



to
50359/B/1

SWEDEN Army

Pizare von Post.

Edgar F. Lyman

REGLEMENTE

FÖR

GYMNASTIK.

Ling



STOCKHOLM,

ELMÉNS OCH GRANBERGS TRYCKERI, 1836.

303850



Efterföljande, vid härvarande Gymnastiska Central-Institut utarbetade Reglemente för Gymnastik, har af Kongl. Maj:t i Nåder blifvit antaget och fastställt, med befallning derjemte, att det samma skall noggrannt iakttagas och efterföljas så väl af Arméens samtlige Regementen och Corpser, som vid de undervisningar, hvilka deri meddelas vid Kongl. Krigs-Akademien samt de till Marieberg eller Gymnastiska Central-Institutet kommenderade militäre personer af arméen.

Stockholms Slott den 2 Juni 1836.

På Nådigste Befallning,

M. BRAHE.

General-Adjutant för Arméen.

M. v. Rosen.

Innehåll:

Inledning.

*1:sta Kap. Ställningar vid Gymnastik-
öfningarna.*

2:dra — Rörelser utan stöd.

*3:dje — Om stöd; och grundreglor
för rörelser med stöd.*

4:de — Rörelser med enkelt stöd.

*5:te — Rörelser med sammansatt
stöd.*

*6:te — Om språng, kapplöpning o.
s. v. jemte öfningstabeller.*

Kommandotabeller,

Inledning.

1:sta Artikeln.

Allmänna åsigter öfver gymnastikens syfte och rörelsernas inre förhållande till människokroppen.

Mom. 1. **G**ymnastikens syfte är, att riktigt utbilda människokroppen, medelst riktigt bestämda rörelser.

2. Kroppen säges vara riktigt utbildad, när alla dess delar äro i så fullkomlig likstämighet sinsemellan, som möjligt är efter hvarje persons enskilda anlag.

3. Riktigt bestämda rörelser kallas de, som hafva sin inre grund i beskaffenheten af den kropp, hvilken, förmedelst desamma, skall utbildas.

4. Människokroppen kan i sin utbildning ej hinna längre, än hvad de anlag medgifva, som inom densamma äro nedlagde.

5. Genom bristande öfning kunna de hos människan medfödda anlag döljas, men icke tillintetgöras.

6. Genom *origtig* och *ändamålsvidrig* *öfning* kunna dessa medfödda anlag ännu mera hindras att framträda. En *origtig* *öfning* blir sålunda mera till *men* än till *gagn* för likstämigheten i kroppens rörelser.

7. *Stelhet*, eller orörlighet i en viss kroppsdel, är hos unga personer vanligast en ensidig öfverkraft, hvilken alltid åtföljes af motsvarande svaghet i andra kroppsdelar.

8. Medelst jemut fördelad ansträngning kan öfverstyrkan i en kroppsdel nedstämmas och den svagare delens kraft förhöjas.

9. Det är icke kroppens större eller mindre yta i vissa delar, som bestämmer dess verkliga styrka eller svaghet; det är *förhållandet* emellan alla dess särskilda delar, som bestämmer detta. Således komma här icke heller i fråga de ärfda sjukdomsanlag, sjelfförvällade bräckligheter o. s. v., hvilka vidlåda särskilda personer.

10. All verklig kraft och helsa hos människan är likstämighet emellan alla delarna i dess kropp; och då förmågan att röra sig riktigt, fort och ihärdigt, alltid är i jemlikt förhållande till kroppskraften, så måste hvarje krigare behöfva en likstämig utbildning, helst han, utom sin egen kroppstyugd, äfvenledes besväras af vapen, packning m. m.

11. För att ernå och underhålla denna kraft, måste krigaren vänjas vid sådane ställningar, hvori hans andedrägt och rörelseförmåga äro

minst besvärade; ty den sednare beror uteslutande af den förra.

12. Då gymnastikens syfte är, att bringa likstämighet emellan kroppsdelarne, är det således icke nog att *endast öfva armar och ben*; ty *deras* förmåga att röra sig utgår samfällt från dem och kroppens öfriga delar.

13. Menniskokroppens *fasta* beståndsdelar äro:

a) *Ben*, som utgöra dess stomme och hvars delar sammanhållas genom *ledband*.

b) *Köttdelar* (muskler), som genom *senor* eller *senutbredningar* äro fästade vid benen, och efter ledgångarnes bildningar bestämma benmassans rörelser.

c) *Kärl* (ådror) för vätskornas omlopp, hvilka dels, till alla kroppens olika delar, tillföra närande, dels derifrån afleda förbrukade ämnen.

d) *Nerver*, hvilka utgå från hjernan och ryggsmergen, hvaraf ryggsmergsnerverna sprida sig inom köttdelarne och bestämma dessas sammandragningar och utsträckningar.

14. *Menniskokroppen* indelas i 4 hufvuddelar: *Hufvud, Bål, Armar* och *Ben*, hvaraf de 2:ne första *innesluta lifvets* oundgängliga redskap: hjerna, lungor, hjerta, lever o. s. v. men de båda sednare, neml. armar och ben, förnämligast äro yttre redskap för *rörelserna*. Alla dessa kroppens åtskilliga delar hafva sinsemellan ett vilkorligt, men bestämdt sammanhang, i följe hvaraf en rörelse icke kan ske med någon af förenämnde kroppens hufvuddelar, utan

att de öfriga delarne deraf till viss grad påverkas.

15. *Hufvudets och bålens rörelser* här röra af den böjning, som ryggraden medgifver framåt, bakåt eller åt sidorna, inom ryggens, men förnämligast inom halsens och ländens kotor.

16. *Armarnas och händernas rörelser* uppstå genom förändringar i de ledgångar, som tillhöra dem och hvilka äro: *axel- armbågs- hand- och fingerlederna*. Likaledes äro *benens* rörelser beroende af ledgångarnes böjningar eller uträtningar, hvilka verkställas genom *höft-, knä- wrist-* samt *tålederna*. Den vinkelförändring, som sålunda kan uppstå inom ledgångarne, beverkas medelst muskeldelarnas starkare eller svagare böjning eller utsträckning, se mom 13.

17. Enligt den indelning af menniskokroppen, som här blifvit framställd, benämnas rörelserna:

- a) *Bålens rörelser,*
- b) *Hufvudrörelser,*
- c) *Armrörelser, och*
- d) *Benrörelser.*

2:dra Artikeln.

Allmän öfversigt af gymnastik utan maschineri.

18. All bestämd rörelse har en viss *utgångspunkt* och en viss *slutpunkt*; således vissa mellanpunkter hvarigenom rörelsen framgår.

19. Denna utgångspunkt har kroppen an-
tingen *från sig sjelf*, eller *från ett yttre ting*
eller *person*, som då kallas: *stöd*.

20. Rekrytens första öfningar höra till
de rörelser, som utgå *från kroppen sjelf* och
äro således *fristående*; men då sidokamrater-
na skola lemna stöd åt hvarandra, få dessa öf-
ningar mera likhet med rörelser i maschineri.

21. All riktig gymnastikundervisning in-
nefattar tvenne hufvuddelar:

- a) *förberedande rörelser*,
- b) *hufvudrörelserna sjelfva*.

22. Således innefattar den allmänna gym-
nastiken:

- a) *rörelser utan maschineri*, såsom förbe-
redande till
- b) *rörelser med maschineri*.

23. Detta gäller äfven om gymnastiköf-
ningar utan maschineri, hvarest de fristående rö-
relserna äro förberedande till dem, som göras
med stöd.

24. Fördelarne af gymnastik utan ma-
schineri äro:

a) att många kunna på en gång öfvas,
såvida instruktören understödes af skickliga
medhjelpare;

b) att dessa rörelser kunna ske på hvad
tid och ställe, som för tillfället anbefalles, t. ex. vid
en marsch, under bivuakering, i kasern, på öppet
fält, i kvarter eller läger o. s. v. på hvilka
båda sednare ställen under ett längre vistande,
i synnerhet den kalla årstiden, afväxlande kropps-

öfningar äro af högsta nytta, så i fysiskt som moraliskt hänseende;

c) att möda och kostnad för maschineri besparas, och att truppens beklädnad icke skadas;

d) att dessa gymnastiköfningar, genom sin mångfald, befordra så väl de rörelsetagandes, som stödens utbildning, ehuru deras rörelser äro olika;

e) att då alla måste på *en gång* utföra den rörelse som kominenderas, får denna mera kraft och fart, hvarigenom kroppsutbildningen hastigare ernås;

f) att karlen, vid dessa öfningar, äfven lär sig att lystra till kom:ord och att röra sig i bestämda tempo, hvarigenom annan exercis blifver honom lättare;

g) att som dessa kom:ord, äro både sammansatta och afväxlande, skärpa de karlens minne och eftertanka;

h) att dessa rörelser, genom flerfaldig omväxling, hålla karlen munter och liflig, och förekomma den trötthet och stelhet, som eljest blifva en följd af längre uthållande, enformig rörelse;

i) att rörelserna, om stödet rätt verkställles, kunna göras mera efter hvarje enskild kropps- bildning, än vid rörelser i maschineri;

k) att den ovighet och stelhet, som uppkomma emellan mötestiderna, fortast och lättast häfvas meddelst gymnastiköfningar;

l) att rekrytens enskilda kroppssvagheter, ovanor och mindre lyten kunna i allmänhet

afhjelpas eller minskas medelst dessa rörelser, jemte passande stöd, så vida instruktören förstår att: rätt använda dem.

Anm. Oagtadt fördelarna af dessa gymnastiköfningar, äro de likväl icke tillräckliga att utveckla högsta kraft och mod, oller att bilda krigare af alla vapen. Sjömän måste vänja sig vid höjder, äntra på linor, stänger och master; kavalleristen och artilleristen behöfva voltigera, för att med färdighet komma på och af hästen, oagtadt fouflage, packning eller skottens tyngd tyckas hinderliga; och sjelfva infanteristen bör kunna vid rekognosering o. d. klänga upp i trän, gå på smala stockar eller annat öfver vattendrag, på stormstegar föra gevär och packning o. s. v. Gymnastik utan maschineri är dock det säkrast förberedande medel till alla dessa bildningsgrader.

25. Rörelserna i gymnastik utan maschineri äro af 3:ne slag:

- a) Rörelser utan stöd (fristående rörelser),
- b) Rörelser med enkelt stöd, och
- c) Rörelser med sammansatt stöd.

26. Enkelt stöd är:

- a) Enskildt,
- b) Samfäldt.

Enskildt kallas det stöd, som den ena karlen gifver åt den andra, utan förening med de öfriga rotarne; samfäldt kallas det stöd, som liksom i en kedja förenar hvar eller hvarannan karl i ledet, då i sednare fallet det samfäldta stödet benämnes: *kedjestöd*.

27. Sammansatt stöd är:

- a) dubbelt,
- b) tredubbelt.

Dubbelt kallas det stöd, som består af 2:ne män, hvilka å den 3:dje beverka rörelsen; tredubbelt kallas det stöd, som består af kedjestöd,

jemte en 3:de man, som beverkar rörelsen på en 4:de.

28. Alla dessa rörelser hafva sinsemellan ett nära samband, och deras kraft förökas i mån af stödets förhållande till dem; således blifva rörelser med sammansatt stöd starkare än de, som ske med enkelt stöd, och dessa åter starkare än rörelser utan stöd.

29. Enligt mom. 18, måste hvarje bestämd rörelse hafva en utgångspunkt, och den ställning karlen i detta hänseende intager, kallas: *utgångsställning*.

30. Det gifves 2:ne slag af utgångsställningar för rörelserna:

a) den, som karlen vid *hvarje uppställning eller enskild öfning i gymnastik* bör intaga, och denna kallas: *grundställning*;

b) den ställning, som karlen bör intaga för att ändra *utgångspunkten*, då någon ny rörelse skall verkställas.

3:dje Artikeln.

Allmänna regler för gymnastikens ledning.

31. Vid all uppställning till gymnastik följes ex:regls. föreskrift, så att jemnstora och någorlunda jemnstarka karlar komma att stå bredvid hvarandra.

32. Truppen indelas, i förhållande till *öfning, anlag och ålder*, uti klasser, hvilkas antal beror af instruktörernas, och hvilkas upp-

ställning, antingen på en enda eller tvenne mot hvarandra stående linier, eller ock i fyrkant, rättas efter lokalen.

33. Vid rörelser med *enkelt* stöd, afdelas truppen i *1:sta* och *2:dra* män; vid rörelser med *sammansatt* stöd i *1:sta*, *2:dra* och *3:dje* män.

34. Benrörelser böra i *allmänhet* ske *långsamt*. Hufvudets och bålens böjningar och vridningar verkställas *alltid långsamt* och särdeles i början *lindrigt*. Men armarnas böjningar och sträckningar göras, utan stöd, redan ifrån början så fort och bestämdt, som karlen förmår.

35. Genom långsammare eller hastigare tonfall i kom:ord och temporäkning, angifver instruktören om den kommenderade rörelsen bör utföras långsamt eller fort.

36. I början utföres hvarje rörelse, som innefattar bestämda tempo, efter räkning; men denne afläggas efter längre öfning och vid alla rörelser med stöd. Vändningar verkställas efter ex:regl.; andra flyttningar af fötterna ske i den takt, som i samma regl. är för vanlig marsch bestämd.

37. Rekryter och yngre krigsmän böra allmänt inöfvas i gymnastik. Äfven äldre soldater skola deltaga deri; men det åligger befälet noga efterse, att rörelserna för ingen sträckas utöfver den gräns, som hvar och ens ålder och anlag medgifva.

38. Vid undervisningen fordras den noggrannaste ordning, allvar och uppmärksamhet, såväl hos instruktören, som hos truppen; och de rättelser, som behöfvas vid en rörelse, bör han hastigt, eller också efter rörelsens slut, meddela, på det att rörelsens rätta verkan ej må förfelas, eller truppen onödigt uttröttas, i hvilket sednare afseende korta rast-stunder böra lemnas truppen.

39. En hvar bör under rörelserna se rakt framför sig, hvilket äfven, när karlarna som stöd stå vända mot hvarandra, gäller såsom regel, på det deras rörelser må blifva lika i tid och kraft.

40. Manskapet tillhållles strängeligen, att icke göra rörelserna våldsamt, i synnerhet när stöd begagnas.

41. Vid hvarje ny rörelse med stöd, böra de särskilta tempo, som tillhöra stödet, vaxelvis inöfvas af de afdelta rotarne. Karlen får derigenom mera förmåga att rätt träffa stöd-punkten, och mindre häftighet att verkställa stödet.

42. Instruktören bör noga tillse, att alla rörelser icke allenast verkställas efter kommando, utan äfvenledes, att de ske med den bestämdhet och noggrannhet, som vid soldatens dansande är så behöflig.

43. Rörelserna böra afvexla, och icke en och samma öfning mer än 2 eller 3 gånger å rad återtagas; annars uppstår trötthet och sinnesned-

stämning hos karlen. Af detta skäl bör, så ofta ske kan, gymnastiköfningar omvexla med karlens öfriga exercis.

44. Oaktadt denna afvexling af rörelserna, få de likväl icke hufvudsakligen rigtas åt en enda af kroppens delar, t. ex. blott åt armar och ben, eller blott åt bål och hufvud o. s. v.; ty derigenom förfelas gymnastikens hufvudsyfte: likstämighet i kroppens utbildning; detta likväl, så vida icke någon serskild kroppsdela, för att bringas till denna likstämighet, behöfver mera öfvas.

45. Gymnastiköfningarne böra vanligen börja med lätta benrörelser; derpå följa rörelser med armar, hufvud och bål; men har truppen förut gjort en ansträngande marsch, börjas öfningarne med bålens böjningar framåt, samt böjningar och vridningar åt sidorna.

46. Som krigaren måste röra sig på hvad terräng som helst, så böra gymnastiköfningarna äfven underståndom verkställas på ojämn mark.

47. Sedan karlen blifvit någorlunda jemnt utbildad, och således äfven förvärfvat styrka och smidighet i fötter, ben och höfter, öfvas han uti språng och hoppning, först utan, sedan med gevär.

48. Rörelser med sammansatt stöd användas för någon viss klass med större anlag, men hufvudsakligast då fråga är, att hos rekryten häfva en eller annan ovana, eller något mindre kroppsligt lyte.

49. När köld eller stark fukt inträffar, böra de första rörelserna i hvarje öfning vara lindriga, och deras liflighet och styrka småningom ökas. Äfvenledes om en karl nyss varit sjuk, böra hans öfningar för de första dagarne vara mycket lindriga, korta och omvexlande, om än han förut med lätthet verkställt svårare rörelser.

50. På grund af hvad i mom. 43 och 44 är anfördt, bör instruktören icke följa den ordning hvarefter rörelserna i detta reglemente äro uppställda, utan ställa sig de härvid bifogade öfningstabeller till noggrann efter rättelse.

51. Hafva nämnde öfningstabeller blifvit genomgångna, men gymnastiköfningarne der efter för en längre eller kortare tid afbrutne, så bör den deruti inöfvade soldaten icke så länge uppehållas vid de enkla rörelserna, som en rekryt eller mera ålderstigen soldat. Förändring af öfning, efter de olika tabellerna, bestämmes genom ordres.

52. För att kunna rätt leda gymnastiköfningarne, bör instruktören veta hvarifrån de hos hvar och en förekommande kroppsfel härröra; och när han känner huru hvarje rörelse bör verka, har han lätt att afhjelpa sådana fel. Derföre bör man nitälska, att vid hvarje regemente, bland befälet äga dem, som, jemte allmän kännedom af mennisko-organismen, förstå, att vid hvarje tillfälle rätt använda de i detta reglemente förekommande rörelser.

1:sta KAPITLET.

Ställningar vid gymnastiköfningarna.

1:sta Artikeln.

Truppens uppställning, afstånd och rättning.

53. Truppen, afdelad i klasser enl. mom. 32, uppställs på ett led. Hvarje karls *enskildta ställning* (*grundställning*) är enl. ex.-regl., med den skilnad, att fötterna böra stå i rät vinkel, samt att ställningen bör vara ledigare och friare än den kan blifva under gevär.

54. Men när det i ex.regl. föreskrifna afstånd mellan hvarje karl ej är tillräckligt vid utförande af gymnastiköfningar, måste det vid uppställningen intagna afståndet förändras, med afseende på de olika rörelser, som skola utföras, och det utrymme i ledet, som dessa fordra.

55. Detta afstånd är tvåfaldigt:

a) *helt*: utgörande armens hela längd;

b) *dubbelt*: utgörande armens dubbla längd.

Anm. Dessa båda afstånd motsvara gemenligen en eller två gånger det rum, karlen i ledet intager.

56. Om truppen skall intaga helt afstånd, kommenderas:

*Helt afstånd! Höger (Venster, Midtåt)
rätta — er!*

14 Uppställning, afstånd och rättning.

57. Vid lystringsordet: *höger* (*venster, midtåt*) *rätta*, ser truppen åt höger (*venster, midtåt*), enl. ex. regl.

Tab. 1.
Fig. 4.

58. Vid verkställighetsordet: *er!* står rättningpunkten orörlig, medan hvarje karl, utan att vrida axlarna ur ledet, uppför handen åt rättningssidan, så att fingerspetsarne beröra yttersta delen af sidokamratens axel, och rättar sig enligt ex. regl., under det den uppförda armen hastigt utsträcket, så att han står ledigt och lodrätt på det afstånd, som armens längd, räknad från sidokamratens axel, bestämmer, hvar efter ansigtet återvrides mot fronten.

59. Skall truppen formeras på dubbelt afstånd, kommenderas:

Dubbelt afstånd! Höger (*Venster, Midtåt*)
rätta — er!

Tab. 1.
Fig. 5.

60. Karlen utförer båda sina armar rätt i ledet, under det han, med det flata af handen nedåt, med sina fingerspetsar vidrör båda sidokamraternas fingerspetsar, och smånin-gom upplyfter armarna, till dess de komma i höjd och linie med axlarna. Rättningen verkställles för öfrigt enl. mom. 58.

61. Då någon af dessa afstånds rättningar blifvit verkställd, kommenderas:

Ställning!

62. Karlen nedsträcker hastigt armen (*armarna*) till sidan och återtager grundställningen.

63. Instruktören bestämmer efter lokalen om rättningen bör ske från *midten* eller *någon af flyglarne*; men är frontlinien lång, låter han rättningspunkten framrycka några steg. Armarnas utsträckning verkställs då under dragningsmarsch och rättning framåt till nya linien, enl. ex.regls. grunder.

Anm. Instruktören kan på tvenne andra sätt formera truppen på ett för rörelserna afpassadt afstånd:

a) Utan att utsträcka frontliniens längd, då han indelar karlarne i 1:sta och 2:dra män och låter 2:dra män betäcka luckor, enl. 5:dje kap. 2:dra art., hvarigenom afståndet mellan hvarjo karl blir lika med armens längd, se mom. 55.

b) Att blott till hälften utsträcka frontliniens längd, i jemförelse med helt afstånd, se mom. 56, derigenom att karlen, i stället att blott beröra sidokamratens axel, nu med fullt öppnadt tumgrepp, (tummen framåt och handens öfriga fingrar bakom), berör sidokamratens hals. Här-till kom. Halft afstånd! Höger (Venster, Midtåt) rätta — er! som för öfrigt verkställs efter samma grunder, som rättning med helt afstånd.

64. Om afståndet rubbas, ny rättning eller ett förändradt afstånd erfordras, verkställs detta efter samma grunder och kom:ord, som mom 56 och 59 föreskrifva.

65. Skall truppen återtaga afstånd, enl. ex.-regl., kommenderas:

Höger (Venster, Midtåt) rätta — er!

66. Karlen rättar sig hastigt på rättningspunkten, som står stilla, och iakttaget det afstånd berörde regl. föreskrifver.

2:dra Artikeln.

Om utgångsställningar till rörelse.

(Uppställning på ett led med helt afstånd.)

67. All bestämd kroppsrörelse förutsätter, enl. mom. 29, en bestämd utgångsställning, och när denna förändras, uppstå skiljaktiga rörelseverkningar. Denna förändring inträder, då kroppens *bas* och *häfstång* förändras.

Anm. Fötternas olika ställningar och afstånd förändra kroppens bas; armarnas olika förhållanden till bälen, kroppens häfstång.

68. I anseende till kroppens bas, har instruktören att afse:

- a) fötternas *ställning till hvarandra*;
- b) fötternas *afstånd sinsemellan*.

69. Fötternas *ställning till hvarandra* är:

- a) *i rät vinkel*, med klack vid klack.
- b) *tätt slutna tillsammans*, från klack till tå.

70. Den första af dessa ställningar, (fötterna i rät vinkel), intages, enl. mom. 53, vid all uppställning, samt bibehålles oförändrad, då ej något kom:ord annorlunda bestämmer.

71. Den andra af dessa ställningar (fötterna slutna) intages på kom:ordet:

Fötter — slut! i tempo.

72. Tårna lyftas något från marken, och båda fötterna vridas hastigt och liktidigt på klackarne, så att fötternas insidor från klack till tå beröra hvarandra.

73. Då grundställningen skall återtagas, kom:

Fötter — ut! 1 tempo.

74. Båda fötterna föras enl. föregående mom., fast i motsatt rigtning, så att de åter komma i rät vinkel till hvarandra.

75. Vid de tillfällen då fötterna skola vara åtskilda, är afståndet dem emellan antingen 2 eller 3 gånger fotens längd; och intages detta afstånd, så väl från grundställningen, som från ställning med slutna fötter.

76. Då ena foten skall flyttas framåt 2 gånger sin längd, kom:

Höger (Venster) fot framåt — ställ! 1 tempo.

77. Höger (Venster) fot framflyttas 2:ne gånger sin längd, räknadt från klacken, med bibehållande af sin förra rigtning; kroppstyngden fördelas lika på båda benen.

78. Då ena foten skall framflyttas 3:ne gånger sin längd, kom:

*Höger (Venster) fot helt framåt — ställ!
1 tempo.*

79. Höger (Venster) fot framflyttas 3:ne gånger sin längd, med bibehållande af sin förra rigtning, och emottager kroppstyngden; främre

kuäet böjes och hålles lodrätt öfver vristen; hufvud och axlar oförändrade; kroppen och bakre benet i en framåt lutande rät linie.

80. Då den framflyttade foten skall återflyttas, kom:

Höger (Venster) fot tillbaka — ställ!
1 tempo.

81. Den framflyttade foten återföres, med ett kort ställningssteg, intill den stillastående.

Anm. Då ofvannämnde afstånd intagas från ställning med slutna fötter, sättes den foten som flyttas, rakt framför och i linie med den stillastående. Då foten derefter, på ofvannämnde kom:ord, återflyttas, intagas ställningen med slutna fötter.

82. Sedan karlen sålunda lärt att på bestämda afstånd framflytta ena foten, och åter föra den tillbaka, bör han lära att, sedan ena foten blifvit framflyttad, göra ombyte af fot; härtill kom:

Fötter byt om — ställ! 2 tempo.
1:sta tempo.

83. Den framsatta foten tillbakaflyttas på sitt förra ställe.

2:dra tempo.

84. På samma afstånd, som den tillbakaflyttade foten förut innehade, framflyttas den andra i sin egen rigtning.

85. Då afstånd mellan fötterna skall tagas åt sidan, sker det så väl från grundställning, som från ställning med slutna fötter, och kom:

Fötter till sida — ställ! 2 tempo.

1:sta tempo.

86. Venster fot flyttas fotens längd rätt till venster, så att klackarne bibehållas på samma linie och fötternas vinkel till hvarandra blifver oförändrad.

2:dra tempo.

87. Höger fot flyttas efter samma grunder rätt till höger, så att afståndet emellan fötterna blifver 2 gånger fotens längd; kroppstyngden lika fördelad på båda benen.

88. Då grundställning åter skall intagas, kom:

Fötter tillsammans — ställ! 2 tempo.

1:sta tempo.

89. Venster fot flyttas fotens längd inåt.

2:dra tempo.

90. Höger fot flyttas till den venstra med ett raskt ställningssteg.

91. De utgångsställningar, som karlen bör intaga med sina armar, syfta:

a) till att gifva honom fastare ställning (mera stadga) antingen under hans egna rörelser, eller då han, som stöd, skall biträda;

b) till att föröka häfstängen för hans egen kropp, och dymedelst göra rörelsen mera inverkande.

92. Då karlen skall intaga en fastare ställning till rörelse, kom:

Höfter — fäst! 1 tempo.

93. Båda händerna uppföras, och omsluta höfterna, med tummen bakom och de öfriga fingrarne framom samt det flata af handen hvilande mot höftbenets öfre kant; armbågarne i samma plan med axlarna, som bibehållas sänkta och tillbakadragna.

94. Då karlen skall föröka häfstängen för sin kropp, sker det genom armarnas uppsträckning, enl. mom. 101.

95. Sedan truppen blifvit, enligt föregående, öfvad att intaga utgångs- och grundställning, användes kom:ordet *ställning!* då hvarje karl, utan hänseende till sina sidokamrater, bör från utgångsställning, åter intaga grundställning. Vill instruktören blott låta karlen till en del återtaga grundställningen, bör lystringsordet utmärka den del af kroppen, som sålunda skall förändras. Således kom:

Armar — ställning! Fötter — ställning!

2:dra KAPITLET.

Rörelser utan stöd.

1:sta Artikeln.

Armrörelser.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

96. Armarnas rörelser ske vanligast genom böjning och sträckning i följande riktningar: *uppåt*, *nedåt*, *utåt*, *framåt* och *bakåt*. Utom hvad armarna sjelfva genom sina rörelser omedelbart vinna, inverka dessa rörelser hufvudsakligen på bröst, axlar och skuldror, vid hvilka armarna äro fästade.

97. Som karlens vanliga ställning är med armarna nedåt hängande vid sidan, så blir hans första rörelse med desamma vanligen en böjning. Denna bör ske med armbågarne tätt slutna till lifvet, för att dymedelst lära honom att samla sin kraft. Härtill kom:

Armar uppåt — böj! 1 tempo.

98. Armbågarne böjas hastigt, hållas väl tillbakadragna och tätt slutna till kroppen, så att händerna föras uppåt och stadna, med fingrarne ledigt böjda likasom i grundställningen, och naglarne mot armarna, i höjd med armbållan. Knogarne således utåt vända; axlarna väl tillbakadragna och sänkta; skuldrorna orörliga.

Tab 1.
Fig. 6. a.

99. Då grundställningen skall återtagas, kom:

Armar nedåt — sträck! 1 tempo.

Fig. 1.
Tab. 6. b. 100. Underarmen nedsträckes hastigt, så att den, jemte handen, åter intager grundställningen. Härunder hållas armbågar, axlar och öfverarmar orörliga och väl tillbakadragna, enl. mom. 98.

101. Armarnas sträckrörelser äro antingen *lodräta* eller *vågräta*. *Lodrät sträckning* är antingen *uppåt* eller *nedåt*; till den förra kom:

Armar uppåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

102. Lika med armar uppåt - höj.

2:dra tempo.

103. Armarna sträckas kraftigt uppåt och lodrätt förbi öronen, så att afståndet emellan armar och händer svarar mot axlarnas bredd.

Tab. 1.
Fig. 6. c. 104. Då armarna, för att återtaga grundställningen, skola sträckas nedåt, kom:

Armar nedåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

105. Karlen nedrycker armbågarne hastigt till sidorna af kroppen, så att armarnas ställning blir enl. mom. 98.

2:dra tempo.

106. Verkställes lika med mom. 100.

107. I från dessa rörelser öfvergår karlen till *vågrät sträckning* med armarna, antingen *framåt* eller *åt sidorna*. Till den förra kom:

Armar framåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

108. Armbågarne böjas enl. mom. 98.

2:dra tempo.

109. Båda armarna utsträckas raskt rätt framåt, och stadna, med händerna vända mot hvarandra, i samma höjd med axlarna, och med det afstånd sins emellan, som svarar mot den bredd, som dessa hafva. Tab. 1.
Fig. 7.

110. Då truppen skall göra *armsträckning* åt sidorna, bör den, för att icke behöfva ändra afståndet mellan rotärne, först intaga flankställning. Derpå kom:

Armar utåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

111. Armbågarne höjas enl. mom. 98.

2:dra tempo.

112. Armarna utsträckas hastigt åt sidorna i samma höjd och linie med axlarna, som böra bibehållas väl tillbakadragna med skulderbladen starkt fästade. Armar och fingrar fullt utsträckta, och det flata af handen nedåt vänd. Tab. 1.
Fig. 6. d.

113. Då karlen från någon af dessa vågräta sträckningar skall återtaga grundställningen, kom:

Armar nedåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

114. Karlen böjer hastigt sina armbågar, sluter dem, väl tillbakadragna, mot sidorna, och stadnar med armarna i den ställning mom. 98 angifver.

2:dra tempo.

115. Armarna nedsträckas enl. mom. 100.

116. Det gifves tre olika sätt, hvarpå dessa rörelser kunna omvexlas:

a) Då karlen i någon af dessa 4 planer gör sträckning med armarna i ett och samma plan, och, medelst armbågarnes böjning och slutning till lifvet enl. mom. 98, straxt öfvergår till båda armarnas sträckning i ett annat plan.

b) Skiftevis i ett och samma plan uppåt, nedåt, framåt, utåt.

c) Skiftevis i olika planer, en arm uppåt, den andra framåt eller utåt o. s. v.

117. Skola båda armarna sträckas från ett plan till ett annat, kom:

Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt — sträck!
8 tempo.

118. Alla udda tempo utföras med armbågarna slutna till lifvet enl. mom. 98; alla jemma tempo enl. mom. 103, 109, 112 och 100.

119. Armskiftning i ett och samma plan verkställes från följande 2:ne utgångsställningar:

a) Höger (Venster) arm uppåt — sträck!

b) Höger (Venster) arm utåt! (framåt!) Venster (Höger) arm framåt (utåt) — sträck!

120. Från någon af dessa utgångsställningar, kom :

Armar byt om — sträck! 2 tempo.

121. I 1:sta tempo återföres båda armarna uti den i mom. 98 beskrifna ställning, på det att den ena armens sträckning i den andras riktning må, i 2:dra tempo, inträffa med den andra armens sträckning i den förras riktning.

122. Till armskiftning i 2 olika planer (den ena i vågrät, den andra i lodrät plan) kom :

Armar byt om — sträck! 2 tempo.

123. Verkställes enl. mom. 121.

Anm. Vid alla dessa skiftningar åligger instruktören tillse, att karlen håller sin kropp orörlig, skulderbladen väl fästade, axlarna sänkta, och armbågarna, vid alla böjningar tätt slutna till sidorna af kroppen, samt armar och händer, vid sträckningar uppåt, framåt och nedåt, rätvinkliga med axeln, samt, vid sträckningar utåt i rät linie med densamma.

När karlen med färdighet utfört dessa armsträckningar, bör han vidare öfva dem, under bälens vridning, enl. mom. 206.

124. För att vänja karlen att föra skuldrorna mera bakåt, bör han lära att äfven ifrån vågrät ställning utföra armarna, härtill kom :

1:o. *Armar framför — böj!*

2:o. *Utåt — sträck!*

125. Vid 1:sta kom:ordet böjas armbågarna så starkt, att händerna, i jemnhöjd med dem och axlarna, med tummarne beröra bröstet; fingrarna starkt sträckta; flatsidan af handen nedåt vänd.

126. Vid 2:dra kom:ordet hålles kroppen orörlig, under det att armarna föras vågrätt, med kraft och hastighet utåt, så att de komma bakom skuldrornas linie och, så mycket som möjligt är, bågformigt bakåt.

127. Karlens förmåga att hålla axlar och armbågar tillbaka ökas ytterligare då armsträckningar verkställas bakåt, ehuru, på grund af axel och armlidens bildning, dessa icke kunna fullt verkställas med den kraft och hastighet, som öfriga armsträckningar. Till armsträckning bakåt, kom:

Armar bakåt — sträck! 2 tempo.

1:sta tempo.

128. Armbågarne böjas enl. mom. 98.

2:dra tempo.

129. Under det att skulderbladen hållas starkt tillbakadragna, utsträckas armarna hastigt, så att de komma så långt bakåt, som möjligt. Händerna, hvars insidor vändas mot hvarandra, äro starkt utsträckta, tummen nedåt vänd och alla fingrar tätt hopslutna.

Fig. 1. 130. Armskiftning utföres äfven då en
Tab. 8. större bas för kroppen blifvit intagen. Sedan således ena foten blifvit helt framflyttad, enl. mom. 79, kom:

1:o. Höger (Venster) arm uppåt! Venster (Höger) arm bakåt — sträck!

2:o. Armar byt om — sträck!

131. Vid 1:sta kom:ordet sträckes höger (venster) arm uppåt enl. mom. 101, och venster (höger) arm bakåt, enl. mom. 107.

132. Vid 2:dra kom:ordet ombytas armarna, såsom i mom. 120 bestämmes.

133. Med armarna i vågrät plan, således sedan armarna blifvit utåt eller framåt sträckta, bör karlen, utan att ändra armarnas ställning, lära att vrida handleden upp, och åter ned; härtill kom:

Händer inåt (utåt) — slå! 1 tempo.

134. Öfverarmen hålles stilla i sin gifna rigtning; och medelst en halfkretsformig rörelse i armbåge och handled, vrides flathanden, med en hastig knyck upp (ned), hvarefter rörelsen repeteras på kom:orden *ett! tu!*

135. När karlen kan verkställa föregående rörelse, bör han öfva densamma under förändring af armarnas rigtning, hvartill, från ena armen framåt och den andra utåt sträckt, kom:

1:o. *Höger (Venster) arm inåt! (utåt!)
Venster (Höger) arm utåt (inåt!)
— slå!*

2:o. *Armar byt om — slå!*

136. Den arm, som blifvit utåt (framåt) sträckt, föres med ett raskt slag inåt (utåt), under det att flathanden vändes upp (ned) enl. Tab. 1.
Fig. 9.

föregående. Således stadnar den hand, som föres inåt, med flathanden uppåt vänd, i samma riktning, som vid armar framåt - sträck, ehuru armbågen blir något böjd. Den hand, som föres utåt, stadnar med flathanden nedåt, i samma riktning, som vid armar utåt - sträck.

137. Då karlen från vågrät plan, skall föra sina händer i lodrät plan, kom:

Händer in! (ut!) Nedåt — slå! 1 tempo.

138. Öfverarmen hålles stilla, och under det att armbågen böjes, vrides handen så att lillfingret kommer uppåt, och föres inåt (utåt) till kroppen, hvarefter armen, som, jemte handen, gör en bågformig rörelse i armbågsleden, hastigt utsträcket, så att lillfingret åter kommer nedåt, med *handen i lodrät plan.*

Anm. Denna rörelse kan äfven verkställas sålunda, att ena handen slås inifrån och nedåt, på samma gång den andra slås utifrån och nedåt; kom:ordet förändras då med afseende härå.

De fel, som karlen vid armrörelser vanligen begå, äro:

a) att kroppen ej hålles stilla, utan öfverlutar i den riktning rörelsen sker;

b) att axlarna ej hållas nog tillbaka och nedragna;

c) att armbågarna icke nog slutas till lifvet, vid de tempo, der sådant fordras;

d) att armarna, vid sträckning uppåt, ej får sin lodräta ställning längs med öronen;

e) att händerna för mycket åtskiljas;

f) att fingrarna, och i synnerhet tummen, åtskiljas, i stället att vara slutna;

g) att öfverarmen ej hålles nog stilla vid slagning med händerna.

2:dra Artikeln,

Benrörelser.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

139. Hvad i mom. 96 är sagdt om riktningarne af armarnas rörelser, gäller äfven till större delen för benens; men dessa rörelser inskränkas, på grund af ledbildningen i vrist, knä och höft, hvilkas tillhörande muskeldelar benrörelserna hufvudsakligast påverka.

140. Då säkerheten af kroppens rörelser beror af dess bas, ty derifrån beräknas de alla, så äro benrörelser af högsta vigt, och gymnastiköfningarna böra i allmänhet börja dermed. Se mom. 45.

141. Som de flesta benrörelser icke böra ske fort, så har instruktören, att medelst ordet: *långsamt!* angifva rörelsens större tidsutdrägt; och när rörelsen hunnit till den grad, som instruktören anser erforderlig eller möjlig, hejdar han dess fortgång med kom:ordet *Still!* Deref-ter användas de kom:ord, hvarpå utgångsställningen bör återtagas.

142. När karlen vunnit förmåga, att utföra en rörelse, bör instruktören repetera densamma 2 till 3 gånger, innan utgångsställningen återtages.

143. Om instruktören vill låta göra rörelsen starkare, bör han tidtals under samma rörelse repetera kom:ordet *still!*

144. Den första och minst sammansatta benrörelse är, att på tå häfva kroppen upp. Detta kan verkställas från nedanstående utgångsställningar:

- a) Höfter — *fäst!*
- b) 1:0 Höfter — *fäst!*
2:0 Höger (*Venster*) fot framåt — *ställ!*
- c) 1:0 Armar uppåt — *sträck!*
2:0 Höger (*Venster*) fot framåt — *ställ!*
- d) 1:0 Höfter — *fäst!*
2:0 Fötter — *slut!*
- e) 1:0 Höfter — *fäst!*
2:0 Fötter — *slut!*
3:0 Höger (*Venster*) fot framåt — *ställ!*
- f) 1:0 Armar uppåt — *sträck!*
2:0 Fötter — *slut!*
3:0 Höger (*Venster*) fot framåt — *ställ!*
- g) 1:0 Höfter — *fäst!*
2:0 Fötter till sida — *ställ!*
- h) 1:0 Armar uppåt — *sträck!*
2:0 Fötter till sida — *ställ!*

145. Från någon af dessa utgångsställningar, kom:

1:0. På tå — *häf!*

2:0. Nedåt — *sänk!*

146. Vid 1:sta kom:ordet höjes kroppen, genom vristernas sträckning, långsamt upp på tå, med bibehållen kroppsställning och raka knän. Bål och hufvud, hvilka bära hållas i rät

linie med benen, blifva under häfningen framåt lutande, utan att jernvigten förloras.

147. Vid 2:dra kom:ordet, som utsäges då utgångsställningen skall återtagas, sänkas klackarne långsamt ned mot marken, utan vackling på kroppen.

Anm. Instrukören bör hufvudsakligen anmärka om karlen gör följande fel:

a) ej bibehåller kropp och armar, då, desso äro uppsträckte i samma riktning;

b) skiljer klackarne åt, eller håller knäna böjda;

c) icke nog uträtar vristerna, för att häfva kroppen uppåt.

148. När karlen lärt att, med jemvigt, göra förstnämnde rörelse, bör han öfvas att med densamma förena böjning af sina knän, hvilket kan verkställas från följande 3:ne utgångsställningar:

a) 1:o Höfter — fäst!

2:o På tå — häf.

b) 1:o Armar uppåt — sträck!

2:o På tå — häf!

c) 1:o Höfter — fäst!

2:o Fötter till sida — ställ!

3:o På tå — häf!

149. Från någon af dessa utgångsställningar, kom:

1:o. Knäna — böj!

2:o. Uppåt — sträck!

150. Vid 1:sta kom:ordet böjas knä-
na långsamt, tills de bilda rät vinkel. Här-
under bibehålles kroppen lodrät, och lifvet sta-
Tab. 1.
Fig. 10.

digt, samt tyngden framflyttad öfver fotbalken; hälarne stödjas mot hvarandra och knäna föras utåt, så att deras insidor, vid högsta böjningen, äro lodräta till fötternas utsidor.

151. Vid 2:dra kom:ordet uträtas knäna långsamt, utan att den lodräta ställningen förloras.

Anm. Då rörelsens verkan skall riktas åt ljumskarne och insidan af lären, föras höfterna på kom:ord: Höfter framåt — för! långsamt och i vågrät riktning framåt, hvarefter uppsträckningen och utgångsställningens återtagande kommanderas.

De fel, som härvid vanligast förekomma, äro:

a) att karlen ej har en jemnlik spänning i ben, bål; hals och armar;

b) att klackarne äro för mycket sänkta, och knäna för litet utböjda;

c) att hakan skjutes fram, eller sätet tillbaka, hvarigenom kroppen blir framlutande;

d) att då armarna äro uppsträckta, karlen ej bibehåller dem sträckta och lodräta utåt öronen.

Tab. 1.
Fig. 11.

152. Kroppstyngden kan, under en rörelse, fullt förflyttas, än på det ena än på det andra benet. Då kroppstyngden skall fullt öfverlutas på *främre* benet, kom:

1:o. *Höfter — fäst!*

2:o. *Höger (Venster) fot helt framåt — ställ!*

3:o. *Höger (Venster) knä — böj!*

4:o. *Uppåt — sträck!*

153. På 1:sta och 2:dra kom:orden intages utgångsställningen.

154. Vid 3:dje kom:ordet öfverflyttas kroppstyngden helt och hållet på främre benet, och öfverföres derpå ännu vidare, under det att främre lälen allt mer och mer upplyftes, och främre knäleden mera böjes; den från fronten vända sidan bibehåller en mot marken lutande rät linie.

155. Vid 4:de kom:ordet uträtas främre knäet, och klacken nedsänkes tills utgångsställningen är återvunnen.

Anm. Fel: a) att främre klacken ej nog lyftes från marken;

b) att främre knäet ej bibehåller samma riktning som foten;

c) att kroppen vacklar, och bakre sida och ben ej behållas i linie med hvarandra.

156. För att tillika med kroppstyngdens öfverlutande på främre benet, öfva karlen till jemnvigt, kom:

Tab. 1.
Fig. 12.

1:o. Höfter — fäst!

2:o. Fötter slut!

3:o. Höger (Venster) fot helt framåt — ställ!

4:o. Höger (Venster) knä — böj!

5:o. Uppåt — sträck!

157. Enligt 1:sta, 2:dra och 3:dje kom:orden tages utgångsställningen.

158. Vid 4:de kom:ordet böjes långsamt det främre (högra, venstra) knäet, hvarvid bakre

fotens klack bibehålles fast vid marken. Den bortvända sidan, och det bakre benet förblifva i en lutande rät linie.

159. Vid 5:te kom:ordet upprätas långsamt det främre knäet, tills utgångsställningen är återtagen.

Anm. Fel: Att karlen kröker bakre knäet eller lyfter bakre klacken från marken, och ej nog lutar sig fram öfver främre knäet.

Tab. 1.
Fig. 13.

160. Då kroppstyngden skall fullt förflyttas på bakre benet, kom:

1:o. Höfter — fäst!

2:o. Höger (Venster) fot framåt — ställ!

3:o. På tå — häf!

4:o. Venster (Höger) knä — böj!

5:o. Uppåt — sträck!

161. Utgångsställningen intages på 1:sta 2:dra och 3:dje kom:orden.

162. Vid 4:de kom:ordet öfverflyttas kroppstyngden helt och hållit på bakre (venstra, högra) benet, hvars knä, långsamt böjes, med bibehållen ställning på tå, och kroppen lodrätt öfver detsamma.

163. Vid 5:te kom:ordet, rätas bakre knäet långsamt, för att återtaga utgångsställningen hvarvid kroppens tyngd öfverflyttas på båda benen.

Anm. Fel: a) att bakre knäet ej nog tvingas utåt;

b) att kroppen ej bildar en lodrät linie med bakre benet;

c) att främre knäet för mycket uträtas;

d) att hufvudet ej bibehålles lodrätt;

e) att ställningen på tå ej bibehålles.

164. För att öfva karlen till jemnvigt i ^{Tab. 1.} hela kroppen, bör han göra benrörelser på en ^{Fig. 14.} fot. Härtill kom:

1:o. *Höfter — fäst!*

2:o. *Höger (Venster) knä uppåt — böj!*

3:o. *Fot nedåt — ställ!*

165. Vid 2:dra kom:ordet lyftes hastigt höger (venster) knä rätt framåt och så högt, att låret bildar rät vinkel till bålen. Härunder böjes knäet så att benet är lodrätt från knäleden till tåspetsen, hvilken bör vara sträckt mot marken.

166. Vid 3:dje kom:ordet, som utsäges då karlen skall återtaga utgångsställning, uträtar han det uppböjda knäet, under det han hastigt nedsätter foten bredvid den stillastående, med ett kort ställningssteg; kroppen får härvid ej förlora sin lodräta ställning.

167. Har karlen någorlunda förmåga att ^{Tab. 1.} göra föregående rörelse, öfvas han föra det upp- ^{Fig. 15.} böjda knäet utåt sidan, hvartill kom:

1:o. *Höfter — fäst!*

2:o. *Höger (Venster) knä uppåt — böj!*

3:o. *Knä utåt — för!*

4:o. *Knä framåt — för!*

5:o. *Fot nedåt — ställ!*

168. 1:sta och 2:dra kom:orden verkställes enl. föregående.

169. Vid 3:dje kom:ordet föres knäet långsamt utåt, så att låret kommer i samma plan med axlar och höfter, hvilka böra hållas oförändrade i ledet.

170. Vid 4:de kom:ordet föres knäet åter framåt till utgångsställningen.

171. 5:te kom:ordet, enl. föregående.

Anm. Fel vid denna och föregående rörelse: a) att bålen lutas bakåt eller ock åt den sidan, på hvars ben karlen står;

b) att knäet, på det ben, hvarå kroppstyngden hvilar, böjes;

c) att det uppböjda knäet sänkes under sin bestämda vinkel;

d) att vristen ej sträcket.

Tab. 1. 172. Sedan karlen har förmåga att ut-
Fig. 16. föra förestående rörelser, bör han lära den der-
till motsatta rörelsen, hvartill kom:

1:o. Höfter — fäst!

2:o. Höger (Venster) knä uppåt — böj!

3:o. Knä bakåt — sträck!

4:o. Knä uppåt — böj!

5:o. Fot nedåt — ställ!

173. 1:sta och 2:dra kom:orden, enligt föregående.

174. Vid 3:dje kom:ordet föres höger (venster) ben långsamt bakåt, under det att knäet i samma riktning utsträcket, så att foten sträckt i samma linie som benet, kommer så högt som möjligt från marken. Bålen bör vara lodrätt till det stillastående benet, och för att samla sin kraft, bör karlen starkt trycka tumgreppet mot höften!

175. Vid 4:de kom:ordet böjes knäet och uppföres till utgångsställningen utan vackling på kroppen.

Anm. Fel: a) att det tillbakaförda knäet krökes, för att kunna få foten högt från marken;

b) att kroppen och hakan, i samma afseende, framskjutas, såsom motvigt till benet;

c) att benet, hvarpå kroppstyngden hvilar, böjes och kroppen vacklar.

3:dje Artikeln.

Hufvudrörelser.

(Uppställning på ett led, med eller utan afstånd.)

176. Hufvudets höjningar eller vridningar yttra sig genom halskotornas vinkeländringar, och ske förmedelst de muskler, som hafva sina fästen på hufvud, halskotor, skuldror, samt på öfre reffbenen och ryggkotorna, uppå hvilka delar dessa rörelser egentligast verka. Hufvudets rörelser äro höjningar bakåt, framåt och till sidorna, eller vridningar i nämnde riktningar.

Anm. Som hufvudets böjning bakåt och framåt motsvara hvarandra, likasom böjning eller vridning till höger eller venster, så böra dessa höjningar parvis användas; så vida ej rörelsens verkan hufvudsakligen skall riktas åt någon viss punkt inom någonders verknings-sfer. Alla dessa rörelser måste verkställas långsamt.

177. Skola höjningar med hufvudet göras, kom:

- 1:o. *Hufvud framåt (bakåt) — böj!*
 2:o. *Uppåt — sträck!*
 3:o. *Hufvud till höger (venster) — böj!*
 4:o. *Uppåt — sträck!*

178. Vid 1:sta kom:ordet föres hakan långsamt rätt nedåt (uppåt), så att ansigtet har 45° lutning mot bålen, utan att kroppens ställning dervid förändras.

179. Vid 2:dra kom:ordet återtages grundställningen långsamt.

180. Vid 3:dje kom:ordet böjes hufvudet långsamt till höger (venster) i halfrät vinkel mot bålen; ansigtet bibehålles i sin riktning mot fronten.

181. 4:de kom:ordet utsäges då rörelsen skall upphöra och grundställningen återtagas.

ANM. Fel: a) att ryggen böjes framåt, eller bakåt; b) att någon af axlarna upplyftes.

182. Då karlen skall vrida hufvudet till någon af sidorna, kom:

- 1:o. *Hufvud till höger (venster) — vrid!*
 2:o. *Framåt — vrid!*

183. Vid 1:sta kom:ordet bör karlen, med hufvudet lodrätt till bålen, vrida det så mycket åt höger, (venster) sida, att högra (venstra) ögat kommer i rät linie till framsidan af höger (venster) axelled. Båda axlarna bibehållas jemnt och stadigt i ledet.

184. 2:dra kom:ordet utsäges då rörelsen till båda sidor blifvit verkställd; ansigtet vrides då åter långsamt mot fronten.

185. När hufvudets böjning och vridning skola förenas, kom:

- a) 1:o. *Hufvud till höger (venster) — vrid!*
 2:o. *Bakåt (framåt) — böj!*
 b) 1:o. *Hufvud bakåt (framåt) böj!*
 2:o. *Till höger (venster) vrid!*

186. Så väl böjning, som vridning, verkställes enl. föregående, med bibehållande af den höj- eller vridställning, som 1:sta kom:ordet antyder.

187. Då rörelsen blifvit åt båda sidor verkställd och grundställning skall återtagas, kom:

- 1:o. *Uppåt — sträck!*
 2 o. *Framåt — vrid!*

Anm. Fel; a) att bålens lennar sin lodräta ställning, och följer med hufvudets böjningar framåt eller bakåt;

b) att någon af axlarna upplyftes vid hufvudets böjning till sidan;

c) att axlarna följa med hufvudets vridning, så att deras riktning i ledet förloras.

4:de Artikeln.

Bålens rörelser.

(Uppställning på ett led, med helt afstånd.)

188. Bålens rörelser bestå, likasom hufvudets, af böjningar och vridningar, eller båda förenade, och inverka så väl på ryggmusklerna

som på bröstets och underlivets inelfvor och muskler.

189. Mellan vridning och böjning är skilnaden hufvudsakligast den, att i böjning hafva axlar och höfter samma rigtning i ledet; men i vridningen förblifva höfterna i ledet, då axlarna föras till tvärlinien.

Anm. Som böjning bakåt och framåt motsvara hvarandra, likasom böjning eller vridning till höger och vester, så böra dessa böjningar parvis användas; såvida ej rörelsens verkan hufvudsakligen skall rigtas åt någon viss punkt inom någonderas verknings-sfer.

190. Alla dessa rörelser måste verkställas långsamt, och instruktören bör tillse, att detta noga af karlen iakttages, i hvilket afscende gäller hvad som förut blifvit sagdt i mom. 141, 142 och 143.

191. Böjning bakåt göres från 4 olika utgångsställningar:

- a) Höfter — *fäst!*
- b) Armar uppåt — *sträck!*
- c) 1:o Armar uppåt — *sträck!*
2:o Fötter — *slut!*
3:o Höger (*Venster*) fot framåt — *ställ!*
- d) 1:o Armar uppåt — *sträck!*
2:o Fötter till sida — *ställ!*

Tab. 1. 192. Från någon af dessa utgångsställningar, kom:
Fig. 17.

- 1:o. Bakåt — *böj!*
- 2:o. Uppåt — *sträck!*

193. Vid 1:sta kom:ordet bibehåller karlen sina knäna raka, och böjer ryggen långsamt bakåt.

Hufvudets ställning till kroppen blifver oförändrad, såsom vid utgångsställningen; höfterna framskjutas något åt fronten.

Anm. a) Då armarna äro uppsträckta böra de, under böjningen, fortfarande bibehållas i sin riktning till öronen, se mom. 101.

b) När karlen framslyttar ena foten, faller kroppstyngden, under böjningen, hufvudsakligast på bakre benet, hvars knä derunder icke får hållas styft, hvarmedelst ljumsknen och öfre framsidan af detta ben blifva starkt sträckta.

c) Då karlen flyttar båda fötterna till sidan, kan han göra böjningen bakåt, ännu starkare, icke blott derföre, att han har en större bas, utan äfven af den orsak, att han då får böja båda sina knän, och dymedelst göra vinkel framåt, motsvarande den vinkel, hans kropp, i ländkotor-nas tillbakaböjning, bildar.

194. Vid 2:dra kom:ordet bör karlen, utan att förändra hufvudets ställning till bälén, långsamt resa sig upp, tills han återtagit utgångsställningen, hvarunder knäna, om de äro sträckta, bibehållas orörliga, och om de förut äro höjda (se utgångsställn. c. d.), uträtas liktidigt med bälén.

Anm. Fel: a) att karlen böjer sina knän; från utgångsställningarne a, b;

b) kastar hufvudet tillbaka eller framåt.

c) ej bibehåller armarna väl uppsträckta utåt öronen, och ej låter dem följa kroppens rörelse.

185. Böjning framåt verkställes äfven från 4 utgångsställningar:

a) Höfter — fäst!

b) Armar uppåt — sträck!

c) 1:o Armar uppåt — sträck!

2:o. Fötter — slut!

- 3:o Höger (Venster) fot framåt — ställ!
 d) 1:o Armar uppåt — sträck!
 2:o Fötter till sida — ställ!

Tab. 1. 196. Från någon af dessa utgångsställ-
 Fig. 18. ningar, kom:

- 1:o. Framåt — böj!
 2:o. Uppåt — sträck!

197. Karlen böjer sig långsamt framåt, bibehållande knäna raka, hufvudet, med ansigtet åt fronten, och ögonen seende rätt fram. Äro armarna uppsträckta, böra de väl bibehållas i sin ställning, och under böjningen ej skiljas från deras, i mom. 101 bestämda rigtning till öronen.

Anm. Denna, så väl som den i mom. 192 anförde rörelse, kan äfven verkställas från slutna fötter. I båda fallen är, vid anförde ställningar, högsta böjningen då kroppen kommit i rät vinkel till benen. Äfvenledes kan framåtböjning göras med nedlutadt hufvud, då den fortgår ända till dess fingerspetsarne beröra marken och ansigtet kommit nära knäna; härtill kom: Hufvud nedåt! Framåt — böj!

198. Vid 2:dra kom:ordet reser karlen sig långsamt upp, och intager utgångsställningen. Äro armarna uppsträckta, böra de under uppresningen bibehållas i sin ställning, enl. mom. 101.

- Anm. Fel: att karlen a) böjer sina knän.
 b) från utgångsställningen c. icke nog sträcker det främre knäet eller skiljer bakre klacken från marken;
 c) ej iakttaget hufvudets ställning;
 d) skuter sätet för mycket tillbaka;
 e) låter armarna komma framför hufvudet;

199. Böjning till sidan verkställes från 3:ne utgångsställningar:

- a) Fötter — slut!
 b) 1:o. Höger (venster) arm uppåt — sträck!
 2:o. Fötter — slut!

- c) 1:o Höger (Venster) arm uppåt -- sträck!
 2:o Fötter — slut!
 3:o Höger (Venster) fot framåt — ställ!

200. Från någon af dessa utgångsställningar, kom:

Tab. 1.
Fig. 19.
och 20.

- 1:o. Till venster (höger) — böj!
 2:o. Uppåt — sträck!

201. Vid 1:sta kom:ordet böjes långsamt till venster (höger); båda fötterna förblifva orörligt fästade vid marken; knäna raka, och axlarna oförändrade i samma plan med höfterna. Handen åt den sidan böjningen sker, glider ned vid utsidan af låret, hvarigenom karlen lättare sjelf förnimmer om han förändrar nämnde plan.

Ann. Då rörelsen verkställes med ena armen uppåt sträckt, bör detta ske med den arm, som är åt motsatt sida, mot böjningen, och får armen då i sin riktning icke afvika från hvad i mom. 101 föreskrifves.

202. Då, med en arm uppsträckt, rörelsen blifvit gjord åt ena sidan, och karlen återkommit i lodrät ställning, kom:

Armar byt om — sträck!

hvarefter den verkställes åt motsatt sida.

203. 2:dra kom:ordet utsäges då karlen skall åter resa sig upp, för att intaga utgångsställningen, hvilket verkställes jemnt och utan vackling.

Ann. Fel: a) att knäet, åt den sidan böjningensker, ej bibehålles rakt;

b) att foten på motsatta sidan ej lyftes från marken; ✓

c) att kroppen lutar framåt eller bakåt, så att böjningen ej sker i samma plan med höfterna;

- d) att hufvudet öfverlutar åt ena sidan;
 e) att handen åt böjningssidan ej följer låret, och att armen, då den är uppsträckt, skiljes från hufvudet.

204. Då karlen skall föra axlarna i motsatt plan till höfterna, verkställes detsamma genom vridning, från 3 utgångsställningar:

- a) 1:0 Höfter — fäst!
 2:0 Fötter — slut!
 b) 1:0 Höfter — fäst!
 2:0 Fötter — slut!
 3:0 Höger (Venster) fot framåt — ställ!
 c) 1:0 Höfter — fäst!
 2:0 Fötter — slut!
 3:0 Fötter till sida — ställ!

Tab. I.
 Fig. 21.

205. Från någon af dessa utgångsställningar, kom:

- 1:0. Till höger (venster) — vrid!
 2:0. Framåt — vrid!

206. Vid 1:sta kom:ordet vrides öfverlivet långsamt åt höger (venster), under det att höfterna oförändradt bibehållas i sin plan; benen raka och samlade; fötterna fullt slutna till marken; hufvudet, som följer med kroppens rörelse utan att deltaga i vridningen, bör derunder, tillika med armbagarna, bibehållas i samma riktning som vid rörelsens början.

207. 2:dra kom:ordet utsäges då rörelsen blifvit verkställd, så till höger som till venster, och utgångsställningen skall återtagas, karlen vrider härvid axlar och öfverlif i samma plan, som höfterna.

Anm. Fel: att karlen a) böjer sina knän;

b) ej har sina fötter nog fasta till marken, så att rörelsen får riktig utgångspunkt;

c) ej håller hufvudet och höfterna orörliga.

208. Vridning och böjning kunna äfven förenas. Detta verkställes från 2:ne utgångsställningar, bakåt, framåt, eller till sidorna:

- a) 1:o Höfter — fäst!
 2:o Till höger (venster) — vrid!
 b) 1:o Armar uppåt — sträck!
 2:o Till höger (venster) — vrid!

209. Från någon af dessa utgångsställningar, kom: Tab 1.
Fig. 22
och 23.

1:o. Bakåt (*Framåt, Till höger, Till venster* — böj!

2:o. Uppåt — sträck!

210. Böjningen verkställes enl. mom. 192, 196 och 200, från den ställning, som kroppen förmedelst vridningen erhållit.

Anm. Denna rörelse verkställes äfven från slutna fötter, och ena foten framåtställd. Felen dervid ses i anm. till motsvarande rörelser.

211. De rörelser, som mest inverka på bröstet, borde här upptagas; men som armarnas rörelser betydligt ingripa i bröstets utbildning se mom. 96, äro de härtill verkande öfningar redan bland armrörelserna upptagna.

3:dje KAPITLET.

Om stöd; och grundreglor för rörelser med stöd.

1:sta Artikeln.

Formering till enkelt stöd.

(Uppställning enligt mom. 53.)

212. Vid alla rörelser med stöd är nödvändigt, att det afstånd, som truppen har vid sin uppställning eller får genom formering, noggrant bibehålles, emedan rubbning af det för rörelsens verkställande beräknade afstånd, mellan stödet och den rörelsetagande, ofta skulle göra rörelsen overkställbar, eller svårare att utföra.

213. Truppens indelning till *enkelt stöd*, det må vara *enskildt* eller *samfäldt*, sker, enligt mom. 33, genom dess afdelande i 1:sta och 2:dra män, hvartill kom:

Afdelning till — två!

214. Högra flygelkarlen säger *ett*, den dernäst stående *två*, hvarefter afdelningen fullföljes hela ledet igenom, efter samma grunder, som i ex:regl. bestämmes för truppens indelning till udda och jemna rotar.

215. Alla de, som således blifvit indelade till *ett*, blifva 1:sta män, och de som fått *två* till nummer, 2:dra män. Dessa benämningar, som helt och hållet uteslutas ur kom:orden,

då samma rörelse skola af alla verkställas, eller under sjelfva rörelsens fortgång sedan stöd och utgångsställning blifvit intagne, förändras till 1:sta! eller 2:dra! vid rörelser, som af dessa män skola olika utföras.

216. För rörelser med enskildt stöd skall truppen vara formerad antingen i *flankställning*, med hela ledet eller hvarannan man, eller ock i *frontställning med betäckta rotar*.

217. Truppens formerande i flankställning sker efter ex:regl.

218. Truppens formerande i frontställning med betäckta rotar sker alltid på kom:orden: Tab. 2.
Fig. 1.

2:dra! Rotar — betäck! 3 tempo.

1:sta tempo.

219. Venstra foten flyttas 2 fotlängder rätt tillbaka klack från klack, och emottager kroppstyngden.

2:dra tempo.

220. Högra foten drages till den venstra, utan att vidröra marken, hvarefter den flyttas åt höger, och nedsättes i linie med densamma, så att klacken kommer rätt bakom 1:sta mans högra klack.

3:dje tempo.

221. Venstra foten efterflyttas till den högra med ett kort ställningssteg, klack vid klack, i rät vinkel.

222. Då karlen från denna ställning skall återupprycka i ledet, kom:

2:dra! Ryck in — marsch! 3 tempo.

223. Verkställles efter samma grunder, men i motsatt ordning, med rotarnes betäckning, sålunda, att venstra foten först uttager steget till venster, hvarefter den högra flyttas i ledet der den venstra gör ställningssteget, klack vid klack i rät vinkel.

224. Rörelser med *samfäldt stöd* verkställas alltid i *frontställning*, med truppen uppställd:

- a) enl. ex. regl.;
- b) på helt afstånd;
- c) med betäckta luckor;
- d) med kedjestöd.

Tab. 2.
Fig. 1.

225. För att betäcka luckor, kom:

2:dra luckor — betäck! 2 tempo.

1:sta tempo.

226. Venstra foten flyttas 2 fotlängder rätt tillbaka klack från klack, och emottager kroppstyngden.

2:dra tempo.

227. Högra foten gör korrt ställningssteg intill den venstra, klack vid klack i rät vinkel.

Anm. Från denna ställning kunna rotar betäckas på kom:ord, 2:dra! Rotar — betäck! likasom tvertom luckor kunna betäckas från betäckta rotar, på kom:orden: 2:dra! Luckor — betäck! Förflyttningen sker då i 2:ne tempo genom steg åt sidan. Hafva betäckta luckor blifvit formerade i det ändamål, som anm. till mom. 65 angifver, så kunna, om utrymmet för rörelsen det erfordrar, de nersfallne rotarne på instruktörens kommando ytterligare rycka tillbaka.

228. Då karlen åter skall upprycka i ledet, kom:

2:dra! *Ryck in — marsch!* 2 tempo.

229. Verkställas genom venstra fotens uppflyttande i ledet, der den högra gör ställningssteg intill densamma, klack mot klack, i rät vinkel.

230. För att formera kedjestöd, kom:

2:dra! *Venster fot tillbaka! Kedja — stöd!*
1 tempo.

231. 2:dra män sätta venstra foten 2 fotlängder rätt tillbaka, utan korsning; utsträcka hastigt sina båda armar bakom första män, samt fatta, med fullt tag af högra handen, om närmaste stöds venstra handled. Tab. 2.
Fig. 2.
och 15.

Anm. Då stödet skall anbringas, förändras kom:ordet *blunda*, att stödpunktens benämning föregår ordet *stöd*, då venster hand lägges på den angifna punkten.

232. Kedjestöd formeras äfven från beträdda luckor på kom:ordet:

2:dra! *Venster fot fram! Kedja — stöd!*
1 tempo.

då venstra foten uppflyttas i ledet och händerna fattas såsom vid kedjestöd.

Anm. Som, på ena eller andra flygeln, ett ojemnt antal uppstår i förhållande till kedjestödet och de rörelsetagande, så bör alltid en af instruktörerna, såsom stöd, biträda på den flygel, der brist iörefinnes, och böra de yttersta flygelstöden, för att få nog kraft, stå i vändning mot hvarandra i ledet.

233. Efter hvarje fulländad rörelse återtagas *grundställningen*, så väl af stöden som af de rörelsetagande, på kom:ordet *Ställning!* På det att de, som utgjort stöd, må blifva rörelsetagande, bör då enskilt stöd användes med truppen uppställd i flankställning eller med betäckta rotar, kom:

Högeromvänd — er!

hvilket kom:ord deremot, för allmänt stöd, endast användes vid få tillfällen, då rörelsen sker med betäckta luckor. Med undantag af dessa fall bör alltid, då allmänt stöd begagnas och ifrågavarande ombyte skall äga rum, kom:

Stöd och utgångsställning! Byt om — ställ!

då de, som utgjort stöd, intaga utgångsställningen för den verkställda rörelsen, och de, som erhållit rörelsen, intaga ställning för deremot svarande stöd.

Anm. Vid de tillfällen då, enligt föregående mom. kom:ord. Högeromvänd — er! begagnas, kan, om truppen är öfvad, instruktören derefter låta utgångsställningen och stödet intagas på kom:ord. *Stöd och utgångsställning — ställ!* för att undvika återuppreparandet af de för den nyss verkställda rörelsen begagnade kom:ord, och sålunda vinna i tid. Detsamma gäller äfven då stödet står i flank-ställning till den rörelsetagande.

234. Vid hvarje rörelse med stöd, bör den rörelsetagande först ställas i dertill svarande utgångsställning, hvarpå, innan stödet användes, de som utgöra detsamma, öfvas att rätt träffa stödjepunkten och intaga behörig ställning, hvartill, sedan de återtagit grundställningen, från ett efter bestämda kom:ord verkställt stöd, vidare blott kom:

Stöd — ställ!

2:dra Artikeln,

Formering till sammansatt stöd.

(Uppställning enl. mom. 53.)

235. För att indela truppen till sammansatt stöd, det må vara dubbelt eller tredubbelt, kom.:

Afdelning till — tre!

236. 1:sta man på högra flygeln säger *ett!* den 2:dra *två!* den 3:dje *tre!* den 4:de *ett!* o. s. v. hela ledet igenom, efter samma grunder, som i mom. 214 bestämmas.

237. Vid rörelser med *dubbelt stöd* skall alltid den rörelsetagande stå midt emellan båda stöden, hvilka äro vända mot hvarandra. Tab. 3.
Fig. 1.

238. Dessa ställningar intagas genast efter truppens indelning, antingen derigenom, att stöden, genom kom:ord., sättas i vändning mot hvarandra, eller ock sålunda, att hela ledet sättes i flankställning, hvarefter kom.:

2:dra! 3:dje! Ryck ut — marsch!

då 1:sta män stå stilla, 2:dra och 3:dje män göra halfvändning från frontlinien, marschera upp, göra halt, och rätta sig då de komma i linie med 1:sta män, hvarigenom truppen bliver formerad i flankställning på 3:ne led, med dubbelt afstånd mellan rotarne. Derefter sättas 1:sta och 3:dje män, genom kom:ord., i vändning mot hvarandra. Tab. 3.
Fig. 2.

239. Kom:ordet *Ställning* användes här såsom vanligt, då, efter en verkställd rörelse, grundställning skall intagas.

240. Sedan rörelsen blifvit verkställd af 2:dra män, och grundställning intagen, låter instruktören 1:sta män ombyta plats, först med 2:dra män och, sedan 1:sta män fått rörelsen, äfven med 3dje män, på kom:orden:

1:sta! 2:dra! (1:sta! 3:dje!) Byt — om!

då de som skola ombyta ställen, draga sig åt venster. Utgångsställningen och stöden till rörelsen intagas sedan på kom:ordet:

Stöd och utgångsställning — ställ!

241. Om, efter intagen grundställning, en del af ledet står uti olika vändning med de öfriga i ledet så återtages frontställningen på kom:ordet: *Midtåt!* och äro de enligt mom. 238 formerade rotarne att hvar för sig anse såsom särskildta led, hvarföre de, efter intagen grundställning, på kom:ordet *Midtåt!* erhålla den ställning de omedelbart efter utryckningen innehade. Äro rotarne ombytta, intaga de äfven sina ställen efter nummerordning.

242. Då truppen blifvit, enligt mom. 238, formerad på 3:ne led, och skall återtaga ställningen på 1 led, kom. först vändning åt uppställningslinien och sedan:

2:dra! 3dje! Ryck in — marsch!

243. 2:dra och 3:dje män göra halfvändning åt venster, marschera upp, göra halt och rätta sig på 1:sta män, som stå stilla.

244. Rörelser med *tredubbelt stöd* verkställas alltid i frontställning, och stödet formeras sålunda, att, sedan truppen, enligt föregående, blifvit satt på 3:ne led, göres vändning åt uppställningslinien, samt derefter hel afstånds rättning. 3:dje män rycka in i 1:sta ledet, enl. föregående mom. och göra kedjestöd enl. mom. 230, då 2:dra män, som stå midt bakom 1:sta män, användas att på dessa ytterligare öka rörelsens styrka.

245. Sedan 1:sta män sålunda fått rörelsen och grundställning blifvit intagen, göres högeromvändning, hvarefter 2:dra män blifva rörelsetagande, och stödet utgöres af 3:dje män såsom kedjestöd och af 1:sta män såsom stödförstärkning. Då nu 3:dje män skola få rörelsen, kom: enligt mom. 240:

1:o. 2:dra! 3:dje! *Byt — om!*

2:o. 2:dra! *Venster fot fram! Kedja — stöd!*

3:o. *Stöd och utgångsställning — ställ!*

hvarefter, då rörelsen är fullbordad, slutligen göres högeromvändning, hel afstånds rättning, 3:dje mäns inryckning, samt rättning.

3:dje Artikeln.

Om stödets säkerhet i ställningarne.

246. Det biträde (*stöd*) manskapet gifver hvarandra under en rörelse, har till än-

damål, att befordra rörelsens säkerhet, hvilket icke kan ske utan att gifva den mera bestämda utgångspunkter.

247. För att vinna detta syfte, bör, sedan formering till stöd enligt detta kap. 1:sta och 2:dra art. föregått, den som skall utgöra stödet alltid intaga en, med afseende på sig sjelf, så fast ställning som möjligt, hvilket sker derigenom, att afstånd tages emellan fötterna (antingen genom ena fotens flyttning framåt eller tillbaka, eller genom båda fötternas flyttning åt sidan), samt att kroppstyngden förmedelst knäets böjning överlutas åt det håll, der stödet skall ske.

248. Då detta afstånd emellan fötterna, med afseende å beskaffenheten af den rörelse, som skall verkställas, måste tagas olika, så kan, med undantag för kedjestöds formering, enligt mom. 230 och 232, beskrifningen på afståndstagande emellan fötterna icke på ett ställe sammanföras, utan lemnas kom:ord och föreskrift härtill vid de rörelser, der tillämpning kommer i fråga.

249. Behöfver karlen såsom stöd befästa sin ställning mera, än hvad genom fötternas flyttande från hvarandra ensamt kan vinnas, kom:

Höger (Venster) knä — fäst! i tempo.

Tab. 3.
Fig. 6.

250. Höger (Venster) fot framflyttas hastigt på helt afstånd, enligt mom. 79, och den framsatta fotens knä omfattas med handen, så att tummen kommer inom, och de öfriga fingrarne slutna på yttre sidan af detsamma.

Anm. Skall karlen med avvig hand binda knäet, sker det på kom. ordet: Höger (Venster) knä! avvig! fäst! ställningen blir då enahanda, med den skillnad, att handlofven stödes mot knäet och att det flata af handen är uppåt vänt.

Tab. 3.
Fig. 5.

4:de Artikeln.

Stödens olika anläggningspunkter.

251. Stöden anbringas på *hufvud, bål, armar och ben.*

252. Intet stöd binder den ledgång hvar af det benämnes, utan anbringas endast i närheten af densamma.

253. *Bältet, eller punkterna, för hufvudets stöd, är efter öfre kanten af öronen.*

254. Till *hufvudstöd* kom:

a) *Framom hufvud — stöd!*

b) *Bakom hufvud — stöd!*

c) *Till höger hufvud — stöd!*

d) *Till venster hufvud — stöd!*

e) *Nack-stöd!*

255. Med kupig hand och lillfingeret i höjd med öronens öfre kant, anlägges stödet å den rörelsetagande

a) på pannan;

b) på nacken;

c) på högra sidan af hufvudet;

d) på venstra sidan af hufvudet;

e) med fingerspetsarne uppåt, bakom hufvudet, handlofven i nackgropen, och underarmen längs efter halsen.

Tab. 3.
Fig. 9.

56 *Stödens olika anläggningspunkter.*

256. *Bålens stöd* äro höga eller låga; *bältet* sträcker sig, för de höga, öfver axelleden och skulderbladen; för de låga, rundt om bålen, i höjd med höftleden.

257. *Höga bålstöd* äro antigen *axelstöd* eller *skulderstöd*.

258. Till *axelstöd* kom:

a) *Framom axel* — *stöd!*

b) *Bakom axel* — *stöd!*

c) *Öfver axel* — *stöd!*

d) *Under axel* — *stöd!*

e) *Utom axel* — *stöd!*

Tab. 3.

Fig 8.

Fig. 13.

Fig. 7.

Fig. 6.

259. *Handen* lägges kupig

a) framom axelleden, med fingrarne uppåt;

b) bakom axelleden, med fingrarne uppåt;

c) ofvanpå sjelfva axeln, med tummen på den ena och de öfriga fingrarne på den andra sidan af densamma;

d) med tumgreppet omslutande axelledshålan;

e) på yttre sidan af sjelfva axeln, med tummen på den ena och de öfriga fingrarne på den andra sidan af densamma.

260. Till *skulderstöd* kom:

a) *Höger skulder* — *stöd!*

b) *Venster skulder* — *stöd!*

c) *Mellan skulder* — *stöd!*

261. *Stödet* lägger slathanden med fingrarne uppåt

- a) på högra skulderbladet;
- b) på venstra skulderbladet;
- c) midt emellan båda skulderbladen, längs ryggraden. Tab. 3.
Fig. 5.

262. Till lågt bålstöd kom:

- a) Länd — stöd!
- b) Mag — stöd!
- c) Höft — stöd!

263. Flathanden lägges, med dess öfre kant i höjd med höftbenets öfre kant,

- a) på ryggen tvers öfver korset; Tab. 2;
Fig. 15.
- b) tvers öfver magen; Tab. 3.
- c) på höger (venster) sida tvers öfver höft- Fig. 10.
Tab. 2.
Fig. 17.

264. Armstöd äro antingen öfverarmstöd, underarmstöd eller handstöd.

265. Till öfverarmstöd kom:

- a) Armbåg — stöd!
- b) Inom armbåg — stöd!

266. Stödet griper med full fattning om den rörelsetagandes öfverarmar; så att

- a) lillfinger faller uti armbågsleden; Tab. 2.
Fig. 5.
- b) tumgreppet faller uti armbågsleden. Tab. 3.
Fig. 8.

267. Till underarmstöd kom:

- a) Handled — stöd!
- b) Inom handled — stöd!
- c) Öfver handled — stöd!

268. Stödet fattar fullt om den rörelsetagandes underarmar, strax ofvan handleden,

Tab. 2.
Fig. 4. a) så att tummen och pekfingeret ligga vid handleden;

Fig. 5. b) så att lillfingeret ligger vid handleden;

Fig. 6. c) med armen inom den rörelsetagandes arm, tummen och pekfingeret närmast handleden, tummen under och de öfriga fingrarna ofvaupå underarmen.

269. Till *handstöd* kom:

a) *Hand — stöd!*

b) *Inom hand — stöd!*

c) *Utom hand — stöd!*

d) *Finger — stöd!*

270. *Stödet*

Tab. 2.
Fig. 9. a) fattar den rörelsetagandes hand med och 10. fullt tag, flata mot flata och tumme inom tumme;

Fig. 7. b) uppförer sina båda händer emellan den rörelsetagandes, med utsidan vänd mot dennes flathand, och fingerspetsarna uppåt;

c) lägger sin flathand emot utsidan af den rörelsetagandes hand;

Tab. 5.
Fig. 16. d) framförer sin hand, med fingrarna tillsammans och flathanden uppåt vänd, så att spetsen af långfingeret berör motsvarande stöds fingerspets.

271. *Benstöd* indelas uti *knästöd* och *fotstöd*.

272. Till *knästöd* med hand kom:

a) *Inom knä — stöd!*

b) *Utom knä — stöd!*

c) *Öfver knä — stöd!*

d) *Under knä — stöd!*

273. Stödet lägger handen på den rörelsetagandes knä

a) kupad, innanför knäet, med handlofven på knäskålen;

b) kupad, utanför knäet, med handlofven på knäskålen;

c) kupad på och strax öfver knäskålen. Tab. 2.

Fig. 15.

d) tvärs under den rörelsetagandes lår, strax vid knäleden, och fattar dennes hand med fullt tag Tab. 2.

Fig. 14.

så att låret stödes af tumbalkarne. Sker rörelsen med dubbelt eller samfaldt stöd, verkställes Tab. 3.

Fig. 7.

denna fattning af de motsvarande stöden.

274. Till *knästöd* med *knä* kom:

Knä inom knä — stöd!

275. Stödet sätter sitt knä inom och mot den rörelsetagandes.

276. Till *fotstöd* med *hand* kom:

Vrist — stöd!

277. Stödet fattar med fullt tag öfver den rörelsetagandes vrist, så att tumgreppet ligger vid fotleden. Tab. 2.

Fig. 14.

278. Till *fotstöd* med *fot* kom:

a) *Fot inom — stöd!*

b) *Fot utom — stöd!*

279. Stödet sätter sin fot mot den rörelsetagandes

a) inom, längs foten;

b) utom, längs foten.

Anm. Att undvika vidlöftighet, kunde icke alla stöd framställas på plancherne, hvarföre de i citationerna förbigås.

5:te Artikeln.

Grundreglor för rörelser med stöd.

280. Stödets rigtningar i anseende till den rörelsetagande äro: *vågräta*, *lodräta*, samt *bågformiga* när dessa tvänne rigtningar förenas,

281. Stödets verkningar ske alltid genom vinkelförändringar i handled, armbåge, axel, höft, knä och vrist, på det att stödet må kunna graduera sin kraft, efter förändringarne i den rörelsetagandes ställning.

282. Vid alla gymnastiköfningar är angeläget att andedrägten bibehålles fri och ohämmad, men särdeles vid rörelser, som ske med stöd, är detta af den yttersta vikt.

283. Instruktören bör påminna truppen, att ändamålet för rörelser med stöd icke är att pröfva, men att utveckla styrkan, hvarföre desamma, till förekommande af all våda, skola med yttersta varsamhet utföras enl. gifna reglor.

284. Som, enl. mom. 28, rörelsens verkan förökas i förhållande till antalet af stöd, så är sammansatt stöd ett medel att gifva den högsta kraft så väl åt fristående rörelser, som åt rörelser med enkelt stöd.

285. Rörelser med sammansatt stöd komma derföre att beskrivas, mindre för deras använ-

dande i allmänhet, än såsom medel, att bestämdare kunna motverka de hos karlen förekommande fel i ställning, marsch o. s. v., eller för någon särskild klass, som, till följe af större anlag och mera öfning, kan ernå en fullkomligare kroppslig utbildning.

286. Kom:orden: *Ställning! Midåt! Långsamt!* och *Still!* användas efter förut gifna grunder. I afseende på rörelsernas repetition gäller äfven hvad vid fristående rörelser blifvit föreskrifvet.

287. De fel, som, vid rörelser med stöd, vanligast förekomma, äro:

a) att det ömsesidiga motståndet emellan stöden och de rörelsetagande ej är jemnt gradu-
eradt, utan att antingen den ena eller den andra öfverdrifver den kraft, som bör användas;

b) att den rörelsetagande ej intager rätt utgångsställning, eller ock, att han förändrar densamma anuorlunda, än den bestämda rörelsen fordrar;

c) att stödet ej sätter sin fot framåt eller tillbaka i samma tempo, som händerna beröra stödjepunkterna;

d) att stödet icke nog böjer det knä, hvar-
åt kroppstyngden bör riktas;

e) att stödet icke nog samlar sin kraft, utan gör för stora vinklar i höft och korsrygg.

3:dje KAPITLET.

Rörelser med enkelt stöd.

I:sta Artikeln.

Armrörelser.

A) Med enskildt stöd.

I.

Tab. 2. (Uppställning på 1 led i flankställning, eller
Fig. 3. i frontställning med betäckta rotar.)

1:0. 1:sta! Höfter — fäst!

2:0. 2:dra! Venster fot fram! Armbåg —
stöd!

3:0. 2:dra! Armbågar bakåt — för!

4:0. 1:sta! Armbågar framåt — för!

288. Vid 2:dra kom:ordet anbringas stödet, på samma gång venstra foten framsättes, så att inre sidan af densamma berör yttre sidan af 1:sta mäns venstra fot.

289. Vid 3:dje kom:ordet föra 2:dra män 1:sta mäns armbågar så långt tillbaka, att de komma i vinkelrät rigtning mot utgångsställningen; 1:sta män hålla härvid kroppen i något framåt lutande ställning.

290. Vid 4:de kom:ordet framföra 1:sta män sina armbågar långsamt, så att de åter komma i linie med axlarna, under det 2:dra män göra lindrigt motstånd.

Anm. Samma rörelse kan äfven verkställas då de rörelsetagande häfva och sänka sig på lå.

II.

(Uppställning på 1 led i flankställning, eller Tab. 2.
i frontställning med betäckta rotar.) Fig. 4.

1:o. 1:sta! *Armar uppåt — böj!*

2:o. 2:dra! *Venster fot fram! Handled — stöd!*

3:o. 1:sta! *Armar uppåt — sträck!*

4:o. 2:dra! *Armar nedåt — böj!*

291. Vid 2:dra kom:ordet, anbringa 2:dra män stödet, på samma gång de framslytta venstra foten vid sidan af 1:sta mäns venstra fot, och med kroppen nära sluta till dem.

292. Vid 3:dje kom:ordet sträcka 1:sta män sina armar uppåt, under det att 2:dra män göra lindrigt motstånd.

293. Vid 4:de kom:ordet, som utsäges då 1:sta män nästan fullt uträtat sina armar, nedtrycka 2:dra män långsamt 1:sta mäns armar, hvarvid dessa göra lindrigt motstånd.

Anm. Fel: a) Att stödet ej öfverlutar med kroppstyngden på främre benet, eller ej sluter med sin kropp nog nära intill den rörelsetagande, drager denna tillbaka, eller gör för starkt motstånd;

b) att den rörelsetagande höjer sina knä, kastar rygg eller hufvud tillbaka; ej uppför armarna nog nära utåt öronen, eller ojemnt, och icke liktidigt, föra båda sina armar uppåt eller nedåt.

III.

(Uppställning på 1 led i flankställning, eller Tab. 2.
i frontställning med betäckta rotar.) Fig. 5.

- 1:o. 1:sta! Armar uppåt — sträck!
 2:o. 2:dra! Venster fot fram! Inom handled — stöd!
 3:o. 2:dra! Armar nedåt — för!
 4:o. 2:dra! Handled — stöd!
 5:o. 2:dra! Armar uppåt — för!

294. Vid 2:dra kom:ordet framsätta 2:dra män venstra foten vid yttre sidan af 1:sta mäns venstra fot, anbringa stödet, och sluta med kroppen nära intill 1:sta män.

295. Vid 3:dje kom:ordet nedföra 2:dra män, långsamt och under lindrigt motstånd, 1:sta mäns armar intill sidan, och så, att de alltjemt bibehållas i samma plan med axlarna.

296. Vid 5:te kom:ordet uppföra 2:dra män 1:sta mäns armar till utgångsställningen, enligt samma grunder, som i föregående mom.

Anm. Fel: att den rörelsetagande icke håller sina armar nog sträckta, och gör för starkt motstånd.

IV.

Tab. 2. (Uppställning på 1 led i flankställning, eller i frontställning med betäckta rotar.)
 Fig. 6.

- 1:o. 1:sta! Armar halft framför — böj!
 2:o. 2:dra! Venster fot fram! Öfver handled — stöd!
 3:o. 2:dra! Armar nedåt — för!
 4:o. 1:sta! Armar uppåt — för!

297. Vid 1:sta kom:ordet böja 1:sta män armarna, enl. mom. 125, men ej mer, än att rät vinkel bildas i armbågsleden.

298. Vid 2:dra kom:ordet framsätta 2:dra män venstra foten invid 1:sta mäns venstra fot, och anbringa stödet, med kroppen slutet intill 1:sta män.

299. Vid 3:dje kom:ordet nedtrycka 2:dra män långsamt och under lindrigt motstånd 1:sta mäns underarmar, så att de komma i lodrät ställning.

300. Vid 4:de kom:ordet, som utsäges då utgångsställningen skall återtagas, göra 2:dra män svagt motstånd, under det 1:sta män långsamt åter uppföra sina händer, så att de komma i höjd med axlarna. Öfverarmen, som under rörelsen bibehålles i höjd med axlarna, uppbäres i denna ställning af 2:dra mäns underarm.

Anm. Fel: a) att det ömsesidiga motståndet ej göres gradvis;

b) att stödet ej nog uppbär den rörelsetagandes armar, utan att bådas armbågar förlora sin jemnhöjd med axlarna.

V.

(Uppställning med betäckta luckor, 1:sta män i högeromvändning, och båda i halft höger om.) Tab. 2.
Fig. 7
och 8.

1:o. 1:sta! Höger fot tillbaka! Armar framåt — sträck!

2:o. 2:dra! Venster fot fram! Inom hand — stöd!

3:o. 2:dra! Armar utåt — för!

4:o. 2:dra! Armar framåt — för!

301. På 1:sta kom:ordet flytta 1:sta män högra foten 2 fotlängder rakt tillbaka, och framsträcka armarna, enl. mom. 107.

302. Vid 2:dra kom:ordet anbringa 2:dra män stödet, och flytta venstra foten 2 fotlängder rakt framåt.

303. Vid 3:dje kom:ordet föra 2:dra män 1:sta mäns armar långsamt utåt, så att de komma i rät linie med hvarandra; iakttagande, att armarna derunder bibehålla sin jemnhöjd med axlarna, och att 2:dra män vända sina händer, så att flatan kommer mot 1:sta mäns flathand. Allt efter som armarna föras utåt, böra 2:dra män öfverflytta kroppstyngden på främre knäet; 1:sta män lufa sig på samma gång något framåt, och bibehålla, under lindrigt motstånd, armarna sträckta.

304. Vid 4:de kom:ordet omfatta 2:dra män 1:sta mäns handleder och återföra dess armar till utgångsställningen, hvarunder 1:sta män bibehålla sina armar raka, och göra lindrigt motstånd.

Anm. Fel: a) Att stödet icke låter kroppen, medelst främre knäets öfverböjning, följa med armarnas rörelser;

b) att den rörelsetagande ej bibehåller sina armar raka och i höjd med axlarna; samt icke håller kroppen orörlig utan låter den, vid armarnas motstånd, föras tillbaka.

B) *Med samfäldt stöd.*

VI.

Tab. 2.
Fig. 9.

(Uppställning på helt afstånd, eller med betäckta luckor och 1:sta män i högeromvändning.)

- 1:o. Fötter till sida — ställ!
 2:o. 1:sta! Armar uppåt — böj!
 3:o. 2:dra! Hand — stöd!
 4:o. 2:dra! Armar — böj!
 5:o. 1:sta! Armar — böj!

305. Vid 4:de kom:ordet böja 2:dra män sina armar långsamt, så att armbågarne komma till lifvet, och händerna i höjd med axlarna, under det att 1:sta män småningom gifva efter, så att deras armar blifva raka.

306. På 5:te kom:ordet utföra 1:sta männen i föregående mom. för 2:dra män beskrifna rörelse, och i det de sednare göra motstånd.

Anm. Fel: att motståndet göres för starkt, eller att armarnas draging göres för häftigt, så att vackling i ledet uppstår.

VII.

(Uppställning enl. mom. 53.)

Tab. 2.
Fig. 10.

- 1:o. 1:sta! Armar uppåt — böj!
 2:o. 2:dra! Hand — stöd!
 3:o. 2:dra! Armar nedåt — för!
 4:o. 1:sta! Armar uppåt — böj!

307. Vid 3:dje kom:ordet föra 2:dra män 1:sta mäns underarmar långsamt nedåt, till dess armen blir rak, under det att dessa, bibehållande armbågarne slutne till lifvet, göra lindrigt motstånd.

308. Vid 4:de kom:ordet böja 1:sta män sina armar långsamt uppåt till utgångsställningen, under lindrigt motstånd af 2:dra män.

Anm. Motsatt rörelseverkan erhålles, då stödet anbringas utom handen, i hvilket fall 1:sta män nedföra armarna under motstånd af 2:dra män, och 2:dra män uppföra armarna under motstånd af 1:sta män.

2:dra Artikeln.

Benrörelser.

A) Med allmänt stöd.

I.

Tab. 2.
Fig. 11.

(Uppställning med betäckta luckor.)

- 1:o. 1:sta! Öfver axel — stöd!
 2:o. 1:sta! Höger (Venster) knä uppåt — böj!
 3:o. Knä — sträck!
 4:o. Knä — böj!

309. Vid 3:dje kom:ordet uträtta 1:sta män långsamt det uppåt böjda knäet, så att hela benet och foten, utsträckta i en linie, bilda rät vinkel mot bålen.

310. Vid 4:de kom:ordet böja 1:sta män knäet utan att sänka detsamma, så att ställningen återtages enl. mom. 165.

311. Rörelsen repeteras sålunda på kom:orden *sträck!* *böj!* men skall samma rörelse verk-

ställas med det 2:dra benet bör, sedan knäet blifvit höjdt kom:

Fötter byt om — ställ!

då den upplyftade foten sättes i marken och det andra knäet uppböjes.

312. Om den rörelsetagande i början icke äger förmåga att under sträckningen bibehålla knäet i samma höjd, som det har efter uppböjningen, kan instruktören, för att göra rörelsen lättare, innan sträckningen verkställes, kom:

2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Under knä — stöd!

Anm. Fel: a) att bål och hufvud kastas tillbaka;

b) att det ben, hvarpå kroppstyngden hvilar, böjes;

c) att det uppåt böjda knäet sjunker, och

d) att vristen ej sträckes, utan att tån deremot hålles uppåt.

II.

(Uppställning med betäckta luckor.)

1:o. 1:sta! Öfver axel — stöd!

2:o. 1:sta! Höger (Venster) knä uppåt — böj!

3:o. Knä utåt — för!

4:o. Knä — sträck!

5:o. Knä — böj!

6:o. Knä framåt — för!

313. Knäets sträckning och böjning, vid 4:de och 5:te kom:orden, sker med bibehållande af den riktning knäet vid utåtförningen erhållit.

*Benrörelser
utåt:*

314. Då rörelsen skall verkställas med det andra benet, sker ombyte sedan knäet först blifvit framåtfördt, enl. mom. 312.

III.

315. Den i mom. 172 beskrifna bn-sträckningen bakåt kan, efter der anförde kom:ord och grunder, äfven verkställas med allmänt stöd sedan de, som skola göra rörelsen, först, från luckor - betäck, gjort öfver axel - stöd.

IV.

(Uppställning enl. mom. 53.)

Tab. 2.

Fig. 12.

- 1:o. 1:sta! Fötter till sidu! Höfter — fäst!
 2:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! In-
 om arm, länd — stöd!
 3:o. 1:sta! Knäna — böj!
 4:o. Uppåt — sträck!

316. Vid 2:dra kom:ordet formeras kedjestödet af 2:dra män, enl. mom. 231; men så att händerna föras inom första mäns armar.

317. Vid 3:dje kom:ordet böja 1:sta män sina knän långsamt, enl. anm. till mom. 151; 2:dra män göra härunder en lindrig tryckning framåt, så att 1:sta mäns höfter komma något framom kroppens bas, och böra, i förhållande till böjningen, 2:dra män mer eller mindre ändra sitt främre knäs vinkel.

318. Vid 4:de kom:ordet uträtta 1:sta män långsamt sina knän, hvarunder 2:dra

män, fortsara med tryckningen framåt. 1:sta män böra, dels för att öka denna tryckning, dels ock för att icke sjelfva förlora jemnvigten, så väl under böjningen som uträtningen af knäna, hålla sina händer starkt fästade vid höften, så att kedjan kan göra jemn spänning mot armvecket.

B) Med enskildt stöd.

V.

(Uppställning enl. mom. 53, med 1:sta män i venster - om.) Tab. 2.
Fig. 13.

1:o. 2:dra! Venster höft fäst! Öfver axel — stöd!

2:o. 2:dra! Höger (Venster) knä uppåt — böj!

3:o. 1:sta! Höger fot fram! Länd och öfver knä — stöd!

4:o. 1:sta! Knä nedåt — för!

5:o. 2:dra! Knä uppåt — böj!

319. Vid 1:sta kom:ordet fästa 2:dra män venstra höften, på samma gång högra handen lägges på 1:sta mäns venstra axel.

320. Vid 3:dje kom:ord. framflytta 1:sta män högra foten, 2:ne gånger dess längd och i dess förra rigtning, på samma gång ländstödet, med venster och knästödet, med höger hand anbringas.

321. Vid 4:de kom:ordet nedtrycka 1:sta män det uppböjda knäet, hvilket derunder långsamt, uträtas så att foten kommer intill den, hvarpå kroppstyngden hvilar.

322. Vid 5:te kom:ordet böja 2:dra män knäet åter långsamt uppåt, enl. mom. 165, under lindrigt motstånd af 1:sta män.

323. Skall rörelsen ske med andra knäet, kom:

1:o. 1:sta! *Ställning!*

2:o. 2:dra! *Fötter byt om — ställ!*

3:o. *Stöd — ställ!*

Anm. Fel: a) att det ömsesidiga motståndet är för starkt, och ländstödet för svagt;

b) att den rörelsetagande kastar bål och hufvud tillbaka; eller

c) böjer det knä eller den höft, hvarpå kroppstyngden hvilar.

VI.

Tab. 2. (Uppställning enl. mom. 53, med 1:sta män i venster - om.
Fig. 14.

1:o. 2:dra! *Höger öfver axel — stöd!*

2:o. 2:dra! *Höger (Venster) knä uppåt — böj!*

3:o. 1:sta! *Höger fot fram! Vrist och under knä — stöd!*

4:o. 2:dra! *Knä — sträck!*

5:o. 1:sta! *Knä — böj!*

324. På 3:dje kom:ordet framflytta 1:sta män högra foten 2:ne gånger dess längd och i

dess förra rigtning samt anbringa stödet med venster hand under knäet, och höger hand öfver vristen.

325. 2:dra män, med bålen framlutad, och pannan nästan lodrätt öfver det uppböjda knäet, utsträcka, vid 4:de kom:ordet, långsamt det uppböjda knäet, under motstånd af vriststödet. Stödet under knäet hindrar härvid detsamma att sjunka.

326. Vid 5:te kom:ordet 1:sta män 2:dra mäns knä, så att det kommer i samma vinkel, som vid utgångsställningen. 2:dra män göra hörunder motstånd, och knästödet hindrar detsamma att sjunka.

327. Rörelsen repeteras på kom:orden:

2:dra! Sträck!

1:sta! Böj!

men skall rörelsen verkställas med andra benet kom:

1:o. *1:sta! ställning!*

2:o. *2:dra! Fötter byt om — ställ!*

3:o. *Stöd — ställ!*

Äfven observeras, att rörelsens verkan förökes, ju längre knästödet flyttas från knävecket, och vriststödet flyttas fram mot tån.

Anm. Fel: de samma som vid N:o V, samt att pannan ej bibehålles öfver det upplytade knäet.

C) *Med allmänt stöd.*

VII.

(Uppställning med betäckta luckor och 1:sta män i högeromvändning.)

1:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! 1:sta! 2:dra!
Hand — stöd!

2:o. 1:sta! Höger (Venster) knä uppåt —
böj!

3:o. Knä — sträck!

4:o. 1:sta! Venster (Höger) knä — böj!

5:o. Uppåt — sträck!

328. Vid 1:sta kom:ordet flytta 2:dra män venstra foten rätt tillbaka 2:ne gånger dess längd, och anbringa stödet i 1:sta mäns framräckta händer.

329. Vid 4:de kom:ordet sänka sig 1:sta män med böjdt knä långsamt ned på den stillastående foten; hälen lyfter sig från marken ju mer vristens och knäets vinklar blifva spetsiga, till dess slutligen hela kroppstyngden hvilar ensamt på fotbalken. Allt som kroppen sänkes, bör hufvud och armar föras framåt, så att det förra är lodrätt öfver det utsträckta knäet, och händerna lika långt fram som den utsträckta tåspetsen.

330. Vid 5:te kom:ordet uträtar karlen det böjda knäet, och uppreser sig, bibehållande det framsträckta benet i samma vinkel till kroppen.

Anm. Fel: a) att hufvud, armar och händer icke nog framsträckas såsom motvigt under rörelsen;

b) att det utsträckta benet sjunker under sänknin, en eller uppresningen.

3:dje Artikeln.

Hufvudrörelser.

(Uppställning enl. mom. 53.)

331. Då, i allmänhet, ej af truppen kan fördras den ytterligå försigtighet, som måste iakttagas vid *hufvudrörelser med enskildt stöd*, så upptagas här endast sådane, som verkställas med *samfällt stöd*.

I.

- 1:o. 1:sta! *Venster fot framåt — ställ!* Nu indty höjningen
 2:o. 2:dra! *Venster fot tillbaka! Kedja! Bak-* framåt under
om hufvud — stöd! stöd -
 3:o. 2:dra! *Hufvud framåt — böj!*
 4:o. 1:sta! *Hufvud bakåt — böj!*

332. Vid 3:dje kom:ordet böja 2:dra män 1:sta mäns hufvud långsamt framåt, enl. mom. 178, under det dessa göra lindrigt motstånd.

333. Vid 4:de kom:ordet böja 1:sta män hufvudet bakåt enl. mom. 178, under lindrigt motstånd af 2:dra män.

334. Då hufvudet skall återtaga sin lodräta ställning, kom:

1:sta! *Hufvud uppåt — sträck!*

II.

335. Motsatt rörelse till N:o I sker efter samma grunder, på kom:ord:

- 1:o. 1:sta! Högeromvänd — er!
 2:o. 1:sta! Venster fot framåt — ställ!
 3:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Framom hufvud — stöd!
 4:o. 2:dra! Hufvud bakåt — böj!
 5:o. 1:sta! Hufvud framåt — böj!

III.

336. Böjning af hufvudet sker till sidan, efter samma grunder, på följande kom:ord:

- 1:o. 1:sta! Venster — om!
 2:o. 1:sta! Fötter till sida — ställ!
 3:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Till venster hufvud — stöd!
 4:o. 2:dra! Hufvud till höger — böj!
 5:o. 1:sta! Hufvud till venster — böj!

337. Sedan hufvudet, på kom:ord: 1:sta! Hufvud uppåt — sträck! återtagit sin lodräta ställning, kom:

- 1:o. 1:sta! Ställning!
 2:o. 1:sta! Höger omvänd — er!
 3:o. Stöd och utgångsställning — ställ!
 4:o. 2:dra! Hufvud till venster böj!
 5:o. 1:sta! Hufvud till höger — böj!

4:de Artikeln.

Bälens rörelser.

338. Af samma skäl, som vid hufvudrörelserna, upptagas här bälens rörelser endast med *samfäldt* stöd.

I.

(Uppställning enl. mom. 53.)

339. Böjning bakåt verkställes från följande 3:ne utgångsställningar:

- a) 1:sta! Armar uppåt — sträck!
 b) 1:o. 1:sta! Armar uppåt — sträck!
 2:o. Fötter — slut!
 3:o. Höger (Venster) fot framåt — ställ!
 c) 1:o. 1:sta! Armar uppåt — sträck!
 2:o. Fötter till sida — ställ!

340. Sedan någon af dessa utgångsställningar blifvit intagen, kom:

- 1:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja!
 Länd — stöd!
 2:o. 1:sta! Bakåt — böj!
 3:o. Uppåt — sträck!

341. Vid 2:dra och 3:dje kom:orden verkställas böjning och uppsträckning, enl. mom. 193 och 194, utan att de rörelsetagande för mycket hvila på kedjestödet, hvilket, under sitt biträde vid rörelsen, bör väl öfverböja främre knäet och ej vackla.

Tab. 2.
Fig. 15.

Anm. Fel: a) att kedjestödet icke förer kropp och knä nog framåt, så att kedjan kan motverka de rörelsetagandes tryckning bakåt;

b) att de rörelsetagande våldsamt kasta sig mot kedjestödet. I öfrigt se anm. vid mom. 194.

II.

(Uppställning enl. mom. 53.)

342. Böjning framåt verkställes från nedanstående 3:ne utgångsställningar:

- a) 1:sta! Armar uppåt — sträck!
 b) 1:o. 1:sta! Armar uppåt — sträck!
 2:o. Fötter — slut!
 3:o. Höger (Venster) fot framåt — ställ!
 c) 1:o. 1:sta! Armar uppåt sträck!
 2:o. Fötter till sida — ställ!

Tab. 2.

Fig. 16. gar hlifvit intagen, kom:

343. Sedan någon af dessa utgångsställningar
 1:o. 1:sta! Framåt — böj!
 2:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Nack
 — stöd!
 3:o. 1:sta! Uppåt — sträck!

344. Vid 3:dje kom:ordet uppresa sig 1:sta män långsamt, enl. mom. 198, under det att 2:dra män, starkt öfverböjande främre knäet, dervid göra lindrigt motstånd.

345. Då framböjning åter sker, följer kedjestödet rörelsen utan att till densamma medverka.

Anm. Fel: a) att kedjestödet gör för starkt motstånd under uppresningen;

b) att den rörelsetagande gör öfningen för våldsamt, eller böjer sina knän; i öfrigt se anm. vid mom. 198.

III.

(Uppställning enl. mom 53; men med 1:sta män i höger - om).

346. Böjning till sidan verkställs från följande 2:ne utgångsställningar.

a) 1:o. 1:sta! Venster arm uppåt — sträck!
2:o. Fötter — slut!

b) 1:o. 1:sta! Venster arm uppåt — sträck!
2:o. Fötter — slut!
3:o. Venster fot framåt — ställ!

347. Sedan någon af dessa utgångsställningar blifvit intagen, kom:

1:o. 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Höft — stöd!

2:o. 1:sta! Till höger — böj!

3:o. Uppåt — sträck!

348. Vid 2:dra och 3:dje kom:orden verkställa 1:sta män böjning och sträckning, enl. mom. 201 och 203, utan att för mycket hvila mot kedjestödet, som icke får vackla.

349. Då böjning åt venster skall verkställas efter böjning åt höger, göres med 1:sta män ställning och högeromvändning, hvarefter den förra utgångsställningen intages, och rörelsen, efter ofvan anförde grunder, verkställs.

Anm. Ditåt böjningen sker bör armen föras öfver på andra sidan om kedjestödet. De vid rörelsen förekommande fel äro: att stödet för mycket anlitas; i öfrigt se anm. till mom. 203.

Tab. 2.

Fig. 17.

5:te KAPITLET.

Rörelser med sammansatt stöd.

I:sta Artikeln.

Armrörelser.

A) *Med dubbelt stöd.*Tab. 3.
Fig. 4.

(Uppställning enligt mom. 53.)

I.

- Armar uppåthållning*
- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 2:dra! Höger — om!
 3:o. 2:dra! Armar uppåt — böj!
 4:o. 1:sta! 3:dje! Venster fot fram! Handled
 — stöd!
 5:o. 2:dra! Armar uppåt — sträck!
 6:o. 1:sta! 3:dje! Armar nedåt — böj!

350. Vid 3:dje kom:ordet framsätta 1:sta och 3:dje män venstra foten, enl. mom. 288, på samma gång som stöden anbringas, det ena nedom det andra.

351. 4:de och 5:te kom:orden verkställas enl. armrörelsen med enkelt stöd, N:o I dock bör, som stödet här är fördubbladt, dess motstånd icke vara för starkt.

II.

II.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! Tab. 3.
Fig. 5.
- 2:o. 1:sta! Höger — 3:dje! Venster knä af-
vigt — fäst! Frambringande
- 3:o. 2:dra! Venster fot helt tillbaka! Hand
— stöd!
- 4:o. 2:dra! Höger fot helt tillbaka! 1:sta! 3
Mellan skulder — stöd!
- 5:o. 2:dra! Armar — böj!
- 6:o. Armar — sträck!

352. Vid 3:dje kom:ordet sätta 2:dra män venster fot 3 fötters längd rätt tillbaka; handstödet anbringas uti 1:sta och 3:dje mäns uppvända händer.

353. Vid 4:de kom:ord flytta 2:dra män högra foten till den venstra, så att de med sträckta höfter och knän, och stödjande sig på tåspetsarne, hafva axlar och hufvud framom stöden, och att hakan är i samma plan med stödets främre knän. 1:sta och 3:dje män anbringa stödet mellan skuldrorna, med hand ofvanpå hand.

354. Vid 5:te kom:ordet böja 2:dra män sina armbågar långsamt till rät vinkel, under det kroppen i öfrigt hålles alldeles styf.

355. Vid 6:te kom:ordet uträtta 2:dra män sina armbågar långsamt; under det stödet gör lindrig tryckning mellan skuldrorna; bälens och benens ställning, enl. föregående mom.

Anm. Felen äro hufvudsakligen:

a) att knän, höfter och nacke icke hållas sträckta;

b) att stöden vackla på den framsatta foten, eller icke göra tryckningen mellan skulderna nog jemn och afpassad.

Tab 3.
Fig. 6.

III.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster knä —
 fäst!
 3:o. 2:dra! Öfver axel — 1:sta! 3:dje! Un-
 der axel — stöd!
 4:o. 2:dra! I höjd uppåt — spring!
 5:o. Armar — böj!
 6:o. Armar — sträck!

356. Vid 4:de kom:ordet taga 2:dra män sats, och, vid kroppens rörelse uppåt, förökar dess fart, förmedelst jemn och hastig tryckning på 1:sta och 3:dje män, som å sin sida, i samma tempo kraftigt uppsträcka armarna och derigenom befordra de rörelsetagandes häfning uppåt, så att dessa, med raka ben, sträckta armar och händerna på stödens axlar, hålla sig ledigt och lodrätt mellan båda stöden.

357. Vid 5:te kom:ordet böja stöden och den rörelsetagande liktidigt sina armar, som åter på 6:te kom:ordet uträtas under lika och jemn uppbärning af stöden.

358. Sedan karlen vunnit styrka att utföra denna rörelse, kan han öfvas att, från 4:de kom:ordet,

a) skiftevis uppåt böja och nedåt sträcka höger (venster) knä; hvartill kom:

Höger knä uppåt — böj! Nedåt — sträck!

Venster o. s. v.

b) skiftevis uppåt böja och framåt sträcka höger (venster) knä; hvartill kom:

Höger knä uppåt — böj! Framåt — sträck!

Knä böj! Nedåt sträck! Venster o. s. v.

c) på en gång uppåt böja och framåt sträcka båda knäna på kom:ord:

Knäna uppåt — böj! Framåt o. s. v.

d) göra höjning och sträckning af armarna enligt 5:te och 6:te kom:orden sedan båda knäna blifvit uppböjda och framåt sträckta.

Anm. De hufvudsakligaste fel härvid äro:

a) att stöden icke nog fästa det framsatta knäet eller icke hålla axlar och kropp stadiga och orörliga, utan böja sin korsrygg bakåt, hvarigenom de förlora kraft i att motstå tryckningen af den rörelsetagandes tyngd;

b) att båda stöden icke i samma tempo, sins emellan och med den rörelsetagande, sträcka sina armar för att understödja den sednares häfning uppåt;

c) att den rörelsetagande ojemnt arbetar med sina armar;

d) att han under häfningen sträcker sina armar för långt utåt ifrån kroppen;

e) att kroppen både under och efter häfningen svänger af och an mellan stöden. Se i öfrigt anm. till mom. 312.

2:dra Artikeln.

Benrörelser.

(Uppställning enl. mom. 53.)

Med dubbelt stöd.

I.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 2:dra! Öfver axel stöd! Höger knä uppåt — böj!
 3:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram! Länd och öfver knä — stöd!
 4:o. 1:sta! 3:dje! Knä nedåt — för!
 5:o. 2:dra! Knä uppåt — böj!

359. 1:sta och 3:dje män verkställa stöden med hand på hand. I öfrigt sker rörelsen enl. grunderna för benrörelsen N:o V, med enkelt stöd.

II.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 2:dra! Höger knä uppåt — böj!
 3:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram! Nacke och kedja under knä — stöd!
 4:o. 2:dra! Knä — sträck!
 5:o. Knä — böj!

360. Nackstödet anbringas med hand på hand, och nedtrycker hufvudet på samma gång kedjestödet, under knäets sträckning, småningom upphöjer knäet. I öfrigt sker rörelsen, enl. grunderna för benrörelsen N:o I med enkelt stöd.

III.

1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!

Tab. 3.

2:o. 2:dra! Öfver axel stöd! Höger knä uppåt — böj!

Fig. 7.

3:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram! Vrist och kedja under knä — stöd!

4:o. 2:dra! Knä — sträck!

5:o. 1:sta! 3:dje! Knä — böj!

361. Vriststödet anbringas med hand på hand; rörelsen verkställes lika med benrörelsen med enkelt stöd N:o VI, med den skilnad, att stödet ensamt så väl bär under, som böjer knäet.

IV.

1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!

Tab. 3.

2:o. 2:dra! Fötter till sida! Höfter — fäst!

Fig. 12.

3:o. 1:sta! Venster, 3:dje! Höger fot fram! Inom arm länd, och framom axel — stöd!

4:o. 2:dra! Knäna — böj!

5:o. Uppåt — sträck!

362. Vid 3:dje kom:ordet anbringas stöden på samma gång foten framflyttas 2:ne fotlängder. Ländstödet formeras inom 2:dra mäns armar enl. mom. 316, men med hand på hand.

363. Rörelsen verkställes enl. samma grunder, som äro angifna vid benrörelsen N:o IV med enkelt stöd, med iakttagande, att axelstöden hållas stadigt, så att den rörelsetagande icke vacklar.

Anm. Denna rörelse göres ännu mera bestämd och inverkande, om den rörelsetagande, i stället att göra höfter — fäst, framförer sina händer och fattar om stödens främre underarmar, då stöden göra fot inom, och knä inom knä — stöd.

V.

1:o. 1:sta! Venster, — 3:dje! Höger — om!

2:o. 2:dra! Öfver axel — stöd!

3:o. 2:dra! Knäna — böj!

4:o. 1:sta! Venster, 3:dje! Höger fot fram!
Länd och inom knä stöd!

5:o. 2:dra! Knäna inåt — för!

6:o. 1:sta! 3:dje! Knäna utåt — för!

364. Vid 4:de kom:ordet framflytta 1:sta och 3:dje män foten, i sin gifna rigtning, 2:ne fotlängder, och anbringa stöden; ländstödet hand på hand.

365. Vid 5:te kom:ordet föra 2:dra män knäna inåt, med bibehållande af deras böjning, under det att fötterna långsamt slutas genom vridning på klackarna. Knästöden göra härvid lindrigt motstånd.

366. Vid 6:te kom:ordet föra 1:sta och 3:dje män 2:dra mäns knän långsamt till utgångställningen, hvarunder 2:dra män göra lindrigt motstånd.

367. Ländstödet bör under rörelsen trycka framåt, så att den rörelsetagande bibehåller lålen lodrät.

VI.

1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!

2:o. 2:dra! Öfver axel — stöd!

3:o. 2:dra! Knäna — böj!

4:o. 1:sta! Venster, 3:dje! Höger fot fram!
Länd och utom knä — stöd!

5:o. 1:sta! 3:dje! Knäna inåt — för!

6:o. 2:dra! Knäna utåt — för!

368. Denna rörelse verkställes enligt de vid den föregående angifna grunder, ehuru knästöden verka i motsatt rigtning med hvad der ägde rum.

Anm. Fel vid V och VI rörelserna:

a) att den rörelsetagande lutar öfverlifvet för mycket framåt och ej nog lyfter fotspetsarne från marken, så att vridningen på klackarne kan ske jemnt och liktidigt;

b) att ländstödet icke nog trycker framåt, samt att de, som verkställa stöden ej nog öfverböja främre knäet, utan i stället böja öfverlifvet framåt.

3:dje Artikeln.

Hufvudrörelser.

Med dubbelt stöd.

(Uppställning enl. mom. 53.)

I.

1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!

- 2:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram!
Framom hufvud och 1:sta! Höger,
2:dra! Venster skulder — stöd!
- 3:o. 1:sta! 3:dje! Hufvud bakåt — böj!
- 4:o. 2:dra! Hufvud framåt — böj!

369. Fötternas flyttning vid 2:dra kom: ordet sker i deras gifna rigtning; hufvudstödet anbringas med hand på hand och verkar i öfverensstämmelse med skulderstödet; rörelsen verkställes i öfrigt, enl. hufvudrörelsen N:o I med enkelt stöd.

II.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
- 2:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram!
Framom axel och bakom hufvud
— stöd!
- 3:o. 1:sta! 3:dje! Hufvud framåt — böj!
- 4:o. 2:dra! Hufvud bakåt — böj!

370. Fötterna flyttas, och hufvudstödet, verkande i öfverensstämmelse med axelstödet, anbringas efter samma grunder, som i föregående mom.; rörelsen verkställes i öfrigt, enl. N:o II af hufvudrörelser med enkelt stöd.

III.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
- 2:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram-
åt — ställ!
- 3:o. 1:sta! Till venster, 3:dje! Till höger huf-
vud — stöd!

4:o. 1:sta! Hufvud till höger — böj!

5:o. 3:dje! Hufvud till venster — böj!

371. Under stödens omvexlande böjning af hufvudet, enl. N:o III af hufvudrörelsen med enkelt stöd, gör den rörelsetagande lindrigt motstånd.

Anm. Felen vid här angifna rörelser återfinnas under motsvarande nummer vid hufvudrörelser med enkelt stöd.

4:de Artikeln.

Bådens rörelser.

A) Med dubbelt stöd.

I.

(Uppställning enl. mom. 53.)

Tab. 3.
Fig. 8.

1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!

2:o. 1:sta! Venster, 3:dje! Höger fot fram!

Länd och framom axel — stöd!

3:o. 2:dra! Inom armbåg — stöd!

4:o. 2:dra! Bakåt — böj!

5:o. Uppåt — sträck!

372. Vid 2:dra kom:ordet anbringa 1:sta och 3:dje män stöden på samma gång de framflytta foten i sin gifna riktning 2:ne fotlängder.

373. Vid 4:de kom:ordet verkställa 2:dra män böjningen bakåt, enl. mom. 193, och vid 5:te kom:ordet resa de sig långsamt uppåt, enl. mom. 194 hvarvid axelstöden göra lindrigt motstånd, under det ländstödet gör en stadig tryckning framåt.

Anm Fel: a) att den rörelsetagande böjer sina knän; kastar hufvudet framåt eller tillbaka, samt icke jemnt verkställer uppresningen;

b) att axelstöden och ländstödet icke verka i förhållande till hvarandra, eller för starkt.

Tab. 3.

II.

- Fig. 9. 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 2:dra! Armar uppåt — sträck!
 3:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram!
 Nacke och handled — stöd!
 4:o 2:dra! Framåt — böj!
 5:o. Uppåt — sträck!

374. Vid 3:dje kom:ordet anbringa 1:sta och 3:dje män stöden på samma gång de framflytta foten 2:ne fotlängder i dess gifna rigtning.

375. Vid 4:de kom:ordet verkställles böjningen af 2:dra män enl. mom. 197, utan någon medverkan af 1:sta och 3:dje män, hvilka, blott genom starkare öfverböjning af främre knäet, följa rörelsen.

376. Vid 5:te kom:ordet resa 2:dra män sig långsamt uppåt, under det att nackstödet, egentligast genom tryckning med armbågen, gör jemnt motstånd; handledstöden hindra den rörelsetagande att förlora jemnvigten vid nackstödet tryckning framåt, och medverka till armarnas bibehållande utåt-öronen.

377. Denna och föregående rörelse verkställas äfven från slutna fötter, och sedan foten blifvit framflyttad, eller båda fötterna flyttade till sidan.

Anm, Fel: Se anm. vid mom. 198.

III.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 1:sta! Venster, 3:dje! Höger fot fram-
 åt — ställ!
 3:o. 2:dra! Öfver axel — stöd!
 4:o. 1:sta! 3:dje! Mag — och mellan skulder
 — stöd!
 5:o. 2:dra! På tå — häf!
 6:o. Nedåt — sänk!

Tab. 3.
 Fig. 10.

378. Vid 2:dra kom:ordet framflytta 1:sta och 3:dje män foten, 2:ne fotlängder, i dess gifna rigtning.

379. Vid 3:dje kom:ordet anbringa 2:dra män axelstödet, så att tumgreppet omfattar halsen.

380. Vid 4:de kom:ordet anbringas mag- och skulderstöden med hand på hand.

381. Vid 5:te och 6:te kom:orden häfva och sänka sig 2:dra män långsamt på tå, enl. mom. 146 och 147, hvarunder skulderstödet gör lindrig tryckning framåt, och magstödet hindrar den rörelsetagande att vackla.

IV.

- 1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!
 2:o. 1:sta! Höger, 3:dje! Venster fot fram!
 Länd och inom arm, framom axel
 — stöd!
 3:o. 2:dra! Framåt — böj!
 4:o. 1:sta! 3:dje! Uppåt — för!

Tab. 3.
 Fig. 11.

382. Vid 2:dra kom:ordet framflytta 1:sta och 3:dje män foten, 2:ne fotlängder, i dess gifna

riktning, anbringa ländstödet med hand på hand samt framföra händerna till axelstödet inom 2:dra mäns armar.

383. Vid 3:dje kom:ordet verkställa 2:dra män framåtböjning under motstånd af axelstöden samt tryckning af ländstödet, så att sätet ej för mycket skjutes tillbaka.

384. Vid 4:de kom:ordet föra 1:sta och 3:dje män, medelst axelstöden, 2:dra män långsamt uppåt, under det att de, med ländstödet göra en tryckning, motsvarande den kraft, som erfordras att återföra 2:dra män i upprät ställning.

Anm. Fel: a) att den rörelsetagande med armarna trycker på, eller binder stödets armar;

b) att den rörelsetagande verkar genom axlarnas framskjutande, i stället att hufvudsakligen verkställa rörelsen genom böjning i ländkotorna.

V.

Tab. 3.

Fig. 12.

1:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om!

2:o. 2:dra! Höger — om!

3:o. 2:dra! Höfter — fäst, fötter — slut!

4:o. 1:sta! 3:dje! Venster fot fram! Fot ut-
om — stöd!

5:o. 1:sta! 3:dje! Framom höger, och bakom
venster axel — stöd!

6:o. 1:sta! 3:dje! Till höger — vrid!

7:o. 2:dra! Till venster — vrid!

385. Stöden anbringas med hand på hand.

386. Vid 6:te kom:ordet verkställas, under den rörelsetagandes motstånd, vridningen, en-

ligt mom. 206, förmedelst den jemna tryckning, som axelstöden gifva framåt och bakåt, under det fotstöden hindra rubbning från utgångsställningen.

387. Vid 7:de kom:ordet vrida 2:dra män till venster, under motstånd af 1:sta och 3:dje män.

388. Derefter göres rörelsen med axelstöden verkande i motsatt rigtning, d. v. s. anbringade bakom högra, och framom venstra axeln.

389. Samma rörelse kan äfven utföras från *fötter till sida - ställ!*

Anm. Fel: att fotstöden icke nog motverka rubbning af den rörelsetagandes fötter, samt att rörelsen verkställes för hastigt eller för våldsamt.

VI.

B) *Med tredubbelt stöd.*

Tab. 5.
Fig. 14.

(Uppställning enligt mom. 244.)

1:o. 1:sta! *Armar uppåt — sträck!*

2:o. 3:dje! *Venster fot tillbaka! Kedja!* *under motstånd*
Länd — stöd!

3:o. 2:dra! *Venster fot fram! Handled — stöd!*

4:o. 2:dra! *Bakåt — för!* *tri*

5:o. 1:sta! *Uppåt — sträck!*

390. Fotflyttningen, vid 2:dra kom:ordet, sker 2:ne fotlängder rätt tillbaka, och den vid 3:dje kom:ordet, lika långt rätt framåt.

391. Vid 4:de kom:ordet föra 2:dra män 1:sta mäns armar långsamt bakåt, hvarigenom

1:sta män, under det kedjestödet gör en jemn tryckning mot länden, böjas bakåt, enl. mom. 193. 1:sta män göra under rörelsen lindrigt motstånd; och i den mån böjningen fortgår, flytta 2:dra män venstra foten rätt tillbaka, för att vinna mera kraft och säkerhet.

392. Vid 5:te kom:ordet resa 1:sta män sig långsamt uppåt enligt mom. 194, under det att 2:dra män härvid göra lindrigt motstånd, och kedjestödet hindrar den rörelsetagande att vackla.

393. Sedan 1:sta män sålunda erhållit rörelsen, göres högeromvändning, hvarestefter enl. mom. 245, kom:

1:o. 3:dje! *Venster fot fram! Kedja! Länd*
— *stöd!*

2:o. *Stöd och utgångsställning — ställ!*

3:o. 1:sta! *Bakåt — för!*

4:o. 2:dra! *Uppåt — sträck!*

394. Sedan 2:dra män erhållit rörelsen och verkställt ombyte med 3:dje män enl. mom. 240, kom:

1:o. 2:dra! *Venster fot fram! Kedja! Länd*
— *stöd!*

2:o. *Stöd och utgångsställning — ställ!*

3:o. 1:sta! *Bakåt — för!*

4:o. 3:dje! *Uppåt — sträck!*

395. Denna rörelse göres äfven med afstånd mellan fötterna, framåt eller åt sidorna,

samt sedan vridning föregått, då kom:orden med hänseende härå förändras.

Anm. Fel; Se Anm vid N:o I af bålens rörelser med enkelt stöd.

VII.

- 1:o. 1:sta! Högeromvänd — er! Tab. 3.
Fig. 25.
- 2:o. 1:sta! Armar uppåt — sträck!
- 3:o. 3:dje! Venster fot tillbaka! Kedja! Mag
— stöd!
- 4:o. 2:dra! Venster fot fram! Handled —
stöd!
- 5:o. 1:sta! Framåt — böj!
- 6:o. Uppåt — sträck!

396. Rörelsen verkställes efter samma grunder som föregående, med den skillnad, att handledsstödet nu endast gör motstånd vid den rörelsetagandes uppresning, som för öfrigt sker enl. mom. 198.

397. Rörelsen verkställes med 2:dra och 3:dje män, efter samma grunder som uti N:o VI, med endast den förändring i kom:ord, som olikheten i stödens anbringande erfordrar.

Anm. Denna rörelse verkställes från samma utgångsställningar som föregående; fel; Se Anm. vid mom. 198.

6:te KAPITLET.

Om Språng.

1:sta Artikeln.

Allmän öfversigt af språng.

398. Ett *språng* utföres hufvudsakligen genom spänstighet i ben och fötter, men kroppens öfriga delar, isynnerhet andedräftens inre och yttre redskap, bidraga äfven liktidigt dertill.

399. Språng ske, i anseende till rummet, antingen i *höjd*, *längd* eller *djup*, eller i *längd* och *höjd tillsammans*, eller i *längd* och *djup tillsammans*.

400. Språng indelas i *fria* och *bundna*; de förra ske *utan stöd*; de sednare *med stöd* på sidokamrater, voltigehäst, staf, o. s. v.

401. Alla språng bestå af *sats*, *förflyttning* och *nedsprång*. *Satsen* vinnes genom en jemnt fördelad och liktidig spänstighet i kroppen, och sker på stället. *Förflyttning* är kroppens förändring af rum, från det ställe der satsen togs, till det bestämda målet, der *nedsprång* sker.

402. Sats kan tagas på 2:ne sätt:

a) med båda fötter på en gång, (jemnfota) hvilket kallas *samlad sats*;

b)

b) med den ena foten strax efter den andra, hvilket kallas *delad sats*.

403. Vid *fritt språng* användes vanligen delad satts. *Bundna språng* ske deremot alltid jemnfota, med undantag då såsom stöd begagnas staf, (stång) vid hvilket tillfälle delad satts användes.

404. *Förflyttningen* sker med kroppen i något framlutad ställning, knäna något böjda och fötterna jemnade, sålunda att vid språng med delad satts denna jemning sker vid språngets högsta höjd.

405. *Nedsprånget* verkställes alltid med båda fötterna på en gång, med sträckta vrister, lediga knän och höfter, samt lodrät kropp.

406. Ju längre eller djupare ett språng är, desto mer måste knäna, likväl utan att öfvergå räta vinkeln, böjas vid nedsprånget, för att förekomma bräck, ledvridningar o. a. d. På ojemn mark är detta ännu nödvändigare.

407. På kroppens spänstighet vid satsen beror språngets kraft. För att öka denna spänstighet begagnas *anlopp*, hvilketets längd rättas efter det tillämnade språngets längd och höjd, samt efter karlens lättrörlighet och styrka. Med afseende härå afvexlar anloppet mest passande längd från 5 till 15 alnar.

408. *Anloppet* sker med korta, men samlade steg och något framlutad kropp, samt börjas, när det är långt, med vanlig gång, hvars hastighet ökas ju närmare karlen kommer det

ställe der satsen skall ske och på hvilken punkt ögonen böra, under anloppet, oafbrutet vara fästade.

409. Den luft, som blifvit inandad vid anloppets början, bibehålles nästan oförminskad i lungorna, ända till dess nedsprånget är fullbordadt.

410. Det fria språngets höjd beräknas efter knäets, höftens, bröstets, hakans och pannans vanliga höjd.

411. Det fria språngets längd afvexlar från en half gång, till och med 3 gånger karlens hela längd.

412. Ett språngs djup afvexlar från en half gång, till och med 3 gånger karlens längd, hvilket sednare djup icke bör öfverskridas.

413. Instruktören bör hafva ytterst noga uppmärksamhet på karlens springrörelser; ty vådlig blir följdén af deras origtiga utförande.

2:dra Artikeln.

Om förberedande öfningar till sats, samt om utförande af språng.

414. Såsom förberedande öfning till språng, bör truppen, uppställd på 1 led med helt afstånd, lära, att med full spänstighet sträcka och böja knä och vrist; härtill kom:

1:o. På tå — häf!

2:o. Knäna — böj!

3:o. Uppåt — sträck!

4:o. Nedåt — sänk!

415. Verkställes enligt mom. 146, 150, 151 och 147, dock med största hastighet; hvarföre ock, till rörelsens repeterande, endast användes kom:ordet:

Detsamma! samt räkning af *ett! tu! tre! fyra!*

416. Sedan dessa öfningar några gånger blifvit återtagne, verkställes höjdsprång på stället, hvartill kom:

I höjd uppåt — spring!

417. Medelst ögonblicklig häfning på tå, samt böjning och sträckning af vrist och knä, enligt mom. 414, men med förökad spänstighet vid uppsträckningen, häfver sig karlen från marken, och i det ögonblick han åter berör densamma böjas vrister och knän, enligt mom. 150, hvarföre knäna rätas och utgångsställningen återtages. Rörelsen förnyas på kom:ordet: *Detsamma!* samt räkning af *ett! tu! tre! fyra!*

418. Då karlen vunnit färdighet häruti, utmärker instruktören stället (2 eller 3 fötters längd) der nedsprånget bör ske, och kom:

I höjd framåt — spring!

419. Denna öfning verkställes enligt föregående, likväl med den skillnad, att karlen under språnget förflyttar sig framåt till det mål, som af instruktören blifvit utmärkt.

Anm. Om lokalen sådant fordrar, kan truppen, uppställd med betäckta luckor, göra dessa öfningar, då 1:sta och 2:dra män skiftevis utföra språnget sålunda, att under det 1:sta män verkställa detsamma, rycka 2:dra män fram i uppställningslinien, hvarefter 1:sta män efter högeromvändning, strax rycka tillbaka genom luckorna, göra halt och front på 2:dra

mäns förra linie. Då 2:dra män göra språnget, framrycka 1:sta män på sin förra plats och 2:dra män återtaga genom vändning, tillbakamarsch och front, sin första uppställning. Är frontlinien lång bör instruktören ställa rigtpunkter på mindre afstånd, för att utmärka den linie, hvar på nedsprånget skall ske.

420. För att öfva karlen att efter ett anlopp kunna göra samlad sats, eller riktigt nedsprång efter språng med delad sats, kom:

1:o. *Venster (Höger) fot — fram!*

2:o. *I höjd framåt — spring!*

421. Vid första kom:ordet flyttas venstra (högra) foten, 2:ne gånger sin längd, rätt framåt.

422. Vid 2:dra kom:ordet tager bakre foten, genom en ögonblicklig tryckning, fart ifrån marken, och jemnar sig vid språngets höjd med den främre foten, hvilken på samma sätt gör afsprång. Fötternas rörelser ske omedelbarligen på hvarandra och sammanträffa i nedsprånget, hvilket göres enligt hvad i mom. 417 derfor är bestämdt.

423. Denna öfning återtages på kom:ordet: *Detsamma!* samt räkning af *ett! tu! tre!* då fotens framsättande och språnget verkställes på de 2:ne första och nedsprånget på sista räkningen.

424. Sedan denna rörelse blifvit inöfvad, förändras de angifna kom:orden till: *Venster, höger (Höger, venster) fot fram! I höjd framåt! — spring!* då rörelsen, på ordet, spring! verkställes genom 2 stegs uttagande före språnget, och repetition sker på kom:ordet: *Detsamma!* samt räkning af *ett! tu! tre! fyra!*

Ann. För att gifva hela truppen någorlunda jemnhet i anlopp och sats, kan fden uppställas på ett led i fl. kställning, och sedan instruktören utmärkt fyra punkter i vinkelräta rigtningar till hvarandra, sättes truppen på ofvannämnde kom:ord i rörelse. Allt efter som hvarje karl passerar dessa punkter, verkställes språnget och rättas af den der stående instruktören. Truppen går sålunda i en cirkel, i hvars medelpunkt den instruktör, som leder öfningen, sjelf står.

425. Sedan karlen genomgått föregående öfningar, bör han lära att utföra desamma med anlopp. Truppen bör då vara uppställd på 2:ne öppna leder med helt afstånd mellan rotarne, samt i flankställning, på det att instruktören lättare må kunna öfverse rörelserna och rätta förekommande fel. Vid första roten ställes ett befäl, som esterser att, i den mån rörelsen fortgår, de qvarstående rotarne framrycka, så att anloppet för alla må blifva lika långt, och djupet af truppeus uppställning ej förökas.

426. Instruktören utsätter, på ett för anloppet passande afstånd från 1:sta roten, ett springmärke, d. ä. 2:ne karlar, som, vända mot hvarandra, löst hålla ett snöre c. a. d. emellan sig, hvilket de vid kom:orden: *Knäsprång! Höftsprång! Bröstsprång! Haksprång! Pannsprång!* flytta till deremot svarande höjd.

427. Rörelsen begynnes på kom:ordet:

Knä (Höft, Bröst, Hak, Pann,) — språng!
I höjd framåt — spring! då främsta män göra anlopp och språng, hvarest de öfriga följa, rote efter rote, på endast kom:ordet: *Spring!*
 Efter språngets fulländning kasta sig högra

män åt höger, venstra män åt venster, och sluta till de eftersta i ledet, iagttagande det bestämda afståndet mellan rotarne.

428. Då öfningen skall upplöra eller springmärket höjas, kom: *Halt!* hvarpå truppen åter, som ofvan är sagdt, sättes i rörelse.

429. Då längdsprång skall öfvas, utmärker instruktören på marken språngets längd, som, efter ökad förmåga, enligt mom. 411 ytterligare utsträcker; truppen sättes i rörelse på kom:ordet:

Längdsprång! Framåt — spring!

som verkställes enligt samma grunder som höjdsprång, ehuru språngets rigtning nu hufvudsakligast afser längden.

Anm. Vid denna öfning kan truppen vara uppställd på ett led i frontställning, med helt afstånd mellan rotarne.

430. Då höjd- och längdsprång skola förenas, uppställas, med afstånd från hvarandra, 2:ne springmärken, som i ett språng böra öfverhoppas. Dessa öfningar förändras sålunda, att a) främre märket flyttas; b) båda märkena höjas; och c) det främre märket höjes. Öfningen ledes i öfrigt på det i föregående mom. bestämda sätt, och börjas på kom:orden:

Längdsprång! I höjd framåt — spring!

431. Djupsprång verkställas från vallar o. a. d. Ena foten framkastas, fötterna samlas, och nedsprånget göres enligt mom. 422, men armarna böra under språnget utföras i höjd

med axlarna, med rät vinkel i armbågsleden och det flata af handen nedåt vändt.

Anm. Alla dessa springöfningar verkställas äfven med enkel och dubbel vändning under förflyttningen. Vändningen bör således börjas vid satsen och vara fullbordad vid nedsprånget. De fel, som vid springöfningarne vanligen förekomma, äro: a) att anloppet börjas för häftigt, göres med för långa steg, eller är för långt, (så att kraften uttömmes innan sjelfva språnget sker), eller att karlen slänger för mycket med armarna; b) att satsen tages med hälarne, eller ej på afpassadt afstånd från springmärket; c) att knäna ej nog uppböjas och kroppen ej samlas under förflyttningen, så att jemnvigten förloras vid nedsprånget och d) att, vid nedsprånget, knäna ej böjas enl. mom. 417, vristerna ej sträckas mot marken, höfterna äro styfva, eller rygg och hufvud tillbakalutas.

432. Slutligen bör karlen lära, att äfven med gevär i hand springa öfver diken eller vallar. Dessa kunna på öfningsfältet anläggas; deras kanter böra vara jemna och fasta; grafvarne smalare, och vallarne smalare och lägre, åt den ena ändan än den andra. Vid dessa rörelser kom:

1:o. *I hand — gevärr!*

2:o. *I höjd (I längd) framåt — spring!*

433. Geväret fattas vid nedersta bandet, hålles i något framlutad ställning, och föres i det ögonblick språnget sker, hastigt fram, så att armbågen, under höjning kommer i linie med främre delen af hålen. Språnget sker med något framlutad kropp; i det ögonblick nedsprånget sker, ryckes geväret hastigt tillbaka, så att kroppens framlutande derigenom hejdas.

434. Då intet maschineri af springbom,

voltigehäst e. a. d. förefinnes, användes följande sätt vid truppens öfning till bundet språng.

435. Truppen uppställs på ett led i flankställning; på lämpligt afstånd från, samt midt framför 1:sta roten, utsättes springstöd bildadt af 2:ne män i halfvändning, med främre foten helt framställd i dess gifna rigtning, samt med fingerstöd af främre händer.

436. Truppen börjar öfningen på kom:ord: *Stödsprång! I höjd framåt — spring!*

437. Den främste karlen framrycker, lägger sina händer på stödens axlar och tager, i samma ögonblick, sats enl. mom. 417, hvarefter han böjer upp sina knän, så att hälarne ledigt kunna flyttas öfver fingerstödet; framsträcker derpå ben och fötter, samt fulländar språnget med tillhjälp af den fart stöden med sina bakre händer, enl. mom. 356, gifva honom, och gör nedsprång på sätt mom. 417 föreskrifver; rörelsen fortsättes af man efter man, på kom:ordet: *Spring!* och hvar och en intager, efter verkstäldt språng, sitt ställe i queun af truppen. De som utgöra springstöd böra ombytas för att ej för mycket tröttnas.

Tab. 3.
Fig. 16.

438. Då truppen genomgått föregående öfning, ställas 2:ne män ytterligare 1 à 2 alnar framom det förra springmärket, men med knäet böjdt mot den rigtning, hvarifrån språnget göres, samt med fingerstöd åt denna sida, och färdige att, med de lediga händerna, taga emot dem, som göra språnget, hvilket nu bör ske öfver båda fingerstöden.

439. När karlen kan göra ofvannämnde språng, låter instruktören honom repetera desamma flera gånger på nedanstående sätt.

440. Truppen, uppställd på 1 led, afdelas till 3, hvarefter kom:

1:o. Höger — om!

2:o. 2:dra! 3:dje! Ryck ut — marsch!

3:o. 1:sta! Halft höger — 3:dje! Halft venster — om!

4:o. 1:sta! Venster — 3:dje! Höger fot fram! Finger — stöd!

5:o. 2:dra! 1:sta! 3:dje! Stödsprång! I höjd framåt — spring!

441. Vid 4:de kom:ordet framflyttas foten 3 fötters längd i dess gifna rigtning, på samma gång stödet anbringas.

442. Vid 5:te kom:ordet göra alla 2:dra män språnget öfver alla stöden, och uppställa sig i flankställning framför det främsta, i samma ordning, som de hade vid rörelsens början, hvarefter 1:sta och sedan 3:dje man i sista roten förhålla sig på samma sätt, och så vidare 1:sta och 3:dje man af de öfriga rotarne. 1:sta och 3:dje män intaga sin uppställning såsom stöd bredvid sina förra rotkamrater.

443. Alla dessa öfningar kunna äfven verkställas med vändning, äfvensom afståndet mellan stöden kan till hälften förminskas (helt afstånd mellan rotarne), så att nedsprång och sats göras i samma tempo.

Anm. Brottning, kullbytter m. m. tillhör äfven gymnastik utan maschineri men dessa jemte alla sådana rörelser, hvarvid soldatens beklädnad skadas, blifva här förbigångna.

3:dje Artikeln.

Kapplöpning, samt lopp uppför och utför branta vallar.

(Uppställning på 2 led, med front mot hvarandra, och med 10 till 15 alnars afstånd mellan leden.)

444. Truppen indelas på kom:ordet *Räkning!* sålunda, att högra flygelkarlen af det ena ledet och venstra flygelkarlen af det andra, säga: *ett!* de dem närmast stående män: *två!* de dernäst: *tre!* o. s. v. allt högre nummer, man efter man, inom hvardera ledet.

445. Sedan indelningen blifvit verkställd, sättes truppen i flankställning, så att N:o 1 kommer i queun, hvarefter kom:

Kretslöpning! 1:sta! Språng — marsch!

446. N:o 1 af hvardera ledet kasta sig inåt, och anträda marschen med smått språng. Då N:o 1 hunnit förbi 3:dje man kom:s *2:dra!* N:o 2 förhåller sig nu på samma sätt som N:o 1, och rörelsen fortsättes sålunda med alla nummerna. Hvar och en springer omkring tēten af det led han tillhör, och gör åter halt i queun.

447. Under kretslöpningen iakttages: att karlen springer på tåbalkarne och icke på klac-

karne; att han icke framskjuter axlarna, slänger med armarna, eller håller knäna för styfva eller för krokiga.

448. Sedan denna öfning blifvit på samma sätt verkställd med: *Gåpå — marsch!* i stället för *Språng — marsch!* (se exers.reg.), begynnes kapplöpning, hvarvid iakttages: att kroppen något framlutas; bröstet upplivålfves; öfverarmarna hållas väl tillbakadragna och vid sidan, samt underarmarna rörliga; att stegen böra vara korta och lifliga, med fötterna något utvridna, så att vristen och insidan af fotbalken kan utöfva full spännkraft; samt att hvarje karl, omedelbart efter verkställdt lopp, sagta och otvunget bör röra sig.

449. Till denna öfning utsätts 2:ne karlar såsom *springmål*, på 25, 50 till 100 alnars afstånd från och i vändning mot hvarandra, samt midt emellan de på ofvannämnde sätt indelade och med front mot hvarandra stående leden, hvarefter kom:s:

1:o. *Kapplöpning! 1:sta! Ryck ut — marsch!*

2:o. *Gåpå — marsch!*

450. Vid 1:sta kom:ordet framrycka N:o 1 af hvardera ledet till det dem närmast stående springmål, och intaga derifrån helt afstånd, enl. mom. 53.

451. Vid 2:dra kom:ordet släppa de båda framryckta karlarne på samma gång springmålets axel, och börja kapplöpningen, vända omkring det andra springmålet, och stanna vid

det springmål hvarifrån kapplöpningen begyntes, berörande dess axel. Under denna täflan att först hinna målet iagttåges, att de löpande, då de mötas, ej hindra eller hejda hvarandras fart.

452. Enligt samma grunder verkställes kapplöpning af N:o 2, 3, o. s. v.

453. I början sker löpandet blott ett, sedan två, tre eller flera hvarf kring springmålen. Derefter kan öfningen verkställas med lättare eller tyngre packning, gevär i hand (med afslagen bajonett) o. a. d.

454. Truppen bör äfven öfvas att löpa uppåt och nedåt branta sluttningar eller vallar. Den uppställs härtill i flankställning, på lämpligt afstånd ifrån vallen, enl. mom. 407.

455. För att i samma öfning förena löpande uppåt och nedåt, kan den verkställas antingen:
a) bågformigt på vallens sluttning, eller ock
b) rätt uppför vallen med tvär vändning, då upplöpningen nått sin högsta höjd.

456. *Upplöpning* verkställes med korta, ytterst hastiga steg; vristvinkeln spetsig och kroppen framlutad i mån af vallens stupning. *Nedlöpning* sker långsamt; med korta och ytterst hastiga steg:

457. Öfningen begynnes på kom:orden:

a) *Bågupplöpning! Gåpå — marsch!*

b) *Vändupplöpning! Gåpå — marsch!*

fortsattes man efter man och upphör på kom: ord: *Halt!*

458. Instruktören bör stå vid vallen midt för språngets vändpunkt. Hvarje karl skall efter verkställdt lopp sluta till queuen af ledet.

4:de Artikeln.

Allmänna regler för användandet af de bifogade öfnings-tabellerne.

459. Förut är sagdt, att likstämighet i alla kroppens delar utgör dess hälsa och styrka; att hvarje ensidig utbildning upphäver denna likstämighet; äfvensom att ingen rörelse kan ske med en viss kroppsdel, utan att de öfriga till någon viss grad deltaga deri. Likväl måste krigarens allmänna utbildning, på grund af hans korta öfningstid, betydligt inskränkas, och instruktören således ofta ledas ifrån sitt *allmänna syfte*, till det *enskilda behof* karlen har af kroppsfärdighet *antingen som infanterist eller som kavallerist*; men i allmänhet gäller, att hos en hvar bör högsta afseende göras på bröstets utbildning, samt dernäst afses armarnas, benens samt öfriga kroppsdelars liktidiga uppöfvande till styrka och smidighet. Med hänsigt härtill äro vidfogade tabeller uppgjorde, och böra derföre vid öfningarne *i allmänhet* noggrant följas, men vid repetitionerne af vissa bland dem, bör instruktören taga i öfvervägande det vapen karlen tillhör.

460. Af dessa tabeller böra således 7:de, 8:de och 9:de öfningarne företrädesvis repeteras af kavalleristen, då deremot alla öfningstabellerne tillhöra krigarens allmänna utbildning.

461. Som *rörelser med stöd* förnämligast böra användas antingen under en längre öfningstid, eller för att motarbeta karlens mindre betydliga kroppsovanor, så hafva endast få af dessa rörelser uti öfningstabellerne blifvit uppställda. Rörelser med stöd följa i öfrigt, vid allmänna användandet, enahanda ordning, som öfningstabellerne och mom. 45 angifva. Hvad åter angår deras begagnande till afhjelpandet af karlens kroppsfel, såsom stelhet och mindre fel i kroppställningen, måste förutsättas, att instruktören skall känna hvarifrån dessa fel häröra, och följaktligen hafva kunskap om människokroppens byggnad; hvarföre deras användande i detta fall här icke kan vidröras.

462. I den ordning öfningstabellerna äro uppställda, böra de användas. Det närmare bestämmandet af tiden för genomgåendet af en viss öfningstabell, rättas efter den fallenhet som truppen har för kroppsutbildning; det oaktadt kan instruktören, i allmänhet, genomgå hvarje öfningstabell 6 till 8 gånger, innan han använder en annan öfningsföljd. Hvad angår repetition af hvarje särskildt rörelse i öfningstabellerne, äfvensom den olika takt hvarefter de utföras, tjena mom. 34, 43 häri till ledning.

ÖFNINGS-TABELLER.

Ordning, hvarefter rörelserna verkställas.	Hänvisning till kommando-tabellerne.
--	--------------------------------------

1:sta Öfnings-tabellen.

1:o. <i>Hel (dubbel) afståndsriktning samt ställning, och återtagande af uppställnings afstånd.</i>	Tab. I. Ställn. I. IV.
2:o. <i>Höftfäste.</i>	Ställn. XIII. XIV
3:o. <i>Fotslutning och fotutvridning.</i>	Ställn. V. VI.
4:o. <i>Fotflyttning fram och tillbaka.</i>	Ställn. VII. IX.
5:o. <i>Fotflyttning till sidan. . .</i>	Ställn. XI.
6:o. <i>Häfnings på tå.</i> (Höftfäste.)	Benr. I. a.
7:o. <i>Armarnas uppböjning och nedsträckning.</i>	Armr. I. V.
8:o. <i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i> (Höftfäste.)	Benr. I. a. II. a.
9:o. <i>Häfnings på tå.</i> (Höftfäste; ena foten framflyttad.)	Benr. I. b.
10:o. <i>Armarnas sträckning uppåt och nedåt.</i>	Armr. II. V.

2:dra Öfnings-tabellen.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

1:o. <i>Fotflyttning framåt och tillbaka.</i> (Höftfäste; slutna fötter.)	Ställn. V. VII.
2:o. <i>Ombyte af fot.</i> (Ena foten framflyttad.)	Ställn. X.
3:o. <i>Häfnings på tå.</i> (Höftfäste; slutna fötter.)	Benr. I. d.

- 4:o. *Armarnas sträckning uppåt och nedåt.* Armr. II. V.
- 5:o. *Ryggböjning bakåt och framåt.* Bålr. I. a, II. a.
(Höftfäste.)
- 6:o. *Häfnung på tå.* Benr. I. c.
(Uppsträckta armar; ena foten framflyttad.)
- 7:o. *Hufvudböjning.* Hufvudr. I.
- 8:o. *Sidoböjning.* Bålr. IV. a.
- 9:o. *Häfnung på tå.* Benr. I. g.
(Höftfäste; fotflyttning till sidan.)
- 10:o. *Armarnas sträckning utåt och nedåt.* Armr. IV. V.
(Flankställning, eller med dubbelt afstånd)

3:dje Öfnings-tabellen.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

- 1:o. *Häfnung på tå.* Benr. I. e.
(Höftfäste; slutna fötter; ena foten framflyttad)
- 2:o. *Armarnas sträckning framåt och nedåt.* Armr. III. V.
- 3:o. *Ryggböjning bakåt och framåt* Bålr. I. a, II. a.
(Höftfäste.)
- 4:o. *Böjning af båda knäna.* Benr. II. a.
(Höftfäste.)
- 5:o. *Hufvudböjning.* Hufvudr. I.
- 6:o. *Sidovridning.* Bålr. V. a.
(Höftfäste; slutna fötter.)
- 7:o. *Armskiftning i lodrätt plan.* Armr. VII. a.
(En arm uppsträckt.)
- 8:o. (*Repetition af N:o 1*)

- 9:o. *Armarnas sträckning utåt och nedåt.* Armr. IV. V.

4:de Öfnings-tabellen.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

- | | |
|--|---|
| | Tab. I. |
| 1:o. <i>Häfning på tå.</i> | Benr. I. f. |
| (Armarna uppsträckta; fötterna slutna och ena foten framflyttad.) | |
| 2:o. <i>Hufvudets vridning.</i> | Hufvudr. II. |
| 3:o. <i>Armarnas sträckning framåt och nedåt.</i> | Armr. III. V. |
| 4:o. <i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i>
(Armarna uppsträckta.) | Bålr. I. b. II. b. |
| 5:o. <i>Båda knänans böjning.</i>
(Höftfäste.) | Benr. II. a. |
| 6:o. <i>Sidovridning.</i>
(Höftfäste; slutna fötter.) | Bålr. V. a. |
| 7:o. <i>Hel fotsflyttning framåt.</i>
(Från grundställning och från slutna fötter.) | Ställn. VIII. IX. |
| 8:o. <i>Armarnas sträckning utåt och nedåt.</i> | Armr. IV. V. |
| 9:o. <i>Kretslöpfung.</i> | Tab. III.
Springr. XVI.
och XVII. |
| 10:o. <i>Sidoböjning.</i>
(Slutna fötter, en arm uppsträckt.) | Tab. I.
Bålr. IV. b. |
| 11:o. <i>Ombyte af fot.</i>
(Ena foten helt framflyttad, så väl från grundställningen, som från slutna fötter.) | Ställn. X. |
| 12:o. <i>Framförböjning och utsträckning af armarna.</i> | Armr. IX. |

5:te Öfnings-tabellen.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

	Tab. I.
1:o. <i>Båda knänas böjning.</i>	Benr. II. a.
(Höftfäste.)	
2:o. <i>Båda armarnas sträckning från ett plan till ett annat.</i>	Armr. VI.
(Uppåt, utåt, framåt, nedåt.)	
3:o. <i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i> Bålr. I. c. II. c.	
(Uppsträckta armar; slutna fötter; ena foten framflyttad.)	
4:o. <i>Båda knänas böjning.</i>	Benr. II. b.
(Uppsträckta armar.)	
5:o. <i>Hufvudets vridning.</i>	Hufvudr. II.
6:o. <i>(Repetition af N:o 2.)</i>	
7:o. <i>Böjning af främre knäet.</i>	Benr. III.
(Höftfäste; ena foten helt framflyttad, ombyte af fot.)	
8:o. <i>Sidoböjning.</i>	Bålr. IV. b.
(Fötterna slutna; ena armen uppsträckt.)	
9:o. <i>Förberedande öfningar till sats och nedsprång.</i>	Tab. III. Springr. I.
	Tab. I.
10:o. <i>Armskiftning i vågrätt plan.</i> Armr. VII. b.	
(Ena armen framåt- den andra utåtsträckt.)	
11:o. <i>Ombyte af fot.</i>	Ställn. X.
(Ena foten helt framflyttad, så väl från grundställningen, som från slutna fötter.)	

6:te Öfnings-tabellen.

	Tab. I.
1:o. <i>Båda knänas böjning.</i> (Uppsträckta armar.)	Benr. II. b.
2:o. <i>Armarnas sträckning bakåt.</i> . .	Armr. X.
3:o. <i>Hufvudets böjning med vridning.</i>	Hufvudr. IV.
4:o. <i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i> (Uppsträckta armar; slutna fötter; ena foten framslyttad, och hufvudet nedåt.)	Bålr. I. c. II. e.
5:o. <i>Böjning af bakre knäet.</i> (Höftfäste; ena foten framslyttad.)	Benr. V.
6:o. <i>Armarnas sträckning uppåt och nedåt.</i>	Armr. II. V.
	Benr. IV.
7:o. <i>Böjning af främre knäet.</i> (Höftfäste; slutna fötter; ena foten helt framslyttad.)	
8:o. <i>Armskiftning i olika planer.</i> (Ena armen sträckt uppåt; den andra utåt eller framåt.)	Armr. VIII.
9:o. <i>Höjdsprång på stället och framåt.</i>	Tab. III. Springr. II. III. V. och VII.
10:o. <i>Sidovridning med ryggböjning bakåt och framåt.</i> (Höftfäste.)	Tab. I. Bålr. VI. a.
11:o. <i>Ena knäets uppböjning.</i> (Höftfäste.)	Benr. VI. j
12:o. <i>Armarnas sträckning från ett plan till ett annat.</i> (Uppåt, utåt, framåt, nedåt.)	Armr. VI.

7;de Öfnings-tabellen.

1:o.	<i>Böjning af främre knäet.</i>	Tab. I, Benr. III.
	(Höftfäste; ena foten helt framflyttad.)	
2:o.	<i>Armarnas sträckning uppåt och nedåt.</i>	Armr. II, V, (Bålr. V.)
	(Sidovridning till höger (venster)).	
3:o.	<i>Hufvudets vridning, med böjning.</i>	Hufvudr. III.
4:o.	<i>Armskiftning från hel fotflyttning framåt.</i>	Armr. XI.
5:o.	<i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i>	Bålr. I, d. II, d.
	(Fötterna till sidan; armarna uppsträckta.)	
6:o.	<i>Ena knäets uppböjning och sträckning bakåt.</i>	Benr. VIII.
	(Höftfäste.)	
7:o.	<i>Sidoböjning.</i>	Bålr. IV. c.
	(En arm uppsträckt; slutna fötter; en fot framflyttad.)	
8:o.	<i>(Repetition af N:o 1.)</i>	
9:o.	<i>Höjdsprång med anlopp.</i>	Tab. III. Springr. IX.
10:o.	<i>Handvridning med slag inåt och utåt.</i>	Tab. I. Armr. XII.
	(Armarna sträckta framåt eller bakåt.)	
11:o.	<i>Ena knäets uppböjning och framåtförning.</i>	Benr. VII.
12:o.	<i>Framförböjning och utsträckning af armarna.</i>	Armr. IX.

8:de Öfnings-tabellen.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

	Tab. I.
1:o. Böjning af bakre knäet.	Benr. V.
(Höftfäste; ena foten framflyttad.)	
2:o. Handvridning med slag nedåt.	Armr. XIV.
(Armarna sträckta framåt eller utåt.)	
3:o. Hufvudets böjning med vridning.	Hufvudr. IV.
4:o. Sidoböjning.	Bålr. V. b.
(En arm uppsträckt; slutna fötter; ena foten framflyttad.)	
5:o. Armarnas sträckning från ett plan till ett annat.	Armr. VI.
6:o. Ryggböjning framåt.	Bålr. II. c.
7:o. Sidovridning med ryggböjning bakåt och framåt.	Bålr. VI.
(Armarna uppsträckta.)	
8:o. Båda knänas böjning.	Benr. II. c.
(Höftfäste; fötterna till sidan.)	
9:o. Handvridning med slag utåt och inåt, under förändring af armarnas riktning.	Armr. XIII.
(Ena armen framåt- den andra utåt sträckt.)	
10:o. Längdsprång med anlopp.	Tab. III, Springr. XI.
11:o. Sidovridning.	Tab. I. Bålr. V. b.
(Höftfäste; slutna fötter; ena foten framflyttad.)	
12:o. Framliggande armböjning.	Tab. III, Arm. II.
(Uppställning enl. mom. 53; dubbelt stöd.)	

9:de Öfnings-tabellen.

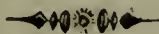
(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

- 1:o. *Böjning af båda knäna med framförning af höfterna.* Tab. I.
(Höftfäste; fötter till sidan.) Benr. II. c.
- 2:o. *Handvridning med slag nedåt.* Armr. XIV.
(Armarna sträckta framåt eller utåt.)
- 3:o. *Hufvudets böjning;* Hufvudr. I.
(Höftfäste; ryggböjning framåt, med hufvudet nedåt.)
- 4:o. *Ryggböjning bakåt och framåt.* Bålr. I. a. II. a.
(Uppställning enl. mom. 53; kodjestöd.)
- 5:o. *Nedtryckning af ena knäet under motstånd.* Benr. V.
(Uppställning enl. mom. 53, men med a:sta män i venster-om.)
- 6:o. *Sidoböjning.* Bålr. III. a.
(Uppställning enl. mom. 53; kodjestöd.)
- 7:o. *Häfnig på armarna.* Tab. III.
Armr. III.
(Uppställning enl. mom. 55; dubbelt stöd.)
- 8:o. *Sidovridning med sidoböjning.* Tab. I.
(Höftfäste.) Bålr. VII. a.
- 9:o. *Höjd och längdsprång.* Tab. III.
Springr. XII.
- 10:o. *Handvridning, med slag inåt och utåt, under förändring af bälens och armarnes riktning.* Tab. I.
Armr. XIII.
(Fötterna till sidan; ena armen framåt-, andra armen utåt sträckt; bälens vrides ditåt armslaget sker.)
- 11:o. *Bensträckning framåt.* Tab. II.
(Uppställning med betäckta luckor.) Benr. I.

10:de Öfnings-tabellen.

(Uppställning på 1 led, med helt afstånd.)

1:o. Böjning af främre knäet.	Tab. I. Benr. IV.
(Höftfäste; slutna fötter.)	
2:o. Armarnas sträckning uppåt och nedåt, under sidovridning och ryggböjning bakåt.	Tab. I. Armr. II. V. Tab. II.
3:o. Ryggböjning framåt.	Bålr. II. b.
(Fötterna slutna; ena foten framflyttad; kedjestöd.)	
4:o. Bensträckning framåt.	Benr. I.
(Uppställning med betäckta luckor.)	
5:o. Upp- och nedlöpning å branta vallar.	Tab. III. Springr. XXI.
6:o. Hufvudets böjning bakåt i framliggande ställning.	Armr. II. Hufvudr. I.
Uppställn. enl. mom. 55; dubbelt nackstöd.)	Tab. II.
7:o. Sidoböjning.	Bålr. III. b.
(Slutna fötter; ena foten framflyttad; kedjestöd.)	
8:o. Stödsprång.	Tab. III. Springr. XIV.
9:o. Häfning på tå, med armbågarnas bakåtförning.	Tab. II. Armr. I.
10:o. Bensträckning utåt.	Benr. II.
(Uppställning med betäckta luckor.)	



Rättelser.

Sid.	rad.	står:	läs:
29	2 nedifr.	utgångsställningen	grundställningen.
37	13 —	hufvud, hals, ko- tor, skuldror o. s. v.	hufvudet, halskotor- na skuldrorna o. s. v.
62	1 uppifr.	3:dje Kapitlet	4:de Kapitlet.
80	5 —	A) Med dubbelt stöd.	Med dubbelt stöd.
92	—	Tab. 3. Fig. 12.	Tab. 3. Fig. 13.

I.

K O M M A N D O - T A B E L L

på

Rörelser utan stöd.

Nr	Hvad som skall verkställas.	Mom.	Kommando-ord.
<i>Ställningar vid Gymnastiköfningarne.</i>			
I	<i>Helt afstånds rättning samt ställning.</i> Tab. 1. Fig. 4.	56 61	Helt afstånd! Höger (Venster, Midtåt) rätta — er! Ställning!
II	<i>Dubbel afstånds rättning samt ställning.</i> Tab. 1. Fig. 5.	59 61	Dubbelt afstånd! Höger (Venster, Midtåt) rätta — er! Ställning!
III	<i>Half afstånds rättning, samt ställning.</i> Tab. 1. Fig. 4.	63 61	Halft afstånd! Höger (Venster, Midtåt) rätta — er! Ställning!
IV	<i>Återtagande af uppställningsafstånd, enl. ex. regl. från afstånds rättning.</i>	65	Höger (Venster, Midtåt) rätta — er!
V	<i>Fot slutning.</i> Tab. 1. Fig. 2.	71	Fötter — slut!
VI	<i>Fotutvridning från hop slutna fötter.</i>	73	Fötter — ut!
VII	<i>Fotflyttning framåt.</i> Tab. 1. Fig. 1, 2.	76	Höger (Venster) fot framåt — ställ!
VIII	<i>Helt fotflyttning framåt.</i> Tab. 1. Fig. 1, 2.	78	Höger (Venster) fot helt framåt — ställ!
IX	<i>Fotflyttning tillbaka från flyttning af foten framåt.</i>	80	Höger (Venster) fot tillbaka — ställ!
X	<i>Ombyte af fot.</i>	82	Fötter byt om — ställ!
XI	<i>Fötternas flyttning till sidan.</i> Tab. 1. Fig. 3.	85	Fötter till sida — ställ!
XII	<i>Återtagande af grundställning från fötternas flyttning till sidan.</i>	88	Fötter tillsammans — ställ!
XIII	<i>Höfifäste.</i> Tab. 1. Fig. 10.	92	Höfter — fast!
XIV	<i>Återtagande af grundst. från utgångsst.</i>	95	Ställning!
XV	<i>Grundställn. återtagande endast med armarna.</i>	95	Armar — ställning!
XVI	<i>Grundställn. återtagande endast med fötterna.</i>	95	Fötter — ställning!
<i>Armrörelser.</i>			
I	<i>Armarnas böjning uppåt.</i> Tab. 1. Fig. 6. a.	97	Armar uppåt — böj!
II	<i>Armarnas sträckning uppåt.</i> Tab. 1. Fig. 6. c.	101	Armar uppåt — sträck!

III	<i>Armarnas sträckning framåt.</i>	107	Armar framåt — sträck!
	Tab. 1. Fig. 7.		
IV	<i>Armarnas sträckning utåt.</i>	110	Armar utåt — sträck!
	Tab. 1. Fig. 6. d.		
V	<i>Armarnas sträckning nedåt från någon</i>	99 104 113	Armar nedåt — sträck!
	<i>af de 4 nästföregående rörelserna.</i>		
	Tab. 1. Fig. 6. b.		
VI	<i>Armarnas sträckning från ett plan till</i>	117	Armar uppåt, framåt, utåt, nedåt — sträck!
	<i>ett annat.</i>		
VII	<i>Armskiftning i samma plan.</i>	119 120	a) Höger (Venster) arm uppåt — sträck! Armar byt om — sträck!
			b) Höger (Venster) arm utåt (framåt) — Venster (Höger) arm framåt (utåt) — sträck! Armar byt om — sträck!
VIII	<i>Armskiftning i olika planer.</i>	122	Höger (Venster) arm uppåt (utåt, framåt) — Venster (Höger) arm framåt (uppåt, utåt,) — sträck! Armar byt om o. s. v.
IX	<i>Framförböjning och utåtsträckning af armarna.</i>	124	Armar framför — böj! Utåt — sträck!
X	<i>Armarnas sträckning bakåt. Armarnas sträckning nedåt.</i>	127	Armar bakåt — sträck! Armar nedåt — sträck!
XI	<i>Armskiftning från hel fotslyttning framåt.</i>	130	Höger (Venster) fot helt framåt — ställ! Höger (Venster) arm uppåt — Venster (Höger) arm bakåt — sträck! Armar byt om — sträck!
	Tab. 1. Fig. 8.		
XII	<i>Handvridning med slag inåt och utåt.</i>	133	Händer inåt (utåt) — slå!
XIII	<i>Handvridning med slag inåt och utåt under förändring af armarnas riktning.</i>	135	Höger (Venster) arm inåt (utåt) — Venster (Höger) arm utåt (inåt) — slå! Armar byt om — slå!
	Tab. 1. Fig. 9.		
XIV	<i>Handvridning med slag nedåt.</i>	137	Händer in! (ut!) Nedåt — slå!

Benrörelser.

I	<i>Häfnung på tå och återtagande af grund-</i>	144 145	a) Höfter — fäst! På tå — häf! Nedåt — sänk! Ställning!
	<i>ställning.</i>		
			b) Höfter — fäst! Höger (Venster) fot framåt — ställ! På tå o. s. v.
			c) Armar uppåt — sträck! Höger (Venster) fot framåt — ställ! På tå o. s. v.
			d) Höfter — fäst! Fötter — slut! På tå o. s. v.
			e) Höfter — fäst! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! På tå o. s. v.
			f) Armar uppåt — sträck! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! På tå o. s. v.
			g) Höfter — fäst! Fötter till sida — ställ! På tå o. s. v.
			h) Armar uppåt — sträck! Fötter till sida — ställ! På tå o. s. v.

<p>II Båda knänas böjning samt återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 10.</p>	<p>148 a) Höfter — fäst! På tå — häf! Knäna — böj! Uppåt 149 sträck! Ställning! b) Armar uppåt — sträck! På tå — häf! Knäna o. s. v. c) Höfter — fäst! Fötter till sida — ställ! På tå — häf! Knäna o. s. v.</p>
<p>III Böjning af främre knäet, samt ombyte af fot och återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 11.</p>	<p>152 Höfter — fäst! Höger (Venster) fot helt framåt — ställ! Höger (Venster) knä — böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! Venster (Höger) knä o. s. v. Ställning!</p>
<p>IV Samma rörelse från slutna fötter. } Tab. 1. Fig. 12.</p>	<p>156 Höfter — fäst! Fötter — slut! Höger (Venster) fot helt framåt — ställ! Höger (Venster) knä — böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! Venster (Höger) knä o. s. v. Ställning!</p>
<p>V Böjning af bakre knäet, samt ombyte af fötter och återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 13.</p>	<p>160 Höfter — fäst! Höger (Venster) fot framåt — ställ! På tå — häf! Venster (Höger) knä — böj! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ställ! Höger knä o. s. v. Ställning!</p>
<p>VI Ena knäets uppböjning, samt återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 14.</p>	<p>164 Höfter fäst! Höger (Venster) knä uppåt — böj! Fot nedåt — ställ! Venster (Höger) knä o. s. v. Ställning!</p>
<p>VII Ena knäets uppböjning, ut och framförning, samt återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 15.</p>	<p>167 Höfter — fäst! Höger (Venster) knä uppåt — böj! Knä utåt — för! Knä framåt — för! Fot nedåt — ställ! Venster (Höger) knä o. s. v. Ställning!</p>
<p>VIII Ena knäets uppböjning och sträckning bakåt, samt återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 16.</p>	<p>172 Höfter — fäst! Höger (Venster) knä uppåt — böj! Knä bakåt — sträck! Knä uppåt — böj! Fot nedåt — ställ! Venster (Höger) knä o. s. v. Ställning!</p>

Hufvudrörelser.

<p>I Hufvudets böjning. } II Hufvudets vridning. } III Hufvudets vridning, med böjning. } IV Hufvudets böjning, med vridning. } V Återtagande af grundställningen från de 2 sista rörelserne. }</p>	<p>177 Hufvud framåt (bakåt) — böj! Uppåt — sträck! Hufvud till höger (venster) — böj! Uppåt — sträck! 182 Hufvud till höger (venster) — vrid! Framåt — vrid! 185 Hufvud till höger (venster) — vrid! Bakåt (framåt) — böj! 185 Hufvud bakåt (framåt) — böj! Till höger (venster) — vrid! 187 Uppåt — sträck! Framåt — vrid!</p>
---	--

Bälens rörelser.

<p>I Ryggböjning bakåt, samt upprätning och återtagande af grundst. } Tab. 1. Fig. 17.</p>	<p>191 a) Höfter — fäst! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Ställning! 192 b) Armar uppåt — sträck! Bakåt o. s. v. c) Armar uppåt — sträck! Fötter — slut Höger (Venster) fot framåt — ställ! Bakåt o. s. v. Fötter byt om — ställ! Bakåt o. s. v. Ställning!</p>
---	---

			<i>d)</i> Armar uppåt — sträck! Fötter till sida — ställ! Bakåt — böj! Uppåt sträck! Ställning!
II	<i>Ryggböjning framåt, samt upprätning och återtagande af grundst.</i> . . .	190 196 197	<i>a)</i> Höfter — fäst! Framåt (Hufvud nedåt, framåt) — böj! Uppåt — sträck! Ställning! <i>b)</i> Armar uppåt — sträck! Framåt (Hufvud nedåt, framåt) o. s. v. <i>c)</i> Armar uppåt — sträck! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! Framåt (Hufvud nedåt, framåt) o. s. v. Fötter byt om — ställ! Framåt (Hufvud nedåt, framåt) o. s. v. <i>d)</i> Armar uppåt — sträck! Fötter till sida — ställ! Framåt (Hufvud nedåt, framåt) — böj! Uppåt — sträck! Ställning! Höfter — fäst! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Ställning!
III	<i>Ryggböjning bakåt och framåt.</i> . . .		
IV	<i>Sidoböjning och återtagande af grundställning.</i>	199 200 202	<i>a)</i> Fötter — slut! Till venster — böj! Till höger — böj! Uppåt — sträck! Ställning! <i>b)</i> Höger (Venster) arm uppåt — sträck! Fötter — slut! Till venster (höger) — böj! Uppåt — sträck! Armar byt om — sträck! Till höger (Venster) o. s. v. Ställning! <i>c)</i> Höger (Venster) arm uppåt — sträck! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! Till venster (höger) — böj! Uppåt — sträck! Armar byt om — sträck! Fötter byt om — ställ! Till höger (venster) — böj! Uppåt — sträck! Ställning!
V	<i>Sido-vridning.</i>	204 205	<i>a)</i> Höfter — fäst! Fötter — slut! Till höger — vrid! Till venster — vrid! Framåt — vrid! Ställning! <i>b)</i> Höfter — fäst! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! Till höger — vrid! Till venster — vrid! Framåt — vrid! Fötter byt om — ställ! Till venster o. s. v. <i>c)</i> Höfter — fäst; Fötter till sida — ställ; Till höger — vrid! Till venster — vrid! Framåt o. s. v.
VI	<i>Sidovridning med ryggböjning bakåt och framåt.</i>	208 209	<i>a)</i> Höfter — fäst! Till höger — vrid! Bakåt — böj! Uppåt — sträck! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Till venster o. s. v. Framåt — vrid! ställning! <i>b)</i> Armar uppåt sträck! Till höger o. s. v.
VII	<i>Sidovridning med sidoböjning.</i>	208 209	<i>a)</i> Höfter — fäst! Till höger — vrid! Till höger — böj! Till venster — böj! Uppåt — sträck! Till venster — vrid! Till venster — böj! Till höger o. s. v. Framåt — vrid! Ställning! <i>b)</i> Armar uppåt — sträck! Till höger o. s. v.

II

KOMMANDO-TABELL

på

Rörelser med enkelt stöd.

Hvad som skall verkställas,	Mom.	Kommando-ord.
<i>Om Stöd.</i>		
<i>Truppens indelning till enkelt stöd.</i>	213	Afdelning till — två!
<i>Betäckta rotars formerande . . .</i>	218	2:dra! Rotar — betäck!
<i>Betäckta luckors formerande. . .</i>	225	2:dra! Luckor — betäck!
<i>Formering till ett led från de 2:ne föregående ställningarne.</i>	222	2:dra! Ryck in — marsch!
<i>Kedjestöd från linie.</i>	230	2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja — stöd!
<i>Kedjestöd från betäckta luckor. . .</i>	232	2:dra! Venster fot fram! Kedja — stöd!
<i>Ombyte af rörelsetagande och stöd, vid rörelser med enskildt stöd, och uppställning i flankställning eller betäckta rotar, samt vid rörelser med allmänt stöd och uppställning med betäckta luckor.</i>	233	Högeromvänd — er! Stöd och utgångsställning — Ställ!
<i>Ombyte af stöd och rörelsetagande vid rörelser med samfäldt stöd. . .</i>	233	Stöd och utgångsställning byt om — ställ!
<i>Öfning att träffa stödpunkten. . .</i>	234	Stöd — ställ!
<i>Truppens indelning till sammansatt stöd.</i>	235	Afdelning till — tre!
<i>Formering till 3:ne led.</i>	238	Höger — om! 2:dra! 3:dje! Ryck ut — marsch!
<i>Formering till dubbelt stöd. . .</i>	238	1:sta! Venster — 3:dje! höger — om!
<i>Ombyte af stöd och rörelsetagande vid rörelser med dubbelt stöd. . .</i>	240	1:sta! 2:dra! Byt — om! Stöd och utgångsställning — ställ! 2:dra! 3:dje! Byt — om! Stöd och utgångsställning — ställ!

Då 1:sta män, efter detta ombyte, skola intaga ställning efter nummerordning.

Formering till tredubbelt stöd, sedan vändning åt uppställningslinien blifvit gjord.

Återformerung till linie, efter vändning åt uppställningslinien.

Ombyte af stöd och rörelsetagande, vid rörelser med tredubbelt stöd.

Formering till linie, efter en med tredubbelt stöd verkställd rörelse.

Stödets befastande af sin ställning.

Hufvudstöd.

Axelstöd.

Skulderstöd.

Lågt bälstöd.

241 Midt — åt!

244 Helt afstånd! Högerrätta — er! 3:dje! Ryck in — marsch!

242 2:dra! 3:dje! Ryck in — marsch!

{ 244 Högeromvänd — er! 3:dje! Venster fot fram!

{ 245 Kedja — stöd! Stöd och utgångsställning — ställ!
2:dra! 3:dje! Byt — om! 2:dra! Venster fot fram! Kedja — stöd! Stöd och utgångsställning — ställ!

245 Högeromvänd — er! Helt afstånd! Höger rätta — er! 3:dje ryck in — marsch! Höger rätta — er!

249 a) Höger (Venster) knä — fäst!

b) Höger (Venster) knä afvigt — fäst!

254 Framom hufvud — stöd!

Bakom hufvud — stöd!

Till höger hufvud — stöd!

Till venster hufvud — stöd!

258 Framom axel — stöd!

Bakom axel — stöd!

Öfver axel — stöd!

Under Axel — stöd!

Utom axel — stöd!

260 Höger skulder — stöd!

Venster skulder — stöd!

Mellan skulder — stöd!

262 Länd — stöd!

Mag — stöd!

Höft — stöd!

<i>Öfverarmstöd.</i>	265	Armbåg — stöd! Inom armbåg — stöd!
<i>Underarmstöd.</i>	267	Handled — stöd! Inom handled — stöd! Öfver handled — stöd!
<i>Handstöd.</i>	268	Hand — stöd! Inom hand — stöd! Utom hand — stöd! Finger — stöd!
<i>Knästöd med hand.</i>	272	Inom knä — stöd! Utom knä — stöd! Öfver knä — stöd! Under knä — stöd!
<i>Knästöd med knä.</i>	274	Knä inom knä — stöd!
<i>Fotstöd med hand.</i>	276	Vrist — stöd!
<i>Fotstöd med fot.</i>	278	Fot inom — stöd! Fot utom — stöd!

Armrörelser.

I *Armbågarnas bakåtförning, under motstånd.*
(Från flankställning eller betäckta rotar.)
Tab. 2. Fig. 3.

1:sta! Höfter — fäst! 2:dra! Venster fot fram!
Armbåg — stöd! 2:dra! Armbågar bakåt — för!
1:sta! Armbågar framåt — för! Ställning! Högeromvänd — er! Stöd och utgångsställning — ställ! o. s. v. Ställning!

II *Armarnas uppsträckning, under motstånd.*
(Från flankställning eller betäckta rotar.)
Tab. 2. Fig. 4.

1:sta! Armar uppåt — böj! 2:dra! Venster fot fram!
Handled — stöd! 1:sta! Armar uppåt — sträck!
2:dra! Armar nedåt — böj! Ställning!
Högeromvänd — er! o. s. v.

III *Armarnas nedförning och uppförning, under motstånd.*
(Från flankställning eller betäckta rotar.)
Tab. 2. Fig. 5.

1:sta! Armar uppåt — sträck! 2:dra! Venster fot fram!
Inom handled — stöd! 2:dra! Armar nedåt — för!
2:dra! Handled — stöd! 2:dra! Armar uppåt — för!
Ställning! Högeromvänd — er! o. s. v.

VI *Underarmarnas nedtryckning, under motstånd.*
(Från flankställning eller betäckta rotar.)
Tab. 2. Fig. 6.

V *Utåt- och framåtförning af armarna, under motstånd.*
(Från betäckta luckor och halft höger om.)
Tab. 2. Fig. 7. 8.

VI *Armarnas uträtning och böjning under motstånd.*
(Uppställning på ett led på helt afstånd.)
Tab. 2. Fig. 9.

VII *Armarnas nedförning och uppböjning under motstånd.*
(Uppställning enl. mom. 53.)
Tab. 2. Fig. 10.

1:sta! Armar halft framför — böj! 2:dra! Venster fot fram! Öfver handled — stöd! 2:dra! Armar nedåt — för! 1:sta! Armar uppåt — för! Ställning! Högeromvänd — er o. s. v.

1:sta! Höger fot tillbaka! Armar framåt — sträck! 2:dra! Venster fot fram! Inom hand — stöd! 2:dra! Armar utåt — för! 2:dra! Armar framåt — för! Stöd och utgångsställning byt om — ställ! o. s. v. Ställning!

Fötter till sida — ställ! 1:sta! Armar uppåt — böj! 2:dra! Hand — stöd! 2:dra! Armar — böj! 1:sta! Armar — böj! Ställning!

1:sta! Armar uppåt — böj! 2:dra! Hand — stöd! 2:dra! Armar nedåt — för! 1:sta! Armar uppåt — böj! Stöd och utgångsställning byt om — ställ! o. s. v. Ställning!

Benrörelser.

I *Bensträckning framåt (bakåt).*
(Uppställning med betäckta luckor.)
Tab. 2. Fig. 11.

II *Bensträckning utåt.*
(Uppställning enl. föregående.)

IV *Böjning af båda knäna under motstånd af kedjestöd.*
(Uppställning enl. mom. 53.)
Tab. 2. Fig. 12.

1:sta! Öfver axel — stöd! Höger (venster) knä uppåt — böj! Knä — sträck! (Knä bakåt — sträck!) Knä — böj! Fötter byt om — ställ! Knä — sträck! (Knä bakåt — sträck!) Knä — böj! Ställning! Högeromvänd — er! Stöd och utgångsställning — ställ! Knä — sträck! o. s. v.

1:sta! Öfver axel — stöd! 1:sta! Höger (venster) knä uppåt — böj! Knä utåt — för! Knä — sträck! Knä — böj! Knä framåt — för! Fötter byt om — ställ! o. s. v.

1:sta! Fötter till sida! Höfter — fäst! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Inom arm, länd — stöd! 1:sta! Knäna — böj! Uppåt — sträck! Ställning!

V *Nedtryckning af ena knäet, und. motstånd.*
 (Uppställning enl. mom. 53, men med 1:sta
 män i venster — om.)
 Tab. 2. Fig. 13.

VI *Böjning af ena knäet, under mot-
 stånd.*
 (Uppställning enl. föregående.)
 Tab. 2. Fig. 14.

VII *Böjning af ena knäet, med det an-
 dra sträckt framåt.*
 (Uppställning med betäckta luckor, och 1:sta
 män i högeromvändning.)

2:dra! Venster höft fäst! Öfver axel — stöd!
 2:dra! Höger (Venster) knä uppåt — böj! 1:sta!
 Höger fot fram! Länd och öfver knä — stöd!
 1:sta! Knä nedåt — för! 2:dra! Knä uppåt —
 böj! 1:sta! Ställning! 2:dra! Fötter byt om —
 ställ! Stöd — ställ! Knä nedåt, o. s. v.
 2:dra! Höger öfver axel — stöd! 2:dra! Höger
 (Venster) knä uppåt — böj! 1:sta! Höger fot
 fram! Vrist och under knä — stöd! 2:dra! knä
 — sträck! 1:sta! Knä — böj! 1:sta! Ställning!
 2:dra! Fötter byt om — ställ! Stöd — ställ! 1:sta!
 Knä — sträck! o. s. v.
 2:dra! Venster fot tillbaka! 1:sta! 2:dra! Hand —
 stöd! 1:sta! Höger (Venster) knä uppåt — böj! Knä
 — sträck! 1:sta! Venster (Höger) knä — böj!
 Uppåt — sträck! Knä — böj! Fötter byt om —
 ställ! o. s. v. Stöd och utgångsställning byt om
 — ställ! o. s. v.

Hufvudrörelser.

I *Hufvudets böjning framåt, under
 motstånd.*
 (Uppställning enl. mom. 53.)

II *Hufvudets böjning tillbaka, under
 motstånd.*
 (Uppställning enl. föregående.)

III *Hufvudets böjning till sidorna, under
 motstånd.*
 (Uppställning enl. föregående.)

1:sta! Venster fot framåt — ställ! 2:dra! Venster
 fot tillbaka! Kedja! Bakom hufvud — stöd! 2:dra!
 Hufvud framåt — böj! 1:sta! Hufvud bakåt —
 böj! 1:sta! Hufvud uppåt — sträck! Stöd och ut-
 gångsställning byt om — ställ! 1:sta! Hufvud fram-
 åt o. s. v. Ställning!
 1:sta! Högeromvänd — er! 1:sta! Venster fot
 framåt — ställ! 2:dra! Venster fot tillbaka!
 Kedja! Framom hufvud — stöd! 2:dra! Hufvud
 bakåt — böj! 1:sta! Hufvud framåt — böj! o. s. v.
 1:sta! Venster — om! 1:sta! Fötter till sida —
 ställ! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Till
 venster hufvud — stöd! 2:dra! Hufvud till höger
 — böj! 1:sta! Hufvud till venster — böj! 1:sta!
 ställning! 1:sta! Högeromvänd — er! Stöd och
 utgångsställning — ställ! 2:dra! Hufvud till ven-
 ster — böj! 1:sta! Hufvud till höger — böj! Ställ-
 ning!

Bålens rörelser.

I *Ryggböjning bakåt med kedjestöd.*
(Uppställning enl. mom. 53.)
Tab. 2. Fig. 15.

a) 1:sta! Armar uppåt — sträck! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Länd — stöd! 1:sta! Bakåt — böj! Uppåt — sträck!

b) 1:sta! Armar uppåt — sträck! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Länd — stöd! o. s. v.

c) 1:sta! Armar uppåt — sträck! Fötter till sida — ställ! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Länd — stöd! o. s. v.

II *Ryggböjning framåt, under motstånd af kedjestöd vid uppresningen.* . . .
(Uppställning enl. mom. 53.)
Tab. 2. Fig. 16.

a) 1:sta! Armar uppåt — sträck! Framåt — böj! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Nack — stöd! 1:sta! Uppåt — sträck!

b) 1:sta! Armar uppåt — sträck! Fötter — slut! Höger (Venster) fot framåt — ställ! 1:sta! Framåt — böj! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Nack — stöd! o. s. v.

c) 1:sta! Armar uppåt — sträck! Fötter till sida — ställ! Framåt böj! 2:dra! Venster fot tillbaka! o. s. v.

III *Sidoböjning med kedjestöd.* . . .
(Uppställning enl. mom. 53.)
Tab. 2. Fig. 17.

a) 1:sta! Venster arm uppåt — sträck! Fötter — slut! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Höft — stöd! 1:sta! Till höger — böj! Uppåt — sträck! 1:sta! Ställning! Högeromvänd — er! Höger arm uppåt — sträck! Till venster böj! o. s. v. Ställning! o. s. v.

b) 1:sta! Venster arm uppåt — sträck! Fötter — slut! Venster fot framåt — ställ! 2:dra! Venster fot tillbaka! Kedja! Höft — stöd! 1:sta! Till höger — böj! Uppåt — sträck! o. s. v.

III

KOMMANDO-TABELL

på

Rörelser med sammansatt stöd; Spring- öfningar o. s. v.

Hvad som skall verkställas.

Kommando-ord.

Armrörelser.

(Uppställning enl. mem. 53.)

I	<p><i>Armarnas uppsträckning under motstånd.</i></p> <p style="text-align: center;">Tab. 5. Fig. 4.</p>	<p>1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Höger — om! 2:dra! Armar uppåt — böj! 1:sta! 3:dje! Venster fot fram! Handled — stöd! 2:dra! Armar uppåt — sträck! 1:sta! 3:dje! Armar nedåt — böj! Ställning! 1:sta! 2:dra! Byt — om! Stöd och utgångsställning — ställ! o. s. v.</p>
II	<p><i>Framliggande armböjning.</i></p> <p style="text-align: center;">Tab. 3. Fig. 5.</p>	<p>1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta! Höger — 3:dje! Venster knä afvigt — fäst! 2:dra! Venster fot helt tillbaka! Hand — stöd! 2:dra! Höger fot helt tillbaka! 1:sta! 3:dje! Mellan skulder — stöd! 2:dra! Armar — böj! Armar — sträck! Ställning! o. s. v.</p>
III	<p><i>Häfning på armarna.</i></p> <p style="text-align: center;">Tab. 3. Fig. 6.</p>	<p>1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta! Höger — 3:dje! Venster knä — fäst! 2:dra! Öfver axel — 1:sta! 3:dje! Under axel — stöd! 2:dra! I höjd uppåt — spring! Armar — böj! Armar — sträck! Ställning! o. s. v.</p>

Benrörelser.

(Uppställning enl. mom. 53.)

I	<p><i>Nedtryckning af ena knäet under motstånd.</i></p>	<p>1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Öfver axel — stöd! 2:dra! Höger knä uppåt</p>
---	---	---

II *Bensträckning framåt.*

— böj! 1:sta! Höger — 3:dje! Venster fot fram! Länd och öfver knä — stöd! 1:sta! 3:dje! Knä nedåt — för! 2:dra! Knä uppåt — böj! o. s. v. Ställning! 1:sta! 2:dra! Byt — om! Stöd och utgångsställning — ställ! o. s. v.

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Höger knä uppåt — böj! 1:sta! Höger — 3:dje! Venster fot fram! Nacke och kedja under knä — stöd! 2:dra! Knä — sträck! Knä — böj! o. s. v. Ställning! o. s. v.

III *Böjning af ena knäet, under motstånd.
Tab. 3. Fig. 7.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Öfver axel — stöd! 2:dra! Höger knä uppåt — böj! 1:sta! Höger — 3:dje Venster fot fram! Vrist och kedja under knä — stöd! 2:dra! Knä — sträck! 1:sta! 3:dje! Knä — böj! o. s. v. Ställning! o. s. v.

IV *Böjning af båda knäna, under motstånd och framåttryckning.
Tab. 3. Fig. 12.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Fötter till sida! Höfter — fäst! 1:sta! Venster — 3:dje! Höger fot fram! Inom arm länd, och framom axel — stöd! 2:dra! Knäna — böj! Uppåt — sträck! Ställning! o. s. v.

V *Utåtförning af knäna, under motstånd.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Öfver axel — stöd! 2:dra! Knäna — böj! 1:sta! Venster — 3:dje! Höger fot fram! Länd och inom knä — stöd! 2:dra! Knäna inåt — för! 1:sta! 3:dje! Knäna utåt — för! Ställning! o. s. v.

VI *Sammanförning af knäna, under motstånd.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Öfver axel — stöd! 2:dra! Knäna — böj! 1:sta! Venster — 3:dje! Höger fot fram! Länd och utom knä — stöd! 1:sta! 3:dje! Knäna inåt — för! 2:dra! Knäna utåt — för! Ställning! o. s. v.

Hufvudrörelser.

(Uppställning enl. mom. 53.)

I *Hufvudets böjning framåt, under motstånd.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta!
Höger — 3:dje! Venster fot fram! Framom
hufvud och 1:sta! Höger — 3:dje! Venster
skuider — stöd! 1:sta! 3:dje! Hufvud bakåt
— böj! 2:dra! Hufvud framåt — böj! Ställ-
ning! 1:sta! 2:dra! Byt — om! Stöd och ut-
gångsställning — ställ! o. s. v.

II *Hufvudets böjning bakåt, under motstånd.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta!
Höger — 3:dje! Venster fot fram! Framom
axel och bakom hufvud — stöd! 1:sta! 3:dje!
Hufvud framåt — böj! 2:dra! Hufvud bakåt
— böj! Ställning! o. s. v.

III *Hufvudets böjning till sidorna, under motstånd.*

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta!
Höger — 3:dje! Venster fot framåt — ställ!
1:sta! Till venster — 3:dje! Till höger huf-
vud — stöd! 1:sta! Hufvud till höger — böj!
3:dje! Hufvud till venster — böj! Ställning! o.
s. v.

Bälens rörelser.

(Uppställning enl. mom. 53.)

I *Ryggböjning bakåt, under motstånd vid uppresningen.*
Tab. 3. Fig. 8.

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta!
Venster — 3:dje! Höger fot fram! Länd och
framom axel — stöd! 2:dra! Inom armbåg
— stöd! 2:dra! Bakåt — böj! Uppåt — sträck!
Ställning! 1:sta! 2:dra! Byt — om! Stöd och
utgångsställning — ställ! o. s. v.

II *Ryggböjning framåt, under motstånd vid uppresningen.*
Tab. 3. Fig. 9.

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra!
Armar uppåt — sträck! 1:sta! Höger — 3:dje!
Venster fot fram! Nacke och handled — stöd!
2:dra! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Ställ-
ning! o. s. v.

III *Bröstspänning.*
Tab. 3. Fig. 10.

IV *Framåtböjning, under motstånd.*
Tab. 3. Fig. 11.

V *Sidovridning, under motstånd.*
Tab. 3. Fig. 13.

VI *Ryggböjning bakåt, under motstånd.*
(Uppställning enl. mom. 244.)
Tab. 3. Fig. 14.

VII *Ryggböjning framåt, under motstånd.*
(Uppställning enl. mom. 244.)
Tab. 3. Fig. 15.

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta! Venster — 3:dje! Höger fot framåt — ställ! 2:dra! Öfver axel — stöd! 1:sta! 3:dje! Mage och mellan skulder — stöd! 2:dra! På tå — häf! Nedåt — sänk! Ställning! o. s. v.

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 1:sta! Höger — 3:dje! Venster fot fram! Länd och inom arm, framom axel — stöd! 2:dra! Framåt — böj! 1:sta! 3:dje! Uppåt — för! Ställning! o. s. v.

1:sta! Venster — 3:dje! Höger — om! 2:dra! Höger — om! 2:dra! Höfter — fäst! Fötter — slut! 1:sta! 2:dra! Venster fot — fram! Fot utom — stöd! 1:sta! 3:dje! Framom höger och bakom venster axel — stöd! 1:sta! 3:dje! Till höger — vrid! 2:dra! Till venster — vrid! Ställning! o. s. v.

1:sta! Armar uppåt — sträck! 3:dje! Venster fot tillbaka! Kedja! Länd — stöd! 2:dra! Venster fot fram! Utom handled — stöd! 2:dra! Bakåt — för! 1:sta! Uppåt — sträck! Ställning! Högeromvänd — er! 3:dje! Venster fot fram! Kedja! Länd — stöd! Stöd och utgångsställning — ställ! 1:sta! Bakåt — för! 2:dra! Uppåt — sträck! Ställning! 2:dra! 3:dje! Byt — om! 2:dra! Venster fot fram! Kedja! Länd — stöd! Stöd o. s. v.

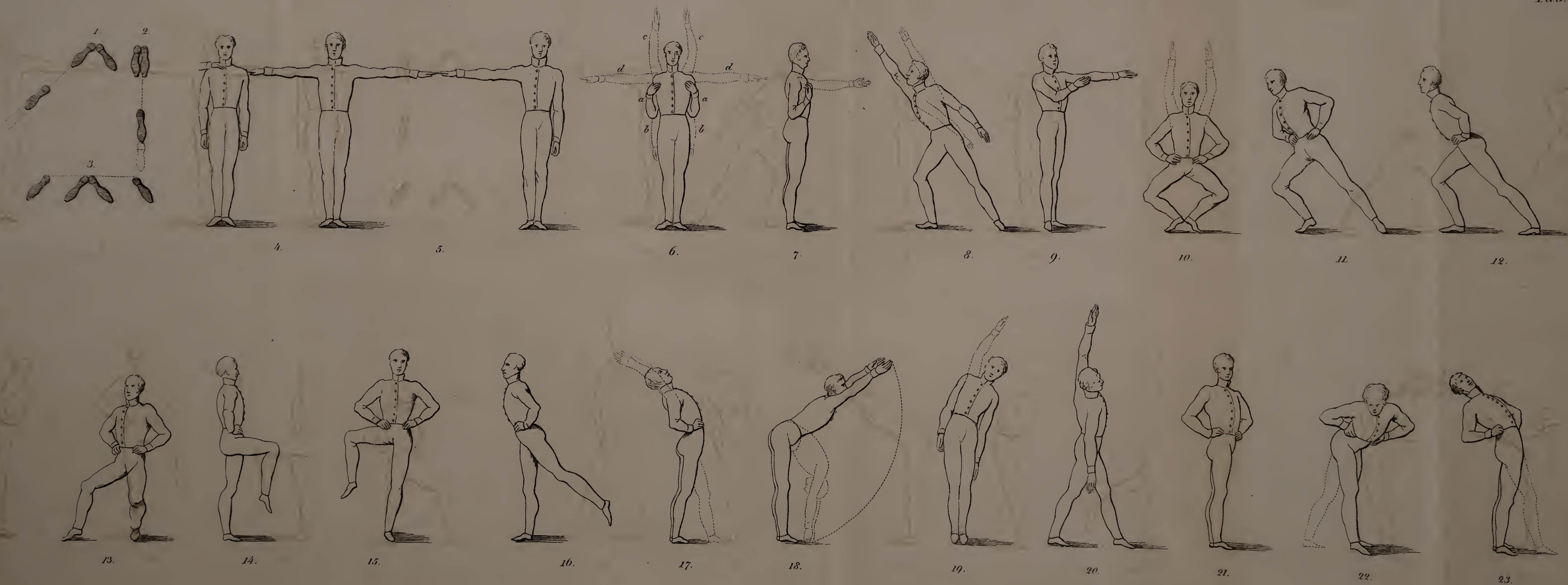
1:sta! Högeromvänd — er! 1:sta! Armar uppåt — sträck! 3:dje! Venster fot tillbaka! Kedja! Mag — stöd! 2:dra! Venster fot fram! Handled — stöd! 1:sta! Framåt — böj! Uppåt — sträck! Ställning! o. s. v.

Springöfningar.

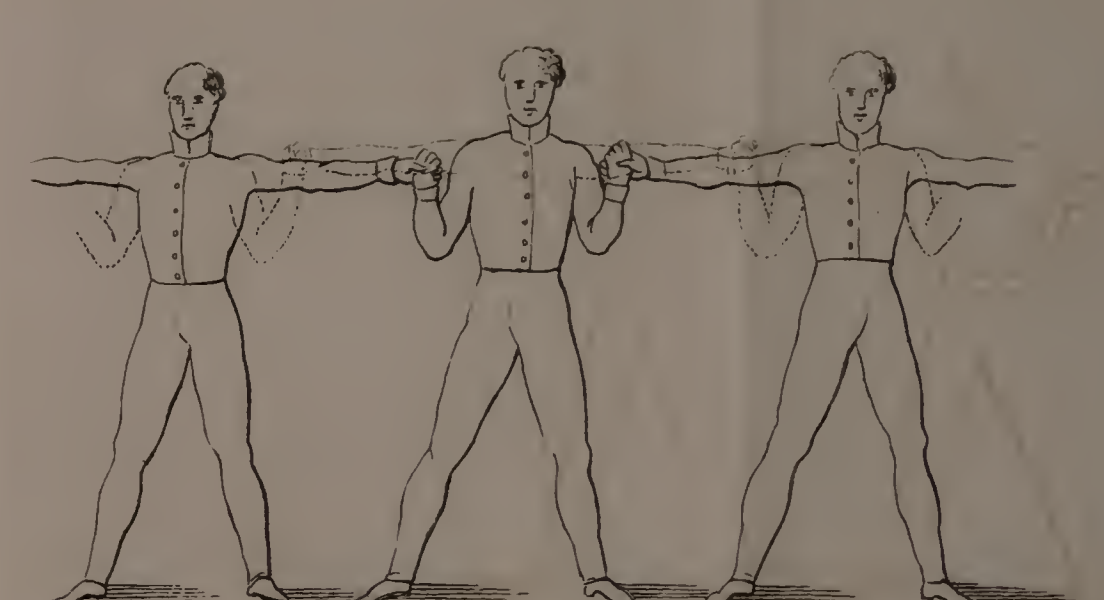
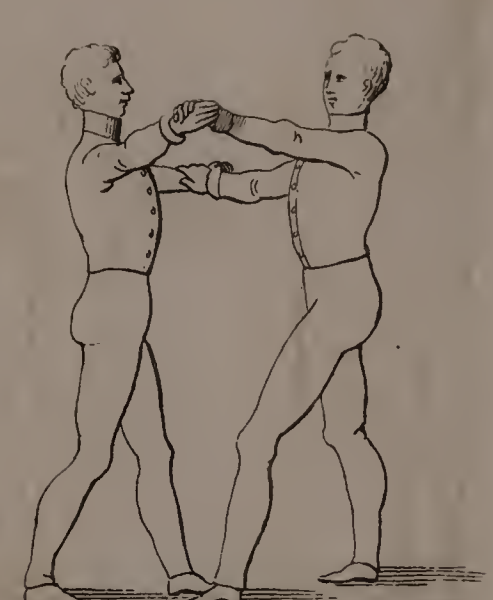
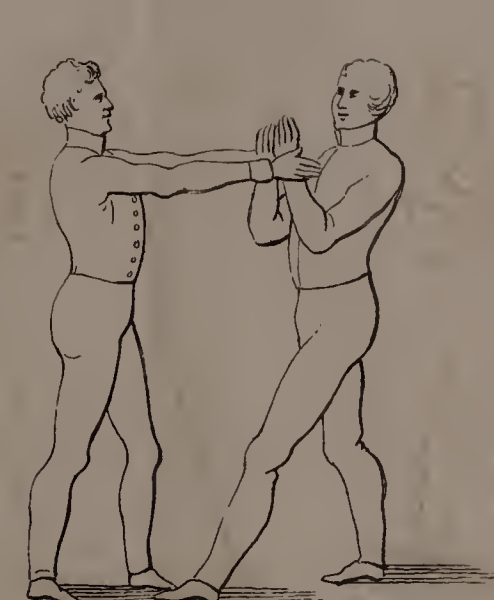
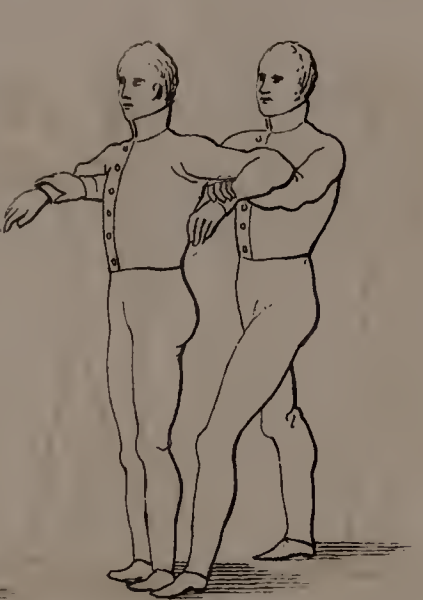
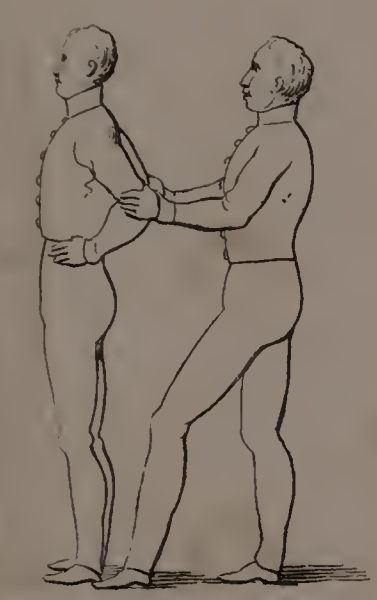
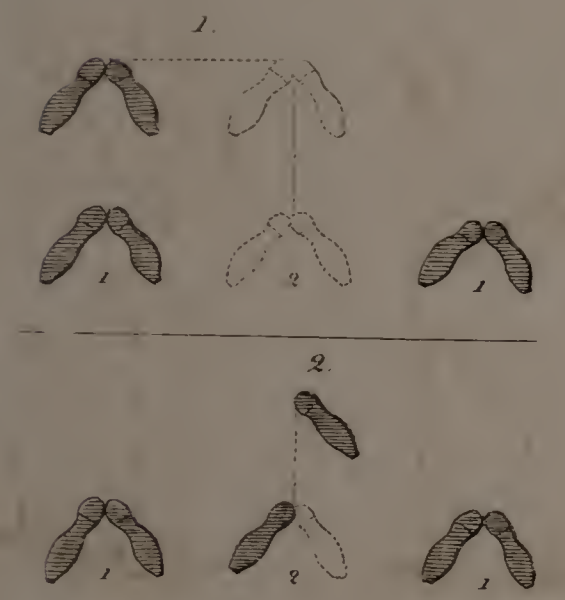
N:r.	Hvad som skall verkställas.	Mom.	Kommando-ord.
I	Förberedande öfning till sats och nedsprång.	414	På tå — häf! Knäna — böj! Uppåt — sträck! Nedåt — sänk!
II	Höjdsprång på stället.	416	I höjd uppåt — spring!
III	Höjdsprång framåt.	418	I höjd framåt — spring!
IV	Repetition af föregående 3:ne rörelser.	{ 415 417 419	Detsamma! Ett! Tu! Tre! Fyra!
V	Förberedande öfning att efter anlopp göra samlad sats, eller riktigt nedsprång efter språng med delad sats.	420	Venster (Höger) fot — fram! I höjd framåt — spring!
VI	Repetition af föregående öfning.	423	Detsamma! Ett! Tu! Tre!
VII	Samma öfning, med 2 stegs uttagande före språnget.	424	Venster, höger (Höger, venster) fot fram! I höjd framåt — spring!
VIII	Repetition af föregående öfning.	424	Detsamma! Ett! Tu! Tre! Fyra!
IX	Höjdsprång med anlopp.	427	Knä (Höft, Bröst, Hak, Panå,) — språng! I höjd framåt — spring!
X	Då denna öfning skall upphöra eller springmärket höjas.	428	Halt!
XI	Längdsprång med anlopp.	429	Längdsprång! Framåt — spring!
XII	Höjd- och längdsprång.	430	Längdsprång! I höjd framåt — spring!
XIII	Höjd- eller längdsprång, med gevär.	432	I hand — gevär! I höjd (I längd) framåt — spring!
XIV	Stödsprång.	436	Stödsprång! I höjd framåt — spring!
	Tab. 3. Fig. 16.		
XV	Då detta språng skall flera gånger efter hvarandra förnyas.	440	Afdelning till — tre! Höger — om! 2:dra! 3:dje! Ryck ut — marsch! rista! Halft höger

XVI	<i>Truppens indelning till kretslöpning och kapplöpning.</i>
XVII	<i>Då kretslöpning skall öfvas.</i>
XVIII	<i>Då de öfrige skola anträda loppet.</i>
XIX	<i>Då loppet skall verkställas fortare.</i>
XX	<i>Då kapplöpning skall börja.</i>
XXI	<i>Lopp uppåt och nedåt branta vallar.</i>

444	Räkning!
445	Kretslöpning! 1:sta! Språng — marsch
446	2:dra! 3:dje! o. s. v.
448	Gåpå — marsch!
449	Kapplöpning! 1:sta! Ryck ut — marsch!
457	Bågupplöpning! (Vändupplöpning!) Gå på marsch!







3.

4.

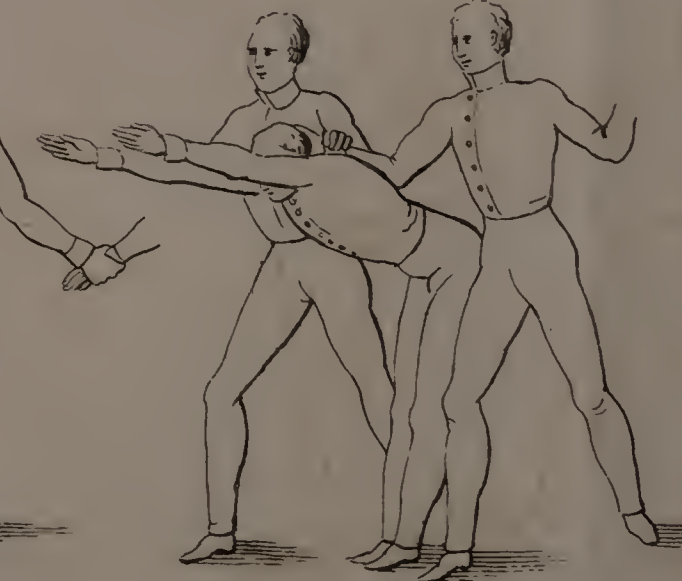
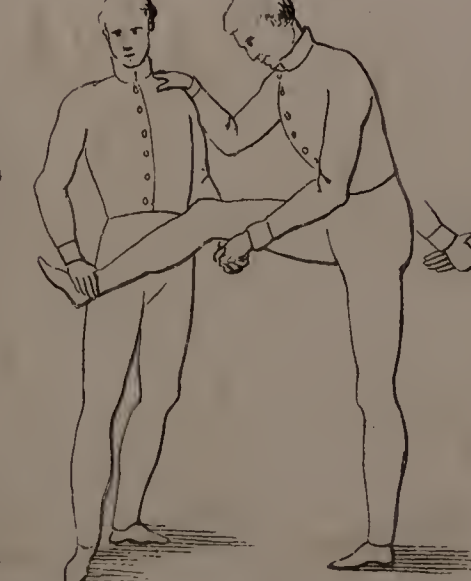
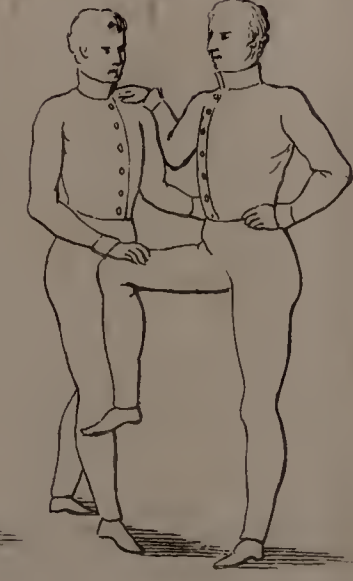
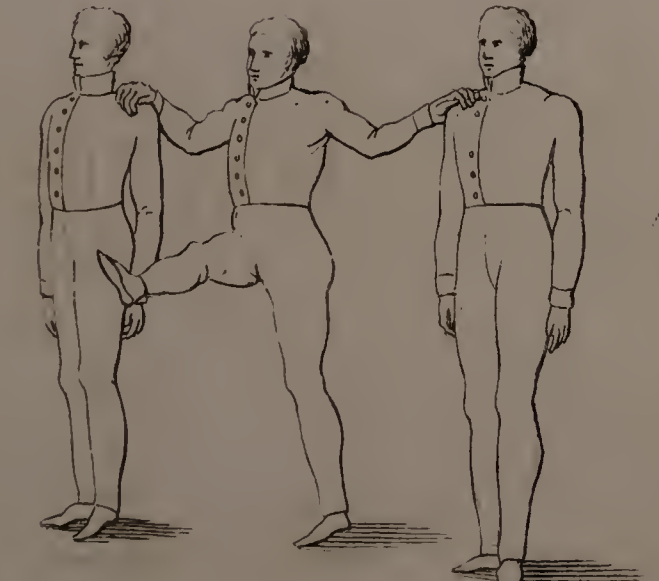
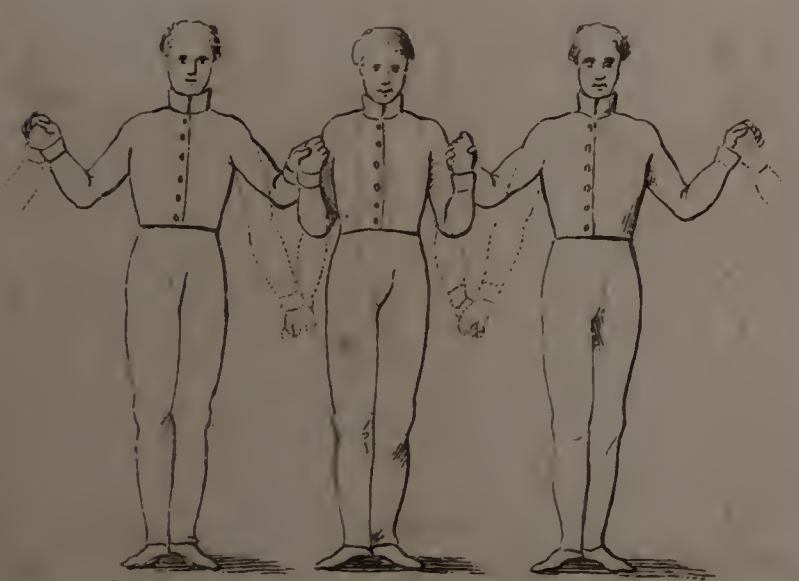
5.

6.

7.

8.

9.



10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.



