöfningar såsom nyttiga. Jag tror också man kan säga, att både skolläkaren och gymnastikläraren kunna behöfva den uppmuntran och det stöd i sin verksamhet, som skulle ligga i ett sådant allmännare visadt intresse.

Hvad läraren lättast torde kunna göra i denna riktning är att litet sätta i gång sin klass under rasterna i den ena eller andra leken. En hvar kan t. ex. lätt öfvertyga sig om hvilken fart det blir i bollspelet, om läraren hjälper sin klass med att indela den i boll-lag och sedan sjelf under en serie raster går ut och ser på hur klassen slår boll eller ännu hellre sjelf deltagar i leken. Det är icke så länge sedan leken var i full blomstring inom läroverken. Våra fäder veta att berätta derom. Skulle icke ett sådant förhållande hafva kunnat bibehållas, om lärarne närt intresset därför och ständigt sett till, att de lägre klasserna lärde sig leka. Såsom ställningen nu är, synes det uppenbart att lärjungarne behöfva ledning i leken, om den åter skall kunna blifva allmän.

Läraren skulle nog också sjelf hafva nytta deraf, ty han har väl också en kropp, som kan behöfva vederkvickelse och vård, och hans arbete är lika väl som lärjungarnes så ordnad, att han skulle hafva gagn af frisk luft och rörelse under rasterna

mellan lektionerna. Men saken bör dock i främsta rummet ses från lärjungarnes synpunkt, ty för deras skull är han till.

Man behöfver kanske en viss öfning för att kunna leda barnens lek och ungdomens kraftigare öfningar. Det vore därför för hela landet af intresse, att ej ett så fullständigt och tvärt afbrott gjordes i kroppsöfningar, som nu är fallet. I öfre sjunde klassen gymnastiseras ej, och det är väl föga vanligt att lärjungarne i de högre klasserna idka gemensamma kroppsöfningar. Vid universitetet fortsättes samma lefnadsordning — man har i skolans högsta klass vant sig af med sådant och känner ej längre något behof deraf; det kräfvor också ett visst initiativ att återtaga, hvad man lagt bort och kanske betraktar såsom barnligt. Ej underligt om prof lärare och yngre lärare sedan betrakta ett sådant närmande till barnen och lif med barnen, som här är i fråga, såsom något svårt, äldre lärare kanske såsom något omöjligt.

Skulle det icke med afseende härpå vara lämpligt, att prof lärare under sin praktiska profårskurs äfven finge öfning i att leda och uppmuntra de yngre lärjungarnes lekar?

*Enar Sahlin.*

—\*:\*—

#### Rättelser:

Sid. 1 rad. 11 nedifr. *står corpore*», sano *läs corpore sano*»,

» 8 » 16 uppifr. *skall vara*: med samma verkan kunna ofta vara likaväl det ena som det andra.













