

*Gyllenstam*

# TABELLER

FÖR

SIMUNDERVISNINGENS ENKLASTE RÖRELSER.

TILL

LEDNING FÖR BLIFVANDE GYMNASTIKLÄRARE O. A.,  
SOM LEDA FRISKAS KROPPSÖFNINGAR.

MED 16 FOTOLITHOGRAFIERADE PLANSCHER.

TABELLER

303 750

*[Faint circular stamp]*  
*[Faint illegible text]*  
Cyrus Cole



22101454430

Med  
K10732

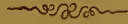
# TABELLER

FÖR

SIMUNDERVISNINGENS ENKLASTE RÖRELSER.

TILL

LEDNING FÖR BLIFVANDE GYMNASIKLÄRARE O. A.,  
SOM LEDA FRISKAS KROPPSÖFNINGAR.



ÖREBRO,  
ABR. BOHLIN,  
1869.

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOmec
Call	
No.	QT

## Förord.

Om simning gäller nästan detsamma, som om andra tillämpade kroppsfärdigheter, såtillvida att underrättelser derom förekomma från alla kända tider och från nästan alla vilda folk, som bo eller bott i milda eller måttligt kalla luftstreck. Men då här ej är utrymme för någon «historik», må blott följande erinras efter sammanstämmande äldre uppgifter derom. Simning och kallbad äro så förenade, att båda hafva haft samma skiften ungefär såsom gymnastik, hvilken Grekerna förenade med dem. De vällustiga Österlänningarne och omsider äfven de förfallande Romarne föredrogo *varma* bad («*balnea, vina, Venus*») i mycket yppiga badinrättningar med talrik betjening. Sedan dess bibehålla sig med åtskilliga ändringar s. k. romerska, turkiska, kinesiska bad m. m. d. uppfinningar för sjuklingar, veklingar och deras upppassning. Åtminstone upprepa nästan alla skrifter, som utkommit under slutet af förra århundradet om simning, att denna sjunkit till förakt bland alla s. k. bildade i vår verldsdel, att sluteligen blott i Ryssland, Finland, delar af Schweitz begagnades ännu kallbad närmare början af detta århundrade, simning endast bland Italiens «lägre befolkning» och i de gamla Hallorernas land.

Det skulle förefalla underligt, om denna skrift ej toge afgjord sak för kalla bad, begagnade med tillbörlig måtta, för friska unga menniskor. Det skulle vara att *förneka* den i gymnastikskrifter så ofta yttrade benägenhet derför gentemot de bad, «*which render men weak and effeminate*», jfr *Clias* 1825. Dessa billiga bad äro åtminstone nyttiga såtillvida, att renlighet är bra, att de minska känsligheten för värmeförändringar och «*förkylningsvurmen*». Den friske, som sjelf simmar, vet utan andras upplysning, att de öka

matlusten, befordra matsmältningen och sömnen. Det obeskrifligt lifvande och behagliga intryck, som man i ungdomsåren förnimmer af simning, är åtminstone ej en ren «ubillning», såsom en af Europas lärdeste tyskar \*) på allvar ännu nyligen upprepar. Syftet med denna skrift *måste* m. e. o. bylla den satsen, att «stackare bada inomhus i kar, länge hvilande i varmt vatten nästan utan rörelse; friska, som vilja förblifva det, bada helst under himmelens solsken, kort men i kallt vatten, som nog tvingar till liflig rörelse; de behöfva ej då gå öfver ån efter vattnet.» Åtskilliga omständigheter började under sednare tredjedelen af förra århundradet och första tredjedelen af detta att verka i denna syftning bland allahanda menniskor, som ej längre funno behag vid den då rådande «bad-dieten». Den berömde Loeke, som kallas «den nyare pedagogikens fader», yrkade simning för skolorna, äfvenså den amerikanske friborgaren Franklin, likaså pedagogen och gymnasten Guts-Muths 1798, Clais 1816, Purkart och Saporta för krigsmän 1827; och bonden Priessnitz började de s. k. vattenanstalterna för sjuka. Ugefär samtidigt med gymnastiken uppkommo småningom åter hafsbad i England, Tyskland, Italien samt vid vår vestkust. Simning befordrades ifrigt genom Grahl, Robsahm, Svanberg, Marklin m. fl. Men de förkrånglade begreppen voro dock så inpräglade i allmänheten, att ännu för få år tillbaka vågade en gymnastiklärare här ej tillråda simning för qvinnor, blott bad, ehuru simöfningar redan länge funnits för qvinnor vid kusterna af Nederländerna och Frankrike samt i Tysklands större hufvudstäder \*\*).

Det är klart, att den ringaktning, som allmänheten under århundraden egnade rent friskt vatten till bad och dryck, måste åstadkomma enstaka öfverdrifter af motsatt syfte och synnerligen en fullkomlig lägervall i sättet att lära simma. Den förra af dessa olägenheter yppade

---

\*) Den åldrige anatomen Prof. D:r M. Carl Bock, som anser varma bad (26—28°) med såpa och borste vara bättre för huden, än de kalla. Läkares skrifter upplysa, att grundläggaren af deras vettenskap Hippocrates ansåg varma bad matta och kyla, kalla tvärtom.

\*\*) Jfr D:r J. C. A. Bock, dansk, ej att förvexla med ofvannämnde.

sig starkast, då ändteligen genom de nyssnämnda ifrarnas påtryck öfvergången från liknöjdhet steg till s. k. «vattenvurm». Äfven utg. här af har tyvärr sjelf i yngre åren varit en sådan, har badat ute «året om» flera omgångar, både i vakar och vid tunn is, dock ej under 10—12° C. kallt i luften, helst vid «naturlig» strand, sällan i siminrättningar, oaktadt den billiga afgiften. Det bästa beviset på vattnets stora förmåga, större än något annat medels, är att det oaktadt så mycket missbruk och öfverdrifter ej alldeles förbjödes. Den svåraste invändningen mot dess bruk är, att «den, som deraf befrias från någon krämpa, blir ofta så betagen deri, att han ej upphör förr, än han åter förstört sin helse.» Likväl tillåter sig utgifvaren att misstänka någon öfverdrift i D:r Prof. C. Bocks påstående, att de *flesta* människor med hufvudvärk, sömnlöshet, retlighet, hjertklappning m. m. fått allt detta af kallbad. Vare härmed huru som helst, så är det förvånande, att en kropp så blöt innantill kan vara så känslig för väta och fukt utanpå.

Den andra olägenheten i följd af sjöbadens öfvergifvande var, såsom nämnt, simningens lägervall. Skrifter derom saknas visserligen icke sedan 1696, den första af svenskt ursprung utgifven 1742 af Bäckström på franska. Engelsmannen Forrest's ord äro, att om sinning skrefvo «the most unfamiliar with the water», både lärdt och okunnigt folk, som kanske aldrig sjelfva vågat sticka en tå i sjön. Deraf följde motsatta och stundom «alldeles galna» föreskrifter, t. o. m. farliga. Utgifvarens egen öfvertygelse är, att den, som ej sjelf begagnar sjöbad, kan af ingen teori få något *redigt* begrepp om dess bruk, hvarken till gagn eller skada. Men både små och stora böcker äro skrifna äfven af de skiekligaste «simmästare» — och likväl fauns förr ej minsta tecken till *method* i simning, t. o. m. ännu mindre än i fäktning, dans m. m., hvilket allt gymnastiken med sin mäktiga arm omfattat, omskapat och förenklat, synnerligen *början* af undervisningen; likasom den förenklar *alla* tillämpade kroppsfärdigheter ända till soldatens vändningar, steg m. m. på ledet. Det lättaste medlet att öfvertyga sig härom är att se den sällsamme kaniken Oronzio de Bernardi 1794, som, sjelf en utmärkt simmare, hade den «formskönaste» uppfattning,

praktfulla afbildningar, men en oredig method. Ej ens några förenklande inledningar på land begagnades (ännu mindre någon allmän gymnastik) förr än Guts-Muths införde dem kort derefter, ehuru ännu kanske ej nog enkla. Men t. o. m. ännu saknas de i simmästares böcker. Ej underligt då att samtidigt med gymnastikens införande vid Carlbergs krigsskola 1813 simundervisningens snabbhet derstädes först ådrog sig styrelsens uppmärksamhet (Robsalm), hvilket föranledde att åt den dervarande gymnastikläraren uppdraga d. v. arffurstens undervisning i simning 1818 vid Belle-Vue och att utfärda ett kungabref anbefallande simfärdighet såsom vilkor för gymnastiklärares (1824) rättighet att söka allmänna tjänster o. s. v. Men då de två utgifvarne af den nyssnämnda gymnastiklärarens ofullbordade skrifter efter hans död inskränkte sig till den upplysningen, att hans simlära skiljer sig från alla föregångares, hvaraf han ansåg Franklins vara bäst för dess tid (jfr Gymnastikens Allmänna Grunder 1834—1840, Afdeln. 2, stycket 10); så har förf. till denna lilla skrift omsider beslutat sig att redogöra för denna method såvidt, som han sjelf kunnat uppfatta den. Detta så mycket hellre, som äfven folkskolelärare och lärarinnor undervisa i gymnastik, ej blott för att följa lagens bud, utan äfven mångenstädes med det ihärdigaste nit och lofvande framgång, och således äfven borde kunna undervisa i simning, enligt den plan, som i nyssnämnda arbete uppställes för den pedagogiska gymnastikens område, oaktadt de förslag till kroppsöfningar för folkskolan, hvilka på seduare tider framkommit, antingen förbigå simning eller röja okunnighet med ofvanberörda method. Likväl då öfningarnes farlighet fordrar en framställning ledd af *skäl*, så kan den ej göras rent «reglementarisk», helst både för lärare, barn och målsmän *frivilligt* deltagande är rådligt i *detta* fall. Ytterligare skäl att befordra simning behöfves väl ej för ett land «så uppfyllt af vattendrag, sjöar och hafsvikar», bebodt sedan urminnes tider af sjöfarare, berömdt af fädernas simbragder och envigen i vattnet, likasom bland närmaste och afägsnaste stamförvandter. Simfärdighet är ej mera någon sällsynthet. Men såsom varande svåra att erhålla kostnadsfritt på många ställen och inskränkta till ett ringare antal af ungdomen äro simöfningar ännu mycket värderade. Mätte den allmänna bevägenheten



och önskan att utbreda dem bibehålla sig, då de blifvit allmännare genom methodens förenkling, hvilken fördel äfven i sin mohn minskar utgifterna till redskap. Denna bevågenhet kommer att sättas på ett hårdt prof, då utbredd simundervisning möjligen ej minskar de drunknades antal årligen; enär olycksfall ej äro omöjligare än vid seglats, jernvägsresor m. m.

---



## *Rörelser på land*

*(inledande till simning).*

§ 1. Öfverallt der gymnastik undervisas, och tillfälle finnes att bada, är det skäl att lära ungdomen (manskäpet) att simma, med målsmäns tillåtelse. För att lära simma behöfves ej utredas, huruvida denna färdighet är att anse såsom en medfödd gåfva eller en förvärfvad; ty både öfning och anlag medverka († 1). Alltnog: olikt vissa högre och lägre djur är menniskan tjenlig att lära simma, åtminstone från sex till fyratio år enligt bestämda erfarenheter, ehuru 12—15-åriga lära lättare än trettioåriga o. s. v. Hennes *hela* kropp uppgifves vara ungefär lika tung («specifikt») som saltvatten, tyngre än sötvatten, ehuru så obetydligt, att med luftfylldt bröst, d. ä. under fullaste inandning, sjunker ingen frisk människa fullkomligt; och till flytning är det för de flesta friska nog att hålla ansigtet vändt mot himmelen utan någon rörelse. Jfr i öfrigt «Sammandrag i Rörelseläran för undervisningen vid Gymn. Centr.-Inst.» Nästan alla böcker om simning säga, att lärarens första uppgift vid undervisningens början är att betaga lärjungen fruktan och afsky för vattnet. Den gamla grundsatsen, att man bör af detta skäl begynna med att öfvertyga nybörjaren, att han kan flyta temmeligen lätt, är alldeles riktig. Men då denna förmåga är olika, och hos mången räcker nästan endast så länge, som han rör sig på ett visst sätt; bibringas nämnda öfvertygelse för de flesta fortast genom att visa dem medlen att flyta desto lättare, neml. med biträde af riktiga rörelser.

§ 2. Men enär denna undervisning gäller menniskolif, för hvilka läraren är lika ansvarig som vid annan gymnastik, måste några erinringar, som egentligen angå nästa stycke (§ 11 o. f.), likväl, för att ej onödigtvis afbryta sjelfva *öfningarnas* sammanhängande framställning, först anföras sådana, som de äro samlade ur de erfarnaste lärares praktik i

olika länder. Hänvisningarna äro desamma som för nyssnämnda handbok i rörelseläran och «Tabeller för Gymnastiska Centralinstitutets pedagogiska lärokurs.» Men för att göra framställningen användbar äfven för andra än gymnastiklärare, anföras ej blott de gymnastiska rörelsenamnen († 2) utan jemte dem en omskrifning deraf i allmänna ordalag, oaktadt detta uttryckssätts ännu större längd. Ju större antalet af nybörjare är, desto nödvändigare är äfven att häfda den stränga ordning, stillhet och ögonblickliga lydnad, som anbefalles i all rätt ordnad gymnastik († 3), och att hvarken för biträden eller lärjungar tillåta den ringaste afvikelse från anbefallda föreskrifter och rörelsernas ordningsföljd. Då detta i tillämpningen likväl beror väsendtligen af lokala omständigheter, måste hvarje siminrättning hafva sina lagar passade derefter. Hvarje ny lärare må börja med att undervisa få, en om sender. För barn och ungdom gäller att aldrig låta flera än 8—10 på en gång vara i vattnet, äfven om alla kunna simma. Lärjungarne «kommenderas» den ena efter den andra i och ur vattnet, enskilda i början, men *afdelningsvis* när de kunna simma säkert. Men läraren bör noga akta sig för trängsel. För vuxne kan man begagna ordentliga biträden valda bland manskapet, ett biträde för 8—10 man. Dessa biträden måste vara starka, friska, skickliga i att simma, hoppa och dyka; de erhålla enhvar sin afdelning. Språng äro förbudna utan tillsägelse derom. Manskapet delas i olika «klasser», som öfvas särskiljda. Således erhålla de, som kunna sjelfva gå i vattnet och uppehålla sig på djupet, särskild öfningsstund eller dag i mohn af hela antalet. Undervisningens mått i hvarje klass rättas sig (enl. nedan anförda följder) efter de mindre skickliga, ej efter de bästa och oförsagdaste. Detta gäller om alla, ty alldeles såsom vid annan gymnastik fordra de «försigkomne» mesta uppsigt på grund af för stor tillförsigt. Säkerligen skola många ungdomens vänner beklaga denna frihetens inskränkning, såsom sker för andra kroppsöfningar; men läraren bör ej låta sig gå till sinnes om han tadlas för methodik och försigtighet; ty vid inträffande olycksfall erinrar sig nog allmänheten, att sådant hade bort iakttagas. Det är ingen nyhet, att simmare, som söka faror, drunkna oftare än nybörjare. Lärare och biträden måste oafbrutet vara uppmärksamma, aldrig gyckla med någons rädsla, och vara så klädda, att

de genast kunna hjälpa, så snart någon försvinner eller sees göra origtiga, ängsliga rörelser. — De nödiga försigtighetsmåttan mot förkylning omfattas i sista stycket jemte andra dylika föreskrifter. Här må blott i sammanhang med ordningen nämnas, att vid simöfningar «klassvis» måste manskapet kläda af sig *fort* och *tyst*, och hastigt väta sig öfver hela kroppen \*). Det sista tillgår olika. Den färdige simmaren hoppar ned. Nybörjaren måste «doppa» sig på ett grundt ställe, *innan* han skall försöka att simma. Dervid äro två omständigheter att märka: Om något barn befundes hafva en afgjord förskräckelse för att doppa sig, så bör det ej tvingas eller knuffas, ehuru tvekan ökar obehaget; ännu mindre bör man efter doppningen i grundt vatten *häftigt drifva någon ovan ned att simma* eller gå i djupare vatten, ty våldsamt ökar hans afsky. Dessutom bör han förmanas att ej förskräckas, om han i början får en «kallsup», eller om näsa och mun något ögonblick komma under vatten, blott hålla andan för att ej storkna eller hosta, att fnysa ut vattnet, då näsan åter kommer öfver ytan o. s. v. Om han, en gång bragt i simställning med något slags otillräckligt underlag (gördel o. d.), vacklar eller känner sig stjelpa, så rådes han att med flathanden kupad göra en tryckning nedåt mot vattnet. Den, som skall undervisa soldater, finner de fullständigaste och nyaste upplysningar om «organisationen» i den af franske öfversten d'Argy utgifna skrift, en kort och billig bok (öfversatt på svenska) med en förträfflig method, ehuru i enskildheter afvikande från den, som här återgifves. Dessutom är rådligt för enhvar, som skall undervisa ett större antal, att skaffa sig den lilla engelska skriften af Forrest, sixpenny-upplagan. — För öfrigt erinras, att, ehuru här talas blott om lärare, menas äfven lära-

---

\*) Barn hafva ofta en obegriplig svårighet att kläda af sig *fort*, arbetsbefolkningens på grund af en egen tröghet, herremännens till följd af klemighet eller ovana att passa upp sig sjelfva. Långa bad, långsam afklädning och blåfrusna pojkar är den vanligaste synen vid simskolor midt i sommaren. Somliga barn måste *läras* att kläda sig ungefär sålunda: «Om du vill kläda dig *fort*, så *börja* med kläderna, sedan skodon, halsduk, mössa, icke först muddar, kragar» o. a. lösbehag. En gosse bör kunna kläda sig *fort*; det tillhör blott ålderdomens svaghet och lärdomens värdighet att göra allt långsamt.

riinnor, hvilket för folkskolor på landet väl låter sig göra med barn under tio år, der ej annorlunda kan ställas genom något tillfälligt biträde för de äldre. Det är således skäl att ej för länge uppskjuta denna undervisning († 4).

§ 3. Ehuru det är sant, att man ej kan lära simma, fäkta, rida o. s. v. efter bok, kan en sådan dock angifva hvilken method är bäst, hvad man bör undvika. Den kan ej göra mera än bilda en ledtråd för undervisningens gång för att påskynda den, igenkänna fel och rätta dem, innan de blifva en vana. Om den afser blott att vara en «elementarbok», är allt, som ej nödvändigt behöfves, blott «nyttig barlast». Det nödvändiga för simmaren eller nyttiga för andras hjälp är i ordning följande: att kunna *flyta, hoppa ned, bära bördor, dyka*; men s. k. «simböcker» upptaga ofta mycket mera utrymme för konstiga eller fula rörelser, som männer och ynglingar kunna visa hvarandra utau lärare. Såsom för all gymnastisk uppgift är dennes kall att vinna ändamålet med de ringaste medel, genom att *stegvis* gå från det enkla till det sammansatta, d. ä. att genom *sönderdelning* «träda tillbaka till sjelfva urtypen för hvarje rörelse» († 5) då den är svår eller sammansatt af flera. Men det säger sig sjelft, att det *viktigaste* steget af alla är, att lärjungen kan utan hjälp af något slags underlag (simgördel, simbräda, blåsgjord) eller annat biträde gå ned i vattnet utan att gå till botten genast. Men att *lära* simma i vatten har minst *två* svårigheter på en gång: fruktan och rörelsens sammansatta art. Det är ej blott en välljudande sats eller blott sannolikhet, utan en erfarenhet i stort (jfr Gustavi, d'Argy, v. Willisen, v. Wins), att för *ett större antal* af lärjungar är den kortaste och lättaste vägen till nämnda steg: 1) Att först skaffa dem någon allmän gymnastik (om de aldrig förr gymnasticerat), åtminstone så mycket, att de kunna rätt utföra sträckningar och slagning af armarna, böjning af knäna till rät vinkel, och mera (nig-sitt. ställn.), uppböjningar vaxelvis af knäna antingen fritt († 6) eller åtminstone med stöd (jfr Tab. för Gymn. Centr.-Inst:s Ped. Lär. 6—8, 4), jemte de rörelser för *andra* kroppsdelar, som motsvara de nämnda rörelserna i svårighet, hvilket allt för vuxet manskap fordrar åtminstone

en half månad, dagligen en halftimme \*); jfr nedan om språng. 2) Att till detta förfarande sluteligen foga några särskilda rörelser, hvilka ehuru utförda på land inleda den egentliga simningen. Olikheten mellan simundervisning *med* detta progressiva förfarande och *utan* detsamma är så stor, att uppgifter finnas (v. Wins), enligt hvilka ett *fem* gånger större antal af lärjungar kunna lära sig simma fritt genom det förra förfaringssättet på samma tid, med lika stort lärareantal o. s. v., om nödig förevisning gifves för hvarje inledning.

§ 4. Grunden för nästan all gymnastisk inledning och stegring är följande: *a*) yttersta sönderdelning (G. G. F. 2 N:o 2); *b*) sammanslagning af *tidmått*, så att *två* eller flera förenas till ett enda (dubbel) tidmått; *c*) sammanslagning af flera *kroppsdelars* rörelser jemte nämnda sammanslagning af tidmått. Derför sålänge man i gymnastik ansåg fria rörelser med förakt, såsom mångenstädes utomlands († 7), var det omöjligt att åstadkomma någon förenklad väg att inlära det första af simning, fäktning m. m., ehuru sträfvanden till att lära simningens första grunder på land numera äro ganska gamla, såsom synes af de tjenliga redskap (simstol, simgördel), som gymnaster uppfunnit (Guts-Muths) för att kunna *skilja* armarnas och benens rörelser från hvarandra († 8). Det förra af dessa redskap kan svårligen alldeles umbäras, eller bör ersättas. Det andra, ehuru öfverflödigt för somliga, är dock mycket fördelaktigt för sådana, som hafva större svårighet att lära simma. Allt går dock, såsom redan är sagdt, ut på att så mycket som möjligt inskränka och förkorta de sammansatta öfningarna, som utföras i en «framliggande» ställning på något underlag (bänk, stol), och synnerligen de ännu långvarigare och besvärligare öfningarna på gördel i vattnet. Den viktigaste frågan är med hvilken enklaste möjliga öfning man skall *börja*. Mången begynnare kan flyta nästan upprikt eller på rygg, och simma litet så, innan han kan simma i buk-läge. Man har således på verkliga skäl (Lehmann) börjat med flytning

---

\*) Detta förutsätter att, om manskapet ej är talrikare eller yngre än att det kan använda de nämnda tabellerna med de förändringar efter olika lokala fordringar o. s. v., hvilka der omtalas; så bör öfningen åtminstone hafva skridit fram till och med 6:te tabellen.

på rygg. Andra börja med flytning upprätt (Bernardi), hvilande på stället. Andra hafva på goda grunder börjat med *benens* rörelser, d. ä. på simstol (Guts-Muths); emedan detta såsom *svårast* behöfver mesta öfningen. Äfven de, som börja med kroppens hela ena sida, d. ä. med ena armen och benet samtidigt (d'Argy), hafva något skäl för sig — mindre skäl de (Pfuel, Segers, Wiersbitski), som af ovilja för inledningar och fria rörelser låta nybörjaren genast *hoppa ned i vattnet* till att göra buksim i gördel med benen; — andra begynnelsesätt att förbigå. Franklin var den förste, som *började* med buksim. Då så många olikheter finnas blott för den första öfningen (eller dennas första tidmätt, d. ä. ställning); så kan anförandet deraf vara nog för att gissa hvilken mängd af olikheter måste finnas i alla de följande rörelsernas form och hastighet samt i deras ordningsföljd \*). Derom hänvisas doek till annat ställe; här må anföras sådana olikheter blott undantagsvis i det följande. Emedan armarnas rörelser äro lättast både att uppfatta och utföra, må de här begynna öfningarna, itly att de gifva den tydligaste nyckeln för de öfriga rörelserna till tid och form. Armarne äro nämligen mera skickliga och händiga till olika rörelser, och synnerligen att tydligt angifva tidens (hastighetens) olikheter, vida bättre än benen.

1. ST. INL. TILL A-SIM I TRE LIKA TIDMÅTT, eller med allmänare uttryck: **härmining af armarnas rörelse under simning, hvilket utföres i stående ställning.** Denna öfning består af att intaga tre ställningar, tillsammans bildande en oföränderlig tidföljd (eller ring), som upprepas i samma kretsgång: *A.* Den af teekningen 1. angifna ställning: bålen lodrätt, hufvudet uppburet, hakan indragen o. s. v., såsom annars i gymnastik (grundställning), öfver- och underarmar vågräta, de förra så mycket bakåtdragna, att händerna genom armbogarnas starka böjning nå hvarandra på det sätt, som teekningen angifver, handlederna något böjda åt lillfingersidan, flathänderna «pronerade», d. ä. vettande nedåt, men så att likväl tummarna befinna sig något *lägre* än lillfingren, alla

---

\*) Ända från Aristoteles' tider hafva olika meningar rådt nästan om allting, som angår saken t. o. m. rörande människans tyngd, om förmågan är medfödd eller förvärfvad, om de yttre medlen o. s. v.



fingrarna slutna, sträckta. Om skälen till denna ställning, jfr nästa öfning. — *B.* För att från föregående ställning komma till den nästa ställningen sträckas armarna vågrätt framåt såsom i teckningen 2, utan att framdraga axlarna öfver höfvan, kuta ryggen och skilja händerna enl. teckningen; lillfingerkanten fortfarande högre än tumkanten. — *C.* För att komma till nästa ställning föras de sträckta armarna vågrätt i *båge* utåt, tildess att båda bilda en enda rät linea enligt teckningen 3.

För att från denna sista ställning återkomma till den första, bör vägen göras så kort som möjligt för *händerna* genom att låta dem närma sig hvarandra på den rakaste vägen och synnerligen ej beskrifva någon bågrörelse framåt eller nedåt, emedan detta sista kan leda till den ovanan, som kallas att «gräfv» i vattnet, lika menligt som att roende sänka årorna för djupt. Jfr nedan. Dessa tre ställningar utföras och upprepas efter räkning: *Ett! Tu! Tre!* När man skall hvila eller upphöra, anbefalles *Ställning!* o. s. v. \*). Tidmättens likhet bör så förstås, att de ske först något långsamt, sedan hastigare, dock minst det tredje. — Det behöfver väl knappt sägas, att denna enkla öfning kan göras öfverallt ute eller inne, helst i sidovändning («flankställning») på helt afstånd eller med betäckta luckor.

Fel: Utom de vanliga felen i kroppens gymnastiska hållning anmärkas följande: att ej bilda en tät yta med fingrarna utan skilja dem; jfr nedan om handens «skålning»; att vid armarnas framsträckning ej bilda «en kil» med fingerspetsarna, såsom teckningen visar.

Anm. Det sista blir i användningen snart ett stort fel, ty då tryckas handflatorna framåt mot vattnet under framsträckningen i stället för att *spetsas* till att klyfva vattnet, jfr nedan. Här bör anföras ett afvikande sätt, som grundas på tydliga skäl. Nästan alla simlärar äro trots andra olikheter ense derom, att under de sträckta armarnas bågiga förande utåt bör handen fullt proneras så, att tummen är lägre än lillfingeret under denna rörelse från den andra ställningen till den tredje. För att undvika det nyssnämnda felet låta somliga simlärar lägga båda handflatorna mot hvarandra, så att lillfingeren ligga lägre än tummarna under första och andra

---

\*) Man kan låta den första ställningen utgå första gången från «Armar framför—böj!» neml. för att utgå från något *bekant* och derigeuom minska rättelserna.

ställningarna. Detta är enkelt och i visst fall fördelaktigt, men har föranlett att antaga ett särskildt tidsmått för händernas omvändning, således fyra tidsmått eller ställningar i stället för blott tre. Jfr dessutom nästa öfning.

§ 5. Ordningen mellan de följande mindre enkla öfningarna är ej lika bestämd, emedan man för deras beqvämaste utförande och hastigaste lärande beror mera af yttre omständigheter. Det är i dylika fall dock vanligen blott sjelfva utgångsställningen, som afviker i vissa afseenden. Om man har att göra med barn till något större antal eller mindre öfvadt manskap, men *saknar bänkar*, så kan man förfara på följande sätt genom att begagna en gräsvall eller ett nysopadt golf, ännu hellre en längre matta, m. e. o. det enklaste möjliga medel, som finnes för handen:

2 a. LIGG. INL. TILL B-SIM I TRE LIKA TIDMÅTT, med andra ord: **härming af benens rörelser under sinning, men utfördt liggande på rygg.** Denna öfning består såsom föregående af tre ställningar, följande hvarandra i ring. Den liggande grundställningen intages förut; sedan räknas såsom ofvan, och följande tre ställningar aflösa hvarandra enligt räkningen: *A.* Den i teckningen 4 återgifna ställning intages genom att rycka knäna uppåt («uppböjning») och utåt till sidorna så, att de (knäna) ligga platt efter bästa förmåga, fötterna närma sig starkt åt klin-korna och fotspetsarna uppböjas, d. ä. närma sig underbenets framsida. Vekryggen hålles så svängd, att buken ej sammandrages, d. ä. bukmusklerna arbeta utan märkbar förkortning och utan att lyfta beekenet från marken. Således ju mera knäna närmas till marken genom deras utåtföring, desto bättre, utan att skilja hälarne mycket. *B.* För att från föregående ställning komma till den nästa, sträckas benen kraftigt och raskt på det sätt, att de tillika *skiljas* ungefär så mycket som vid den s. k. grenställning (eller något mera) och fötterna sträckas samtidigt ut enl. teckningen 5, icke mera. Sträckningen af höft-, knä- och fotled göres så, att benen följa så nära golvet som möjligt, således stadna nästan vågräta, jfr nästa ställning. *C.* Benen föras utan hastighet tillsammans och utan att lyftas märkbart från golvet, d. ä. utan att vinkel bildas mellan bälens kärnlinea och benens riktning. Fotspetsarna utvidna, ej slutna. — Således lyftas fötterna ytterst litet i alla tre ställningarna.

För att ånyo börja samma ring af tre leder, d. ä. tre ställningar i tre tidmätt, upprepas räkningen *Ett! Tu! Tre!* Då man skall hvila, anbefalles *Ställning!*, hvilket gäller såsom vanligt äfven för alla följande öfningar.

Denna öfning fordrar mera utrymme, mera rättelser oeh mera tid än föregående. Derfor är det tjenligt att först, d. ä. tilldess att mauskapet någorlunda uppfattat den 1:sta ställningen (teekningen 4) som är svårast, inskränka sig dertill. Detta anbefalles med orden *Ställ!* oeh *Ställning!* På det sednare befallningsordet fällas fötterna ned till golfvvet för att få hvila oeh undvika att för länge stadna i den ansträngande ställningen, meddela rättelser åt enskilde felande o. s. v. Äfven kan man, när alla tre tidmåtten begagnas, lägga till ännu ett fjerde (tillsvidare), då fötterna läggas ned på golfvvet, nemligen om mauskapet är barn eller svagare, som tröttna lätt oeh då förlora uppmärksamheten.

Fel: a) I första tidmättet: 1) Att föra knäna framåt, ej utåt så mycket som möjligt \*). 2) Att ej upphöja fotspetsarna; 3) Att ej draga fötterna nog intill beekenet. b) I andra tidmättet: 1) Att lyfta benen mer än ytterst litet. 2) Att ej sträcka benen (knäna) fullt. 3) Att ej sträcka vristen måttligt, utan bibehålla foten uppböjd. 4) Att låta fotspetsarne vridas inåt eller för litet utåt, åtminstone rät vinkel.

Anm. Det 2:dra felet under 1:sta tidmättet har en viss märklighet. Det uppfattas olika, såsom bäst synes genom att anföra sammanhanget med de s. k. «simytorna». Likasom för armarnas rörelser enl. ofvan händerna vändas olika efter skiljda skrifter, likaså råda somliga att trycka bakåt med *fotryggen* oeh underbenets *framsida* mot vattnet i stället för att nyttja *fotsulan* dertill. Denna olikhet måste betydligt ändra utföringssättet af benens två första rörelser, hvilka olikheter dock äro för vidlyftiga att beskriva här.

Anm. Nedan anföres i N:o 2 b oeh derefter följande de sätt, som bättre än 2 a lämpa sig under vissa omständigheter till att inleda bensim.

\*) Mången lärjunge behöfver en liten hjälp af lärarens hand första gången för att komma till rätta med den 1:sta ställningen. Dock må läraren akta sig för våldsamhet vid knänas förande utåt, till undvikande af orimliga förbud att röra lärjungens kropp.

3. a. STR.FRAMBÅGLIGG. UTG. (B). Att med samlade raka ben ligga framstupa så, att armarna å ömse sidor om hufvudet hållas raka på jembreddt afstånd (+ 9). Tjenlig ställning att börja denna öfning intages genom att lägga sig framstupa på en matta, ett snyggt golf, en gräsvall eller tvärsöfver en bredare bänk eller två smälare, eller för *enskildas* öfning på en kullerstol, en plint o. s. v., hvad som kan finnas att tillgå \*). Derefter begagnas räkning *Et! Tu!* På det första ordet lyftas armar, hufvud och ben så (teekningen 6), att de sväfvä i luften och med bålen bilda en lindrig båge, baktill inbugtad. Armar och ben fullt sträckta, parallella. Denna påkostande ställning bibehålles ej för länge. På det andra befallningsordet fällas derför de burna delarna (armar och ben) åter ned mot marken för att hvila lärjungens, som då kan förhålla sig fritt utan att lemna stället. — Ändamålet med denna öfning är tydligen att försäkra sig om lärjungens förnåga (uppfattning) att kunna väl hålla hufvudet böjdt bakåt, ej blott då han står, utan äfven under kroppens vågräta ställning, hvilket är så viktigt att kunna, då han skall handla i vattnet. Men den har ännu ett annat ändamål (utom den gymnastiska vigten af likuande öfningar) ännu närmare, nemligen att på förhand vänja honom vid en ställning, hvori han skall sedan utföra ganska ansträngande rörelser med både armar och ben, hvilka rörelser utan någon vana vid ställningen äro desto svårare.

Fel: Att ligga snedt, att ej böja hufvudet nog bakåt, armarnas och benens rörelser ej liktidiga.

§ 6. Såsom nedan ses, utgöra de tre nu anförda öfningarna ensamma den första dagens mått, om lärjungarna ej äro alldeles ovana vid annan passande gymnastik. Här *fortsättes* således beskrifningen af rörelser; den tillhörande följden anføres sedan.

4. STUPST. INL. TILL A-SIM I TRE LIKA TIDMÅTT. Samma öfning som N:o 1, men med bålen bibehållen lutad framåt. Befall-

---

\*) Man har äfven nyttjat «ringstöd» för *vuxna*; d. ä. två man fatta hvarandras händer, den tredje lägger sig framstupa öfver detta underlag.

ningsorden äro *Armar framför—böj!*, *Framåt—böj!*, hvilka rörelsers gymnastiska utförande antages vara bekant. Derefter begagnas alldeles såsom för N:o 1 samma räkning *Ett! Tu! Tre!* med motsvariga ändringar af armarnas ställning. Den första synes i teekningen 7. För den andra, som liknar den motsvariga af 1:sta öfningen, märkes, att armarna skola vara vågräta, så att den lutande (men ej kutiga) bålen bildar en trubbig vinkel mot dem. Den tredje är likaledes de sträckta armarnas måttligt hastiga vinkelrörelse utåt i det vågräta planet tilldess de bilda en gemensam linea, ej mera bakåt, hvilket är ett vanligt fel.

Öfriga anmärkningar äro desamma som för N:o 1, äfvenså *felen*, hvartill kommer det nu nämnda. Genom att efter öfvandet af N:o 1, 2, 3 tillägga N:o 4, är det andra steget taget till målet, se nedan.

5. STUPST. INL. TILL A-SIM M. OLIKA TIDMÅTT. **Samma öfning som N:o 4, men med förändrad hastighet.** Denna öfning består i att: 1) så ändra de två första tidmåtten, att de följa hvarandra omedelbart (utan uppehåll), d. ä. sammanslås till *ett* dubbelt tidmått (Ett-tù) af måttlig hastighet, 2) bibehålla det tredje tidmättet vid samma eller ännu större långsamhet som hittills. Läraren bör söka uttrycka denna långsamhet genom att låta lärlingarna *dröja* något i den *föregående* ställningen och genom att uttala «*Tre!*» så lugnt som möjligt utan förlöjligande långsamhet. Denna öfning N:o 5 är ett viktigt steg; ty den angifver den blifvande rytmen ej blott för de båda följande öfningarna utan äfven för den verkliga buksimningen, att ej säga för all simning. Denna rytm är väl ej så svår att lära och bibehålla, så länge den vid vattnet ovane ej oroas af fruktan att sjunka, men desto svårare att lugnt bibehålla i vattnet. Derfor bör den noggrant upprepas och inpräglas på land. — Det värsta felet är att göra sista tidmättet hastigt.

Anm. Det är nödigt att först lära blott rörelsens *form* utan några olikheter i tiden (rytm); det är *sedan* lika nödigt att sammanslå det, som följes omedelbarligen i en mycket konstig rörelsebana, såsom man länge (Clas) föreskrifvit.

6. a. LIGG. INL. TILL B-SIM M. OLIKA TIDMÅTT. **Samma öfning som N:o 2 a, men med ändrad hastighet.** Sammanslagningen raskt (enl. bef.:ordet *Ett-tù!*) af de båda första tidmåtten, som tillhöra öf-

ningen N:o 2 a, äfvensom det tredje tidmåtets långsamhet ske alldeles efter samma grunder, som gälla om *tiden* för föregående öfning. — Till tiden öfverensstämma dessa båda öfningar således fullkomligt för nybörjaren, ehuru visserligen den öfvade simmaren lätt märker, att en mindre olikhet finnes mellan armarnas och benens hastigheter, hvarför simlärar ej utan vissa skäl vilja hastig slutning af benen; men deremot finnas inga skäl att göra benens utsträckning långsamt, ännu mindre att gifva *flera* tidmått åt den ena delen än åt den andra. Det råder således till *tidens* fördelning, d. ä. till tidmåtets antal och egenskaper, den fullkomligaste möjliga öfverensstämmelse mellan armarnas och benens rörelser, både i den enklaste *början*, d. ä. mellan N:o 1 och N:o 2 a inbördes, samt likaså i *fortsättningen*, d. ä. mellan N:o 5 och N:o 6 a inbördes.

Anm.: Det sista är alldeles nödvändigt för att utan onödiga svårigheter förena armarnas och benens rörelser i samma rytm. Denna enkla omständighet afgör tillika, om det är tjenligast att bruka två, tre eller fyra tidmått, att bruka *olika mängd* af tidmått för armar och ben (såsom benen 3, armarna 2 eller fyra), att vid föreningen utesluta den ena delens rörelse i något visst tidmått, eller andra olikheter mellan tidantalet. De som sjelfva lära sig simma, nyttja egentligen två tidmått (såvida de ej bruka s. k. hundsims), äfvenså det äldsta lärosättet (Franklin), hvilket är bättre än nyare tiders fyra olika rörelser för armarna, hvaraf två i ett tidmått (+ 10).

7. TVÄRFRAMBÅGLIGG. A-B-SIM. **Förening af armarnas och benens rörelser, liknande simning, men utan flyttning.** Till denna sista inledning, för att någorlunda lätt och kort utföras af ett större antal, behöfves en eller flera bänkar (+ 11) enl. ofvan, såsom vanliga träbänkar, trädgårdsbänkar utan ryggstöd o. a. d. Med en kullerstol eller två karmstolar går det äfven, ehuru långsammare. Äfven gräs-bänkar har man nyttjat eller särskilda simstolar. Öfningen utföres genom att efter samma räkning (*Ett-tù! Tre!*) förena de rörelser för armar och ben, som beskrifvas i de båda föregående (5, 6 a) öfningarna\*). Således för att likna N:o 5 bör hufvudet väl uppbäras, nästan

---

\*) Ehuru en tecknad bild kan återgifva ställningar, men ej rörelser, kan dock inbillningen lätt föreställa sig huru kroppen förhåller sig under det snabba ögonblick

upprätt; öfverlifvet (bröstat) hålles något högre än beekenet, vekryggen insvänges; höftlederna böjas *utåt*, ej framåt. Men enär denna öfning är både sammansatt och synnerligen ansträngande (mera än i vattnet) för ryggens, skuldrornas och beekenets bakre muskler samt dessutom ganska besvärande genom tryckningen på buken (helst om bänken är mycket smal och hård \*); så bör den för barn, svagare personer och kvinnor vissa tider göras ganska kort, med ofta upprepad hvila. Under rasten fällas händerna och fötterna ned på marken, såsom är nämnt vid N:o 3 a; eller stiger man upp. Om bänkarne eller underlaget äro något högre åt ena långkanten än den andra; så bör denna fördel begagnas genom att vända hufvudet åt den högre sidan. Så mycket bättre, om man har en matta o. d. att lägga på bänken, synnerligen om den ena sidan kan något höjas derigenom. Det säger sig sjelft, att denna öfning ej kan verkställas framstupa på matta, mark eller golf såsom N:o 3 a. Öfverallt kan åtminstone någon stol skaffas, hvilket medel ehuru långsamt vanligen utfaller bättre än att förena armarnas och benens rörelser under samma liggaende ställning (på rygg), som brukades för N:o 2 a, utom andra olägenheter.

När denna öfning går säkert; bör man låta verkställa den en eller flera gånger *utan lärarens räkning*, men med noggrant bibehållande af takten, tilldess att *Ha!!* anbefalles o. s. v. Detta är således det sista steget. Men vanligen, d. ä. om man ämnar begagna gördel eller annat stöd, uppskjutes räkningens uteslutande tilldess att lärjungen är mera van att göra simtagen i vattnet efter räkning.

Felen vid N:o 7 äro samma som för de två föregående.

§ 6. Nu äro anförda alla de rörelser, som kunna anses såsom fullt nödvändiga för att utan större anlag fort lära simning. För dem alla gäller: 1. De böra *förevisas*, antingen af läraren sjelf eller af en

---

som motsvarar den första delen af det dubbla tidmättet. Denna hastiga öfvergångsbelägenhet framställes i teckningen 8. Den ställning, hvarmed det dubbla tidmättet slutar, ses i teckningen 9.

\*) Om två smala bänkar finnas, böra de ställas långsides, för att vinna större bredd. För stor bredd är hinderlig för benens uppdragning åt sidorna.

öfvad lärjunge. 2. Hvarje öfning bör ej räcka länge. 3. Om lärotiden är knapp, böra öfningarne ej ske *sällan* med långa mellantider, utan helst dagligen. Särskildt gäller för N:o 2 a, att (med antagaude af simundervisning utan alla redskap utom en bänk eller stol, såsom här förutsättes) om simstället ej är för aflägset, är det mycket tjenligt att göra följande förändring delvis af N:o 2 a, sedan den någorlunda rätt uppfattats af manskapet: Först en lärjunge, sedan flera, nedgå bakläuges (efter att först hafva doppat hela kroppen) så långt i strandvattnet, att det når till knäna eller något högre. Ankommen till detta djup stöder man båda händerna på botten; armarna sträckas ej fullkomligt; fötterna flyttas sakta bakåt, så att de jemte benen och bälten flyta i det grunda vattnet, hufvudet hålles böjdt bakåt. I denna s. k. vågfallande ställning göras de ofvananförda benrörelserna alldeles efter samma grunder som i N:o 2 a, 6 a och med undvikande af samma fel. Jfr nedan om simställets beskaffenhet. Det säger sig sjelft, att samma öfning för *benen* kan vinnas under bälens vågräta ställning, om man derunder håller sig fast vid en lodrätt eller vågrätt fästad stång eller vid kanten af en lägre brygga eller af en mindre båt o. s. v.; blott man ej är rådlös i val af utväg eller oförsigtig.

Under förutsättning af de ringa yttre hjälpmedel, som ofvan omtalas, utgöres nästa steg af öfningar i vattnet (hvilka omtalas i nästa stycke), hvarför här följer en kort *tabell* (se följande sida) öfver stegringens ordningsföljd:

Med mycket öfvadt manskap behöfves ej ens N:o 1, utan kan i dess ställe N:o 4 omedelbarligen från första början användas, hvarigenom ännu en dag skulle kunna vinnas. Deremot bör delningen i tre tydligt skiljda tidmått aldrig öfverhoppas. Om lärjungarne äro i den tidigaste ynglingaåldern böra N:o 1, 2 a, 3 a, 4 längre bibehållas, d. ä. en dag tilläggas, innan takten ändras genom att de två första tidmåttan sammanbindas till ett. Likaså tillägges en dag, innan N:o 7 användes. Om någon lärjunge fattar inledningarne mycket långsanmare än mängden, så får man gifva honom någon öfning på köpet, och vara noggranu, att allt göres rätt till «form och tid», och att ej gå för hastigt.



Inledningar att öfva på land.					Simning med eller utan biträde, jfr nedan.	
1:sta dagen.	2:dra dagen.	3:dje dagen.	4:de dagen.	5:te dagen.	6:te och följande dagar.	
1	1					
2 a	2 a	2 a				
3 a	3 a	3 a				
	4	4				
		5	5			
		6 a	6 a			
			7	7		
					8, d. ä. simning i vattnet.	

Den, som ej kan röra sig riktigt i vattnet, får ytterligare upprepa N:o 7 på land en gång eller par. Om för någon viss lärjunge förmågan att flyta tilltager, ehuru långsamt och ej fullt «regelrätt» enligt de föreskrifna tidmåttan; så bör läraren ej för mycket envisas att strängt följa sin *method*. Ty om denna är riktig, så kunna vissa *mindre* fel hos mången efteråt lättare rättas, då rädslan upphört och förvirringen aftager; större fel göra framstegen omöjliga hos dem som äro «tunga» i vattnet \*). Det bör märkas att den bästa möjliga *method*, den bästa möjliga beskrifning af dess rörelser är alltid högst ofullständig, likasom att jemföra leddockans stela «rörelsemöjligheter» med den mjukhet, som de små afvikelserna bereda en skicklig. Ty rörelserna runda sig alltid mera för en öfvad, än det är möjligt att utan omständliga beskrifningar göra i början begripligt.

\*) Man antager, att somliga människor icke kunna lära simma, hvilket torde vara sant, åtminstone utan förutsättande af mycket långvarig öfning. Men man känner ej huru många af hundrade misslyckas. Somliga kunna simma omedelbarligen, t. o. m. utan inledningar; andra lära sig själfva utan «instruktör», såsom skett inom hela regimenten (Baillot); de flesta behöfva 2—4 dagöfningar i vattnet för att reda sig der.

Anm. Denna method går i medeltal 4 dagar långsammare än enligt de uppgifter (v. Willisen, v. Wins) att fyra dagar äro nog för väl drillade soldater efter den utländska method, som omtalas § 2. Af de många olikheterna mellan dessa båda metoder må blott följande erinras såsom väsentligast. Den förra visar sig angelägen att lägga *armbågarna nästan vinkelrätt utåt från bröstet* (1:sta tidmättet N:o 1) i afsigt 1) att ständigt bibehålla fritt rum för det ansträngda bröstets (lungor, hjerta) behof, 2) att således äfven bibehålla en fri och vacker hållning af skuldror, bals och bröst, hvarförntan de största kouster äro gräsliga grodliknelser, 3) att vinna en mera *utbredd* hviloyta på vattnet till stadig jemvigt, hvilket de berömdaste italienska föredömen anse vara viktigast för nybörjaren. Detta stämmer bättre in med föreskriften att draga benen upp *till sidorna* än att draga upp dem «under lifvet» (Pfuel), ehuru det sednare kan göras starkare, till spetsigare vinkel. Den andra methoden är angelägen att lägga öfver- och underarmarne *lodrätt slutna intill balen*, hvilket är mera åskådligt för nybörjaren, såsom nära liknande den enkla s. k. St. 2-A-uppböjn. (+ 12).

§ 7. Nu är först att säga, hvilka ändringar, större eller mindre, som med skäl eller af nödtvång begagnas i stället för vissa af de anförda öfningarna. Om manskapet är ett måttligt antal, mindre öfvade eller yngre, ingen brådska att i hast lära sig simma inom ett par veckor, god tillgång på någorlunda tjenliga bänkar o. s. v., så böra N:o 2 a och 6 a förändras sålunda:

2 b. TVÄRFRAMBÅGLIGG. INL. TILL B-SIM M. TRE LIKA TIDMÅTT (+ 13). Benens rörelser likna N:o 2 a. Felen äro äfven desamma; men i följd af tyngdens medverkan ökas benägenheten att begå det felet att böja låren *framåt* i stället för *utåt*, d. ä. åt sidorna i 1:sta tidmättet, eller att invrida tårna i det andra. Största olikheten är i sjelfva utgångsställningen. Lärjungarne ligga icke på rygg såsom i N:o 2 a, utan framstupa tvärsöfver bänkarna. Manskapet stöder händerna på golvet, dels för att gifva sig mera stadga och minska tryckningen mot buken, dels för att lättare kunna hålla öfverlifvet något högre och synnerligen att kasta hufvudet bakåt. För höga bänkar duga således icke. Teckningen 10 återgifver denna öfnings 1:sta ställning och tidmätt. Efter någon öfning kan man begagna höftfäste. För äldre kan man med fördel nyttja biträde af en kamrat. Denne ställer sig framför rörelsetagaren, fattar hans båda händer («ringstöd») så, att båda gripa om hvarandras handlofvar. Rörelsetagaren sträcker armarna lika; bi-

trädet bär upp hans händer lindrigt och drager sagta *åt* sig för att gifva stadga åt hans ställning. Till undvikande af tröttande uppehåll under rättelser kan man först lära blott *första* ställningen, vexlande med hvila; jfr föreskrifter derom vid N:o 2 *a*. För öfrigt erinras om bevrörelsens fortsatta öfvande i vattnet, som omtalas i föreg. § 6.

6 *b*. TVÄRFRAMBÅGLIGG. INL. TILL B-SIM M. OLIKA TIDMÅTT. Denna öfning behöfver ingen särskild beskrifning, enär utgångsställning och rörelsernas *form* äro alldeles lika föreg. (2 *b*), men *tidmåttens* förändring (från *Ett! Tu! Tre!* till *Ett-tù! Tre!*) alldeles lika det, som ofvan ses i 6 *a*. Således förhåller sig 2 *a* till 6 *a* alldeles såsom 2 *b* förhåller sig till 6 *b*.

§ 8. Om manskapet är talrikt, men vuxet och haft mycket gymnastik, så kunna följande öfningar med skäl begagnas i stället för N:o 2 *a*, 3 *a*, 6 *a*; synnerligen om man har brist på bänkar, saknar mattor, eller ej vill begagna sådana o. s. v. Dervid hänvisas dock till de föreskrifter och eriuringar om fel, som ofvan anföras för de motsvariga rörelsesätten. För dem, som i rätt ordning genomgått s. k. «svingställningar» (såsom Sidmotvågst. m. vexelsidigt höftf. m. m. d.), äro nedanstående öfningar synnerligen lätta:

2 *c*. SIDMOTHALFST. INL. TILL B-SIM I TRE LIKA TIDMÅTT, VEXELSIDIGT. Rörelsen utföres vexelsidigt, d. ä. med ena benet, medan den andra sidans hand stöder på en vägg, bom, ribbstol eller sidomans axel o. s. v., till förekommande af vacklingar i följd af tvånget att stå stadigt på ena benet medan det andra rör sig åt olika riktningar. Sådana som tillräckligt öfvat jemvigtrörelser, kunna lätt umbära allt stöd. Jfr d'Argy. Från någondera af dessa närlika begynnelseställningar (med stödd hand eller fritt) utgå tre andra ställningar sedan aflösande hvarandra i kretslopp af tre tidmått, alldeles såsom redan är anfördt i N:o 2 *a* och 2 *b*, men blott för *ena* sidan, några gånger upprepadt. Sedan anbefalles *Ställning!* och *Helt—om!*, *Stöd—ställ!* o. s. v. för andra sidan. De tre ställningarna (tidmått) synas i teckningarna 11, 12, 13, och behöfva ej någon ytterligare förklaring.

Äfven för denna ändring af sättet att vinna den uppgift, som afses med N:o 2, är tjenligt att först inskränka sig till det första tidmåtts ställning (teckningen 11), hvars intagande vexlar med fotens nedfällande, efter de öfliga befallningsorden *Ställ!* och *Ställning!* eller blott vexelräkning.

Fel. Utom de anförda: 1) Att i 1:sta tidmättet vrida beekenet i stället för att tillräckligt föra *utåt* det upphöjda benet. 2) Att vid dess uppböjande rubba bålens raka och lodräta hållning. 3) Att föra det uppböjda benet *framom* den lösa armen, hvilket undviktes genom höftfäste.

3 c. SIDMOTVÅGHALFST. INL. TILL B-SIM I TRE LIKA TIDMÅTT, VEXELSIDIGT. Denna öfning utföres efter samma grunder som föreg., men under ändrad ställning för bålen (lutad), såsom synes af teckningarna 14, 15, 16, hvilka angifva de tre tidmåtts delvis ändrade ställningar. Liksom föreg. kan den äfven göras fritt, utan stöd. I båda händelserna är tjenligt att nyttja vexelsidigt höftfäste.

6 c. SIDMOTVÅGHALFST. INL. TILL A-B-SIM M. OLIKA TIDMÅTT, VEXELSIDIGT. Efter allt hvad förut är taladt om två tidmåtts förening till ett och om sammansättning af armarnes rörelser med benens (N:o 7), är det lätt att inse, huru under bibehållande af samma ställning för bålen och det stödande benet (såsom i föreg. öfning N:o 3 c) den andra sidans arm och ben kunna samverka i ett dubbelt tidmått (*Ett-två!*) och ett långsamt enkelt (*Tre!*) tidmått. Men oaktadt de i denna § beskrifna öfningar förutsätta större färdighet i allmänhet hos manskäpet genom längre gymnastisk utbildning; så torde dock oftast vara nödigt att först inskränka denna öfning (N:o 6 c) till benen, men helt kort. Ty annars förlora dessa delar det öfvergångssteg, som innehåller de två första tidmåtts sammandragning till ett enda *utan* armarnas deltagande.

§ 9. Enligt det föregående, § 4—8, antages således något vexlande förfarande, beröende af yttre förhållandens olikhet. För att göra tydliga både likheter och de *förnämsta* olikheter sammanställas de tre anförda fallen i följande tabell öfver stegringens följd, hvari 1, 4, 5, 7 o. s. v. äro beständiga:

1.	2 a.	3 a.	4.	5.	6 a.	7.	8.
1.	2 b.	3 a.	4.	5.	6 b.	7.	8.
1.	2 c.	3 c.	4.	5.	6 c.	7.	8.

§ 10. Sammanfattningen af det anförda leder till den slutsats, att lärare i allmänhet må följa *någotdera* af de tre val, som ofvan ställas. Men enhvar, som eger de kunskaper och den vana att undervisa, som man kan fordra hos en gymnastiklärare till yrket, bör i dessa valen förnämligast se en bekräftelse på gymnastikens böjlighet att lämpa sig efter yttre hinder, hvilken vink han må *nyttja* genom att ej ovilkorligen «regelbinda» sig blott vid de anförda valen, utan yttermera göra de mindre förändringar, som lokala o. a. olikheter kunna föranleda.

### *Simrörelser i vatten.*

§ 11. Såvida bad och simning skola få allmännare utbredning redan i den närmaste tiden, böra de yttre medlen antagas så billiga och enkla som möjligt. Ty blott derigenom kunde mångensstädes utan fara tillfällen beredas att vinna mera renlighet och tillämpade öfningar, beggadera så nyttiga, att de för folkskolan till gagnet *öfvergå* vapenföring af alla slag, och *väga jemnt* dermed för den närmast vapenföra «mellanåldern» (15—20 år), som äfven slutligen trots svåra hinder sannolikt får några korta öfningar «sockenvis» eller annorlunda fördelade i närmaste möjliga likhet med gymnasters fordringar sedan århundradets första tiotal. Enligt denna för simundervisningen af nöden påkallade enkelhet († 14) antagas för skolungdomens öfningar *inga* redskap e. a. d. yttre hjälpmedel; blott att säkerheten fordrar att på ett dertill tjenligt badställe nedslå smala *pålar* i en rad (1—1 1/2 alnars afstånd) längsefter stranden, hvilka till mera stadga sammanfästas (med en vågrät stång) öfver vattenytan, och utmärka den gräns der vattnet stiger de mindre till axelvecket \*). På många ställen finnes en

\*) Det säger sig sjelf, att stranden ej får vara så brant, att tillräckligt *rum* saknas för att simma längsefter pålraden mellan den och stranden utan att hindras af botten.

vanlig lägre brygga eller kan lätt anskaffas. Desto bättre om äfven simgördlar, blåsor, båt m. m. kunna anskaffas, eller en hel siminrättning. Då således medlen sannolikt till en början komma att vexla betydligt, så må här *först* anföras det öfverallt gemensamma, d. ä. *rörelserna*, vare sig att de ske med biträde eller derföretan, med simgördel eller utan den, i siminrättning eller icke. Sålunda följer man ej blott ett ryktbart föredöme (Franklin), som umbar alla yttre hjälpmedel, utan äfven den gymnastiska uppgiften att öka vårt oberoende af kroppen († 15) och af yttre hinder. — Om lärjungen skall göra buksim på långgrund utan hjälp af redskap, märkes, att han (efter att hafva doppat sig) går från stranden *långsamt baklänges till jemnhöjd med bröstgropen*. Vänd mot stranden lägger han sig «på magen» i vattnet och söker der utföra följande öfning:

8. **BUKSIMNING efter räkning (Ett-låt! Tre!)** och sedan utan räkning. Ställningen «på magen» i vattnet, nemligen bålens och hufvudets oföränderliga ställning, likvar N:o 7 deri, att lutningen är tydlig, men mindre än  $45^{\circ}$ , att hufvudet böjes *starkt* bakåt, men ryggen ej mera än att bröstet kan hvälfvas utan att höja sätet till vattenbrynet. För de *rörliga* delarne armar och ben gäller framför allt att göra *lugna* simtag, ej häftiga, fjeskiga och «taktlösa», som uttrötta och vålla anfåddhet. Händerna skålas litet under sista tidmättet, d. ä. armarnas bågiga utåtföring. Simlärar äro ense om, att färdighetens utveckling beror af kroppsläget och riktiga rörelser, yrka deri på «pedantisk noggranhet» synnerligen på rytmens riktighet (hvilket mest beror på tillräcklig inprägling *föret*), anse att alla fel böra afväjas i tid. Således gäller den vanliga nödvändigheten att ständigt rätta och erinra. För öfrigt hänvisas till nedan om bruket af de enklare sätten att biträda den alldeles okunnige.

Fel. 1) Oredig eller för hastig rytm. 2) Sträfvan att flyta högre än nödigt är. Det tröttar mera att höja axlar och bröst öfver

---

\*) Det är äfven själfklart, att för euhvar, som kan genast reda sig någorlunda utan räkning, uraktlåtes den, och att man aldrig fortfar onödigtvis, synnerligen utan gördel. Behovvet af något stöd och lärarens räkning aftaga ungefär samtidigt.

vattnet. Nog om munnen är ofvan vattenbrynet. 3) Att för mycket närma sig lodrät eller vågrät ställning, så att i sednare fallet sätet eller fötterna höjas, hufvudet sjunker. 4) Att «gräfv» med armarna för djupt († 16) eller att «skumma» ofvanpå eller föra dem för långt bakåt. 5) Att skilja fingrarna under bågrörelsen i stället för att bilda en flat skål. Jfr i öfrigt N:o 1, 2, 4—7.

Anm. Utomlands börjar man vanligen i vattnet icke omedelbart med simrörelserna, utan begagnar en *särskild* utgångsställning, liknande den s. k. *Str. framligg. utg.* (jfr N:o 3), vanligen med sammanlagda handflator († 17), hvilket förfarande vid bruk af gördel är ganska tjenligt för dem, som äro mycket oroliga i början. För andra behöfves den ej, synnerligen utan gördel.

9. **BUKSIM M. VÄNDN.** Att lära sig buksim ej blott rätt fram, utan äfven i båge, d. ä. *vändning*, uppfattas af somliga begynnare såsom något så svårt, att de tarfva särskild undervisning i denna obetydliga förändring af föregående öfning. Onekligen bör den läras innan lärjungen får gå ut på djupet; men någon annan ledning dertill behöfves ej, än några ord upplysande om att vrida oeh böja bålen åt ena sidan under svagare rörelser med arm och ben på denna sida, då bemälda svårighet lätt öfvervinnes. Om hastiga vändningar jfr nedan.

§ 12. Det föregående innehåller det vigtigaste oeh nästan allt hvad *andra* kunna lära simmaren. Det öfriga att utföra i vattnet lär han sig bäst sjelf. Således nu några ord om de yttre medlen, börjandes med de nödvändigaste oeh billigaste för att lättare lära föregående öfningar. I många afseenden är en någorlunda långgrund strand vid en sjö, elf eller hafsvik det bästa «badställe» för ungdom, helst invid någon brygga. Detta badställe skall först undersökas för att om möjligt bortskaffa dolda pålstubbar, hvassa stenar, glasbitar, snärjgräs, träbångar o. d. Fin sandbotten är bäst, småstenig får äfven nyttjas, men icke gyttjig eller lerig botten, som kan vara farlig t. o. m. för simmare. Orent illaluktande vatten undvikes, men synnerligen bråddjup oeh starka strömdrag. Försedd med en rad af pålar (se § 11) att utmärka hvar fotfäste lätt förloras, kan en långslutt sandbotten användas för barns undervisning, om följande iakttages: 1) Att gå småningom till större

djup när lärjungen vänd mot land kan hålla sig uppe några sekunder. 2) Att sedan med tilltagande öfning simma längs efter stranden. 3) Att iakttaga tre stegs afstånd, då flera lärjungar öfva sig, vändande ansigtet åt land. 4) Att antingen läraren sjelf eller en starkare simfärdig lärjunge *efter behof* (men ej mera) understöder lindrigt, hvilket kan ske med stöd under hakan eller under magen eller under axlarne. För att ej utsätta sig långvarigt för utkylning kan läraren kläda sig i väst och simbyxor utanpå skjortan med uppvecklade ärmor. Äfven ryggflytning kan utan gördel lätt läras i strandvattnet, gående till bröstgropen, ryggen vänd åt land. Nyttan af strand för att lära benens inlednings-rörelser synes redan vid § 6. En seg stör (5—6 alm.) ämnad att hållas ut framför den simmande (längs efter den fria stranden) eller en lina med löpknut fullända den enkla tillställningen, utan någon egentlig siminrättning i vanlig mening.

§ 13. Den *enklaste siminrättning* kan lättast åstadkommas i en å eller trångt sund e. a. genom att lägga två smala spänger tvertöfver, till half fots höjd öfver högsta vattenståndet och skiljda  $1\frac{1}{2}$ —2 alnar. Någon beskrifning är öfverflödigt huru man begagnar den: antingen med en gördel fästad på midten af en stång ämnad att bäras af två man \*) på ömse sidor, eller med rep och gördel utan stång för den börjande frisimmaren o. s. v. Hvarje förständig timmerman kan göra denna siminrättning utan ritningar. I stället för spänger (om ån är för bred dertill) kan i nödfall en tre alnar bred trädbotten läggas till passande djup, och omgifvas af två pålrader.

Det föregående visar, att åtskilliga redskap såsom gördlar, simblåsor, korktröjor, simbräden m. m. äro till hjälp; men alla hafva tillika den olägenheten att lätt anleda till oriktiga ställningar och äro svåra att aflägga sedan man är van dervid. De redskap, hvilka anföras såsom nödvändiga för en fullständig siminrättning, utgöra en väldig mängd, knappast färre än för hela den öfriga gymnastiken. Deribland märkas, utom de nyssnämnda, stegar ledande ned i vattnet, språngbryggor af olika höjd, svigtbräden eller trempliner, linor spända öfver

---

\*) Hvilket sätt äfven kan nyttjas vid strand.



floder, flottbroar, bojar, större och mindre båtar, vattenskidor, flytande trästammar eller tomma tunnor att sitta grensle på, tunnband, bleeklådor, kurbitsar, m. m., mestadels onödigt. Dessutom brukas ej blott simbyxor och handdukar, utan särskilda simdrägter, simmössor, badtofflor, nattrockar, t. o. m. skrapjern och badborstar af många slag, åtskilliga luktvatten och apotekaresmörjor m. m., utom allahanda förändringar af sjelfva badet, såsom störtbad (duseher), kastbad o. d. Utrymmet här tillåter blott att anföra beskrifningen och bruket af de allmännast nyttiga. Det bästa är den af Guts-Muths uppfunna «simgördeln», som göres af starkt linne- eller bomullstyg med öglor i båda de tillspetsade ändarne för att derigenom draga och fästa ett rep, hvars andra ända fästes stadigt vid en stång medelst en knut (eller löpande i en ögla) vanligen på stångens ena ända, eller på midten, om stöden äro två enl. ofvan. För att hindra gördelns hasning ned till magen har man här brukat att förse den med «axeltåg» eller hängslen eller vida hål för armarna, hvilket doek har olägenheter. Stödet bör nemligen gifvas så långt framåt som möjligt utan att hindra armarnes rörelser. Gördel med stång kan väl nyttjas af en ensam stödande, såsom då man begagnar båt o. s. v. Men om manskapet är mycket talrikt och biträdena få, så är det vid en större siminrättning nödvändigt att äga en vågrät ledstång eller bom, för att derpå hvila gördelstången och dess börda (lärjungen) genom att tryeka *ned* gördelstångens fria (inre) ända. Ställande sig stadigt inom ledstången förer läraren (eller biträdet) lärjungen helt litet och långsamt från stranden eller från bryggkanten eller från fallrepsstegen (efter olika inredning), och *stadnar* så ett ögonblick med förmaning att ej frukta. Rörelserna börja enligt ofvan först med räkning, sedan utan den, när man märker, att linan skiftesvis sträckes och släckes genom simmarens rörelser framåt. I början lyfter man mera, småningom mindre. Man kan sänka stångens ytterända litet för hvarje simtag, som förer framåt. Efter denna *öfning på stället* låter man lärjungen med minskad hjälp smått flytta sig framåt, följande honom långsamt. Då han kan flyta ungefär en minut eller verkställa 20—30 simtag ordentligt, kan man bruka blott linan utan stång. Stegringens följd är således: 1) Öfning i gördel med lina och

stång. 2) Öfning i lina utan stång. 3) Fri simning under det att man räcker ut en stång framför simmareu, enl. ofvan. För fleras samtidiga öfning har man anbefallt ett afstånd lika med 6—9 fot († 18'). — De s. k. simblåsorna eller blåsgjordarne bestå af ett bredt band eller sadelgjord, så inrättad, att då den lägges under bröstet, befinner sig en vid redskapet fästad blåsa på hvardera sidan om den simmandes bröst, eller fyra blåsor för vuxne. Detta medel kan äfven inrättas så, att det fastknytes, för att hindra det att halka undan. Fästadt är det tjenligare än gördeln, genom att tillåta vändningar åt alla håll, förändring af rigtning, fordrar ej heller nödvändigt lärare eller biträde. Men annars passar det mindre för barn, än för den, som sjelf kan taga vård om sig. Likasom korktröjan kan dess stödkraft icke småningom minskas, och hindrar således begynnaren att märka sin växande förmåga att sjelf ensam bära sig. Sonliga vilja aldrig lemna det; det bör därför brukas blott i nödfall, såsom då någon har långvarig svårighet att lära simma fritt. Simbräden äro billiga, men hafva nästan samma olägenheter. — Vid bruk af gördlar och blåsgjordar råder försigtigheten att tillse, att de icke hindra rörelserna eller angripas af röta. Alla redskap böra därför stundom pröfvas. Då gördel med stång begagnas, får lärjungen aldrig gripa efter linan.

Alla lärare veta huru en fullständig siminrättning ser ut, att den hvi-lar antingen på pålar eller på tunnor, som fästas vid stranden eller vid pålar. Men enär fordringar och tillgångar äro så olika på skilda orter, skulle redogörelserna för siminrättningars byggnadssätt antingen blifva för knapphändiga att tjena till något eller för vidlyftiga. Derfor hänvisas den lärare, som ämnar anlägga en sådan, till de ofvananförda små skrifterna, eller till att rådgöra med en byggmästare, om inrättningen skall blifva stor. Det är tydligt, att det nödvändigaste är sjelfva sumpen

---

\*) Det säger sig sjelft, att med gördel är man ej inskränkt att börja blott mot stranden och på ett ringa djup. För öfrigt har man i nödfall vid långslutt strand försökt att ersätta den med ringstöd af två män (jfr § 5, N:o 3 a), hvilket är möjligt blott för vuxne, om man har så många biträden som enligt ofvan antages (I: 10).

(träbotten) och den brogång, som omgifver denna, att hyttor, plank m. m. höra till bekvämligheterna.

### *Språng.*

§ 14. Färdigheten att *simma* och den att *hoppa ned* i vattnet höra tillsammans. Simrörelserna äro ej blott det bästa medlet att bibehålla sig flytande, utan äfven att åter stiga till ytan efter ett hopp o. s. v. Sprången gagna äfven genom att göra lärjungen mera bebjertad och förtrogen med vattnet, oberäknadt deras nytta vid många olyckstillfällen. För mindre öfvades undervisning i språng fordras dock 9—10 fots djupt vatten. Vid alla slags språng iakttages för barn eller mindre öfvade, att ej flera få på en gång hoppa ned; utan envar må dröja tilldess, att den föregående sticker hufvudet öfver ytan \*). De varnas att ej hoppa så, att de slå sig mot bryggan, eller komma *under* den. Först och sist skola de varnas att «pladaska» mot vattnet, d. ä. falla så att man slår *flatt mot ytan*, hvilket fel kan vålla ofantliga blånader, t. o. m. vrickningar m. m. Begynnare, som förut äro tillräckligt utvecklade med gymnastik, behöfva ej så många föreskrifter, huru de böra göra olika hopp, störtningar, öfverslag, öfverkastningar, m. m., allenast de alltid iakttaga, att kroppens ställning vid beröringen med vattnet måste vara «sådan, att den lätt klyfver vattnet». Vid de enkla språng, som i öfrigt alldeles öfverensstämma med andra fria språng (på land) för måttligt öfvade, vinnes detta genom att låta kroppen falla *lodrät och rak*, ben och fotspetsar sträckta, slutna, hämlarna slutna, armar och händer sträckta och slutna intill kroppen, hakan indragen. För att sjunka mindre är det tjenligt att indraga andan under fallet, äfvensom man kan hoppa ned med *lodrätt* uppsträckta armar för att nedhunken i vattnet desto fortare komma upp genom ett

---

\*) Visserligen ser man ofta förfaras helt annorlunda; men här är frågan om att icke förbigå något *väsentligt* försigtighetsmått för ovana lärare. Språng på led böra ske med «dubbelt afstånd» eller föga mindre.

«simtag». Äfven om det fria språnget skulle göras «i höjd», eller öfver en rem eller ett hinder, gäller att först såsom vanligt (vid språng på land) rycka knäna hastigt uppåt, men åter sträcka hela kroppen fullkomligt.

§ 15. Frågan huru många slag af språng man bör lära besvaras mycket olika. Utrymmet fordrar att derom hänvisa till annat ställe († 19); här anföras blott *stutsatserna*, hvilka äro följande: Då man medgifver, att blott två delar, nemligen de båda yttersta ändarne af den till största möjliga längd utsträckta kroppen äro fullt tjenliga till språng ned i vattnet; så följer, att man bör lära att hoppa ned 1) med fötterna förut, 2) med de sträckta slutna armarna förut; m. e. o. att läraren bör undervisa *båda* sätten, men *icke flera*. Det förra slaget af språng har den olägenheten att ej kunna göras å mindre djupt vatten än det ofvan angifna måttet. Men ehuru i nyare simläror uteslutet eller underskattadt är det icke desto mindre vilkoret för att lära de allrasvåraste förändringarna af det sednare sättet, nemligen «luftvolter» m. m., af hvilka det utgör *slutet*, alldeles efter de samma grunder, som råda för all s. k. «sönderdelning» i gymnastik. Det första slagets språng äro dessutom af synnerlig vigt för krigsmäns öfningar med mindre bördor o. s. v. De böra därför öfvas både med delad sats från stället (ena fotens afföring *utan* räkning † 20) och sedan med samlad *enkel* sats, d. ä. jemmfota, äfvensom delad med anlopp, om utväg finnes dertill. Samlad *dubbel* sats är ej nödig för *barn* o. a., som hafva kort öfningstid. Detsamma gäller om delad sats för stupsprång utan steg eller anlopp († 21), hvilket bruk är mot gymnastiska lagar om stegring. Såsom en tillämpad öfning bör ej heller föraktas att någon gång *löpa* ned i vattnet utan hopp, blott för de simfärdiga.

Det andra slaget af språng utgör endast förändringar af det s. k. stupsprånget eller derur härledda konstigare öfningar. Dessa förändringar äro dock så många, att utrymmet ej medgifver någon fullständig beskrifning, synnerligen enär flera öfvergångar och mellanslag finnas. För barns och alldeles okunnigas öfning är det rådligast att gå i följande ordning, fastän de fyra första stegen deraf egentligen äro blott

ett slags inledningar, ungefär sådana, som barn sjelfva ses bilda, då yttre omständigheter gifva dem tillfälle dertill vid en passande strand. Således äro blott den 5:te och 6:te att anse såsom språng. När lärjungen kommit så långt att man vågar låta honom lemna land utan hjälp, kan han göra följande, och de första deraf jemväl *med* gördel:

- 1) Att gå ned i vattnet till knähöjd, och (armarna lindrigt böjda, mindre än i teekningen 7) skjuta sig *varsamt vågrätt framåt* på vattnet, neml. efter att förut hafva «doppat» sig genom att huka sig hastigt ned, eller kasta sig om kull vänd mot land. — 2) Att gå ned till knähöjd, och att stående der *kasta sig framåt*. — 3) Att gå ned till knähöjd eller föga mera, och att från denna ställning böja knäna lindrigt, lägga handflatorna tillhopa, sträcka armarna framför sig «framåt-nedåt»; vidare att från denna ställning fälla bålen alltmera framåt, och slutligen (då fällningen ej mera kan hejdas) genom benens hastiga *sträckning* försöka att kasta fötterna starkt uppåt på samma gång som hela den framåtlutande kroppen drifves snedt framåt-nedåt genom samverkan af sin egen tyngd och benens nämnda rörelser. Alla dessa rörelser, synnerligen de sednare, öfvergå allt hastigare *utan gräns* i hvarandra, hvarigenom fart vinnes till den sista. — 4) Att stående så högt, att fötterna befinna sig ungefär i jernhöjd med vattenytan, d. ä. på något passande föremål (en brygga, en större sten e. d.) *huka sig starkt nedåt* så, att knäna och ryggen böjas betydligt, och att från denna ställning begifva sig ned i vattnet efter samma grunder som föregående på det sätt, att man skjuter ned ungefär i en rak linea, som är antingen i halfrät vinkel mot ytan eller mindre, eller nära lodrät. Detta kallas «grodhopp», och med mera skäl än dylika liknelser i allmänhet. Ju mindre knäna böjas, desto tydligare öfvergår det till följande. — 5) Att förfara efter samma grunder som i föregående, men utan att först böja benen starkt. De böjas väl lindrigt, men uträtas åter starkt och hastigt spjernande mot fotfästet i afsigt att, då kroppens fällning framåt samtidigt tilltagit nog (för att ej mera kunna hejdas), kasta benen desto starkare uppåt och svänga in ryggen *så*, att man skjuter ned alldeles *sträckt* ända från fingerspetsarne till hä-larna. För de föregående, men synnerligen för denna och följande,

gäller att genom handflatornas stadiga sammanläggning, armarnas, bålens och de sträckta slutna benens ställning bilda en lång spetsig vigg, ämnad att klyfva vattnet (hindra slag) genom viggens rörelse i sin egen längdriktning. Andan drages in kraftigt, innan man når vattnet. Af de många förändringar, som denna rörelse kan undergå, äro följande tvenne de märkeligaste: *a*) Att skjuta ned *nära lodrätt* \*) utan att dock kasta *benen* längre ut öfver vattnet än hufvudet. Detta språng går lättast, om fotfästet är något *högre än vattenytan*; dock bör för barn ej begagnas större höjd är 5—6 fot. Det är lika orätt att taga för stark som för svag svängfart. I det förra fallet slår man *öfver*, d. ä. vrider (under den bågiga flyttningen i luften) för mycket *kring* bålens tvärxel, så att man slår *ryggen* eller benens *baksida* mot vattnet. I det sednare fallet slår *framsidan* deremot till följd af för svag vridning. Ju bättre alla stupsprång göras, desto mindre plaskning. *b*) Att skjuta så *nära vågrätt* som möjligt (under  $45^\circ$ ), hvilket är synnerligen tjenligt i *grundare* vatten, för att ej der slå mot botten. Detta språng är lättare än det förra (*a*) från ringa höjd, men måste ske med mera kraft för att ej *förlora farten* i den lutande riktningens längre bana \*\*), innan man når vattnet; ty då slår man sig lätteligen svårt framtill. Såsnart hufvudet rör vattnet, böjas nacken och ryggen (ej mycket, men hastigt, kraftigt och stadigt) bakåt för att ändra rörelsens bana, d. ä. göra den ännu mera vågrät i vattnet än ofvan detsamma, och för att derigenom uppdyka med hufvudet. Dertill bidrager man genom att föra de slutna armarna utåt och bakåt (mot fötterna) såsom i ett «simtag». — 6) Att från ringa höjd (eller blott jemnhöjd med vattnet) till vinnande af största möjliga längd och minsta djup inskränka stupningen genom *anlopp*. Denna rörelse liknar föregående, men kan

---

\*) Hvilket kan ske äfven med *dubbel sats*, äfvensom detta språng kan göras både «i höjd och djup», eller (om underlaget är nog höjdt öfver vattnet) t. o. m. *utan sats*, blott beskrifvande ungefär en halfkrets omkring fotfästet i bryggans kant o. s. v.

\*\*) Egentligen: *ändra ritning*, fara närmare lodrätt, i stället för fortfarande nog lutande.

ej ske utan att följa först en ännu tydligare längre båge i luften, sedan en båge med motsatt bugtning i vattnet (inbugtad uppåt) såsom i föregående. Anloppet ökas ej öfver 8—10 steg; djupet får ej vara mindre än 4 fot.

Om tillfälle gifves, är det äfven skäl att öfva olika språng från en båt, åtminstone någon gång. — För öfrigt är det för friska ögon hvarken oundgängligen nödigt eller skadligt att i vattnet öppna eller sluta dem, såsom man trott. Vid dykning på ett obekant ställe måste man dock se för att ej stöta mot farliga föremål. — Nybörjares förvirring efter ett djupsprång beror ofta på att vatten inträngt i mun och näsa, hvilken oro dock snart går öfver, genom förvärfvad vana att hålla andan under några ögonblick. — Det är omöjligt att med böcker uppdraga en bestämd gräns, gällande för alla människor, mellan nödiga, nyttiga, nöjsamma, putslustiga och fula eller skadliga rörelser. Till nyttiga kunna räknas att hoppa öfver remmar eller öfver ledstången, att hoppa ned från hängande ställning, att öfva s. k. «armgång» på någon liten bom o. d. med underredet sänkt i vattnet. Hjulning ned i vattnet, språng genom ringar, bockhopp m. m. följa sedan. Stupsprång baklänges höra egentligen blott till de s. k. «simprofven». Att intaga och under hoppet bibehålla hukande ställning (armarna omfattande underbenen), så att man slår sätet emot vattnet («trollhopp») m. m. är mindre skadligt än fult. För läraren är det skäl att heldre använda tid på undervisning af «sträcksim» (d. ä. längre vägstycken), desto mera som denna fordrar mycken och delad uppmärksamhet och således tid, ej många deltagare, om den skall ske utan fara och öfverdrifter.

### *Dykning, Ryggsim, m. m.*

§ 16. Då det föregående är lärdt, upphör all egentlig undervisning. Det beror sedan föga på ord och beskrifning, desto mera på eget arbete och på förevisning af någon skickligare kamrat. Ehuru enkelt det må vara att simma några få alnar *vågrätt* under vattenytan

för den, som redan kan simma med hufvudet öfver ytan; så är dock *beskrifningen* af dessa rörelsers öfvergång mera lång än tydlig och upplysande. Derfor må blott erinras följande: 1) Då man simmande vill utan större skydsamhet sänka sig något under vattenytan, skall man böja hufvudet och öfverlifvet måttligt nedåt och föra händerna vigglikt framför pannan snedt nedåt. Ögonen hållas öppna. För öfrigt förfar man såsom vid vanligt buksim, men undviker att svänga in ryggen, böja hufvudet bakåt o. a. rörelser som *höja* mot ytan. 2) Motsatt förfarande följes, då man simmande vågrätt under vattnet åter vill stiga. 3) Till en början vänder man sig mot land under dessa öfningar. — Egentlig *dykning* lodrätt mot botten sker nästan efter samma grunder, öfvas först mot land på ringa djup (till axelvecket) från stående ställning. Den öfvade simmaren kan äfven förbinda dykning med stupsprång o. s. v., fortsättande med simrörelsen nedåt i språngets riktning. Ögonen hållas öppna. Då man nått botten, kan stigningen påskyndas genom att spjerna hastigt med fötterna mot botten. — Det säger sig sjelft att man måste hålla andan under dykning. Skickliga dykare råda till att vid nedgången inandas starkt och att *småningom* afgifva litet luft. För att småningom stegra svårigheterna och roa ungdomen låter man dem hemta upp stenar från botten o. s. v.

Enär sträcksim icke till *sättet*, blott måttet skiljer sig från vanlig buksim, behöfves ej här någon särskild beskrifning deraf. Dervid gälla följande föreskrifter: Den begagnas blott för vuxna, friska. Vägens och tidens längd ökas blott småningom; ehuru de finnas, som kunna simma timtals. Floder utan stark ström äro bäst dertill. Till simfärder fordras sträng ordning, påpassligt underbefäl, då flera deltaga. Alla rörelser på led, i «front eller flank», vändning m. m. ske efter befäl för hela laget, helst med blåspipa. Ingen dykning o. a. tillåtes utan befallning derom. Samma gäller för uppvisningar, om sådana bibehållas. Om öfriga försigtighetsmått ses några ord i nästa stycke.

§ 17. Alla simlärar förorda med skäl att simma *på olika sätt* för att genom rörelsens omvexling hvilat olika delar och så fördröja



tröttheten. Detta gäller synnerligen om nyttan af ryggsim. Äfven den, som liggande på rygg *icke flyter* utan biträdande rörelser, kan dock hvila så; ty de lindriga bevrörelser, som fordras dertill, motväga i viss mån verkan af de för bröstet mera ansträngande armrörelserna under buksim. Men i § 12 häntydes redan derpå, att en gång blifven en måttlig simmare behöfver man ej mera «bråka sig med lagar». Ännu mindre bör läraren då göra det. Det är onödigt att nyttja simstol och den en gång aflagda gördeln för att lära ryggsim och flytning. Utan att ingå i någon närmare beskrifning om rörelserna läres både «vattentrampning» och ryggsim lätt på följande sätt. Lärjungen börjar med buksim. Han tillsäges att dervid flytta sig så litet som möjligt eller simma på stället. Redan derigenom får han ovetande en nästan lodrät ställning. Då han upprepat detta 2—3 «simdagars», säger man till honom att inskränka benens och synnerligen armarnas rörelser, att öfva sig i att göra dem smärre och sparsammare. Derigenom vänjes han att *sänka sig* något mera utan fruktan. Sedan säger man till honom att i denna ställning fälla hufvudet bakåt så mycket att nacken ligger i vattnet, hvilket många kunna lära t. o. m. utan behof af något biträde i början. Äfven om lärjungen till följe af tung kropp eller af mindre starkt bröst eller af osäkerhet ej kan flyta alldeles *orörlig* på detta sätt, så närmar han sig dock derigenom den *ställning*, som tillhör verkligt ryggsim. Denna tillgår sålunda: *a*) Nacken böjes bakåt, blott munnen hålles ofvan vattnet, bröstet kråmas, vekryggen svänges måttligt, bål, hals och hufvud hållas stadigt i denna ställning; *b*) benen böjas i höft- och knäleden starkt uppåt-utåt mot beckenets sidor något *långsamt*, och sträckas *hastigt* utåt och nästan lodrätt nedåt med fotleden stadigt hållen i «medelläget», d. ä. hvarken sträckt eller böjd. Andan drages samtidigt med benens böjning. Ryggsim kan ske med eller utan händernas hjälp, t. o. m. blott genom en omärklig rörelse med händerna. För att från den intagna ställningen eller från «flytning på rygg» (med sänkta fötter) åter resa bålen till lodrät eller framåtlutande ställning, är det nog att föra benen hastigt framåt under det att knäna sträckas och under det att armarna tryckas hastigt nedåt för att något lyfta öfverlifvet. De öfvade böra vända ryggen

*mot land* simmande till stranden. — Efter det anförda om ryggsim behöfves ej någon särskild beskrifning af flytning på rygg. Den s. k. allmänna tyngdpunktens märkbara olikheter vålla att somliga flyta lättare nästan *lodrätt*, andra mera lutande — orsaken till stridiga föreskrifter. Ryggen bibehålles rak eller lindrigt svängd (aldrig kutig), så att bröstet vidgar sig och hufvudet böjes bakåt stadigt, men utan stellet. Höft- och knäleden böjas endast lindrigt. Att lyfta nacken ur vattnet sänker ansigtet. Det anförda sättet att flyta kan verkställas med «lösa» armar, eller med höftfäste, med utåtsträckta armar, med uppåtsträckta armar, d. ä. uti samma rigtning som öfverlifvet vågrätt hvilande i vattnet, ungefär parallela. Dessa förändringar inverka olika på den öfriga kroppens ställning, den sista minskar *benens* sjunkande († 22). — Somliga behöfva i början ett svagt stöd under ryggen eller att sjelfva hålla sig fast vid en bryggkant, ett par pålar e. a.

Esomoftast förordas sträcksim på ena sidan. I strömdrag känner man verkligen en lättnad af att vända en smalare yta mot vattnet; men i öfrigt måste en gymnastiklärare fasthålla liksidighetens grundlag genom att öfva båda sidor vexelvis lika mycket, om han inrymmer sidsim för barn. — Blaud den stora mängden af andra rörelser i vattnet o. s. v. är det lätt att finna de *viktigaste* med hjälp af den andra gymnastiska grundlag, som fordrar något *skäl* för allt hvad läraren anbefaller och förbjuder († 23). Till sådana öfningar hörer vattentrampning för att uppehålla sig på ett ställe. Dit hörer äfven slag-sim, som anses vara tjenlig att slå sönder svag is, hvilken brustit under fotgängaren o. s. v. Hit kan räkuas att hoppa upp så högt som möjligt «för att se sig omkring» vid stark sjögång. Dessutom kan man lätt inse ändamålet och den sannolika nyttan af åtskilliga andra tillämpningar, vissa dock egentligen blott för krigsmän. Af dylika tillämpningar märkes att simma med kläder, att kläda af sig i vattnet\*), att simma «med svårigheter», såsom med blott ena handen, att hålla ena handen öfver vattnet, först tom, sedan hållande en lämplig tyngd, att

---

\*) Den föreskrift, som simlärer meddela, att aldrig nyttja halsduk i vattnet, måste grunda sig på någon *erfarenhet* om vådan deraf.

simma med packning, med gevär m. m. d. last, som man dock helst må skjuta framför sig på en bräda o. a. d., som flyter lätt. Det närmar härom för soldater ses bäst i ofvananförda lilla skrift af d'Argy. Att färdas korta stycken jemte hästen, fasthållande sig vid sadeln med ena handen, är lättare än det synes vara. Ryttaren låter sig så släpas framåt i vattnet, iakttagande att flyta *grundt* för att ej sparkas af hästens fötter; men man bör först tillse om hästen kan simma lätt, eller behöfver någon öfning. Derom finnas omständliga föreskrifter, hvilka dock ej här kunna inrymmas, likaså för sjömän och vid förlisningar, hvarom kan ses i i ofvan beropade lilla skrift af Forrest \*).

§ 16. Ännu återstår vida flera möjliga «konster», dels oskyldiga såsom lekar, dels sådana som ej böra upptaga lärarens tid — utan att dock neka lärjungarna att göra detta för sig sjelfva. Dock bör han omärkligt stäfsja det fula och mota det oanständiga, hvartill beklagligen röjes en benägenhet, sällan hos män, oftare hos pojkar, hvilken t. o. m. ådragit sig lagens straff, såsom bekant är († 24). Verkligen träffar man ofta mera fult än vackert i simböcker. — Hastig vändning (180°) i nära lodrät ställning är en vacker rörelse, men svår att beskrifva kort ock klart; benen verka deri mera än armarna. Öfverslag (kullerbytta) framåt och bakåt bero mest på kraften af armarnas rörelse, jemte bå-lens och benens förkortning. De gagna genom att göra förtrogen med vattnet i olika ställningar. Vattenpiskning är en oskyldig lek; likaså många «simkonster» att utföra parvis m. m. Det är en irring att anse «sittsim» på stället vara hvila. Den s. k. hundsim och «passgång» i vattnet kunna på sin höjd tjena att visa, huru detta sätt *icke* passar för människan: ehuru starka lätt fördraga både detta och att simma med dålig hållning, d. ä. att ej iakttaga den simställning, som tillhör människan ensam, nemligen med *utbredda* armbågar och knän, med *bakåtböjdt* hufvud och tydligt svängd länd; således äfven med *vidgadt* bröst \*\*) — utan nästan liksom fyrfotadjuren (men vanligen ifrigare), hvilka krafva *nedåt* i det s. k. pilplanet med alla fyra benen vaxelvis

\*) Goda beskrifningar på dykning m. m. träffas äfven hos Gustavi.

\*\*) Det saknas ej fall, der barn måst gå från simskolan till sjukgymnastik för att söka bot mot verkan af felaktig method († 25).

(eller liksidigt), sträckande halsen *framåt* för att hvila nosen på vattnet, men nacken och manken öfver detta. — Detsamma kan sägas om att «paddla» blott med händerna lagda på ryggen, eller att göra buksim med armarna korsade på bröstet, på ryggen m. m. d., som liknar den s. k. kinesiska gymnastikens förfall.

### *Försigtighetsmått.*

§ 17. Det kunde tyckas att för så få och enkla rörelser som de föreslagna borde framställningen vara afslutad. Men för att göra denna korta handledning brukbar under nuvarande ganska vexlande förhållanden, måste här följa några anvisningar, som angå helsovården. De anföras ungefär ordnade efter deras *antagna* giltighet, hvilken ej är lika stor för alla († 26). Alla både sim- och sundhetsläror äro ense derom, att bad böra *föregå* måltid, aldrig *följa* omedelbart derpå, således såsom för annan gymnastik. Stundom hör man den besynnerliga tro uttalas, att man ej bör drieka vid bad. Tvertom är det tjenligt att drieka litet, och heldre *godt* vatten än så *kallt*, att den af kylan döfvade smaken (nerven) ej känner, om det är elakt. Enhvar vet, att kall dryck bör ej hastigt i stor mängd njutas vid stark upphettning. — Beträffande *tiden* märkes, att öfningarna böra ske *alltid* vid *full dager*, och helst på förmiddagen eller middagstid i solskenet, om luften är sval eller ungdomen ovan vid bad. Denna föreskrift öfverensstämmer med deras öfvertygelse, hvilka haft den vidsträcktaste erfarenhet i simundervisning, ehuru ej med åtskilliga sundhetsläror. Endast i nödfall eller om luften är mycket het, må skolungdomen bada närmare *qvällen* (då vattnet kännes varmast), till undvika af ännu större upphettning *esteråt*, om vägen är lång till badstället och derifrån. De få ej bada nattetid. — Simningens årstid antages räcka ungefär tio veckor från Blomster- till Slagtmånaden; men detta vexlar med värmen, hvarom nedan. Badets utdrägt är svårare att bestämma. Den vanliga föreskriften att ej bada för länge och för ofta lemuar ingen upplysning, oakadt sin allmänna giltighet. Likaså «bättre att

bada för kort än för länge». Mindre kan ej ske än att hastigt afkläda, doppa och kläda sig — det rådligaste, då ungdomen första gången går i sjön vid sommarens början. Att bada två minuter är alltid nog utan simning, äfven om luften och vattuet äro varma. Det längsta, som tillåtes för de skickligaste simmare, är en timma, enligt franska krigsministeriets förordning, men för barn och ungdom är simning under fem minuter alldeles nog. Öfning i gördel får utsträckas till dubbelt, om vädret är mycket varmt. Nästan alla simböcker varna mot simning, fortsatt till uttröttning. De uppgifva ofta, att olustighet, hufvudvärk, yrsel, äckel eller kräkning, äfvensom förstoppning uppkommer af omåttliga bad. Såsnart någon blir frusen, hackar tänder eller bleknar, måste läraren drifva honom att fort kläda och röra sig. Visserligen beifra simläror med skäl det orätta påståendet, att blott kraftiga tåla simning; men läraren måste synnerligen spara dem, som af simrörelser blifva andfådda eller få hjertklappning. — För öfrigt saknas hvarken gamla eller nya uppgifter om idrotter i simning, som *ofantligt* öfverstiga de mått, som här tillrådas: de nyaste meddelandena härom kunna ses kort samlade hos Guillaume Depping.

Angående minsta värmegraden äro uppgifterna så olika, att hofsamheten bjuder att för *undervisningen* välja deras *medeltal*, d. ä.  $13^{\circ}$ , hvilket inträffar med det vanliga bruket, äfven för nybörjare och för första badningen vid försommaren. Vuxne, starka, friska simmare bada ofta vid  $8-12^{\circ}$ , och må väl deraf, blott man förfar kort, och genast lemnar vattnet, såsnart man ryser, oaktadt full rörelse deri. Den lärare, som vill undgå ansvar i afseende på denna fråga, utan att undandraga sig besvär eller gynna pjunkighet, gör bäst att rådfråga vederbörande läkare om hans öfvertygelse angående minsta värmegraden för barn och ynglingar. Detta gäller äfven om följande föreskrift angående kroppsvärmen vid bad. Läraren bör noga söka förekomma att lärjungarna gå trötta eller frusna i vattnet. Om man skyndar, är upphettning utan trötthet mindre farlig än det i många böcker förekommande rådet att trött och varm afkläda sig småningom, vara stilla, kyla sig långsamt, fukta tinningar, bröst m. m. och slutligen bada. Ty vid stark uttrötning är rådligast att alldeles undvika kalla bad, åtminstone för ung-

dom och svagare människor. Det är en gammal erfarenhet bland folket. Vid svalt eller kallt väder är bristande rörelse ofördelaktig *både före, under och omedelbart efter* badet. Vid hett väder är rörelse före badet ej nödig, och för härdade unga friska simmare ej heller *efteråt*, om badet är kort. Men i kallare vatten är rörelse alldeles nödvändig för att ej skada. Den fördelaktiga verkan på andning, matsmältning, näring, till befordrande af styrka, hållning, smidighet, själsnärvaro, mod o. s. v., som man tillskrifver måttliga bad, går förlorad utan rörelse. Med skäl varnas äfven för att efter bad genast sätta sig till bords om qvällen eller vid kyligt väder. Långvarig torkning, med eller utan rifborstar m. m. d., snarare ökar än minskar faran af förkylning. Ungdomen tillhåles att kläda sig fort, att icke dröja halfklädd o. s. v.

§ 18. Slutligen bör anmärkas, att sådana barn, som ej få tillräcklig föda (ej sällsynta fall tyvärr), böra aldrig deltaga i simning, kanhända ej ens i bad. I vissa sjukdomar lära bad vara skadliga. Såsom sådana anföras i läkares böcker: stark hosta med snufva (katarrh), blodhosta, lungsot, stark andfäddhet (genom s. k. cirkulationshinder), äfvensom ledvärk (rheumatism), svindel, blodsvallning åt hufvudet, allmän svaghet, njursjukdom. Det är af *detta* skäl lärarens skyldighet att från simöfningarna utesluta alla sådana, som veterligen äro med dylika bräckligheter behäftade, äfvensom alla dem, hvilka anmälas till befrielse af vederbörande läkare eller af målsmän.

Slutligen följande anmärkning rörande de olyekor och olykestillbud, hvilkas inträffande trots den största vaksamhet ej med osviklig säkerhet kan göras alldeles omöjligt — såsom lätt inses, när man betänker att frågan är om simundervisningens utbredande öfver ett helt land, om ej på alla orter, åtminstone på flertalet eller nära detta. Den försigtiga method, som här föredrages, är därför nödig i allmänhet. De flesta föreskrifter om sättet att berga en drunknande passa ej för alla och på alla ställen. Vid vissa bad anbefalles att två starka skickliga simmare alltid må vara färdiga att *åtföljas* till undsättning, att en ensam ej får gå ut till att hjälpa en tröttande, utan att vara försedd med ett tunnt tåg om lifvet för att hala in båda, om sådant skulle behöf-

vas. Om den tröttnande redan sjunkit, måste den, som bergar, närma sig lagom långsamt och gripa den drunknade *bakifrån* antingen i håret eller om öfverarmarna (hvilket är svårare) för att ej sjelf blifva gripen af honom, emedan ångesten drifver honom att våldsamt klänga sig fast vid hvarje föremål, som han kan nå. Vanligen vill en drunknande klättra så högt upp som möjligt på sin räddare, och ökar så bådas fara, hvilket tvingar den bjelpande att med all kraft stöta från sig den farliga bördan.

För öfrigt är det bekant att sendrag, som vanligen uppkommer genom eller under häftiga rörelser eller uttröttning, ej är så farligt, om man ej förlorar besinningen. Det bästa medlet till sjelfhjelp är att nyttja ryggsim eller flytning till ombyte för att hvila den del, som angripits, äfvenså att gifva en stark stöt åt det ställe, der sendraget kännes. — Till en svimnads eller skendöds återställande föreskrifves ej blott att bortskaffa vatten och smuts ur mun och svalg, att lägga torra kläder på honom, att torka armar och ben, att rifva bröst och ansigte med ylle eller borste, att reta näsan med snus eller salmiak e. a. medel, hvarom närmare kan ses i sundhetsläror; utan äfven vissa rörelser böra nyttjas, såsom att *efter* vattnets utrinnande göra s. k. pumpningar (+ 27), hvilkas enklaste verkställande sker genom att lägga den svimnade rak på ryggen (håldst i sluttande ställning: på en föga lutande skifva) och föra hans båda armar uppåt mot öronen, och åter sänka dem intill bälgen, och skiftesvis fortsätta med dessa båda motsatta rörelser till dess att läkare om möjligt hinner ankomma.

---

### *Rättelse.*

Sid. 21 rad 26 står § 6, läs § 7. — Genom detta fel äro äfven de följande paragrafernas (8—18) *nummer* oriktiga och hänvisningen dertill.

---



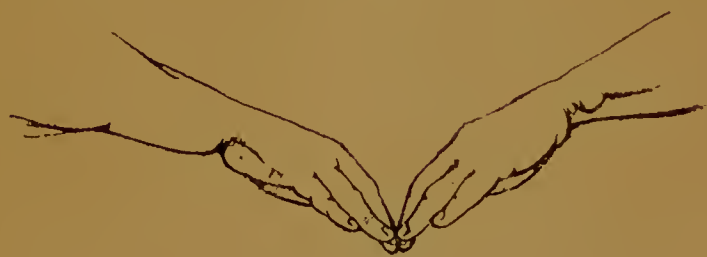
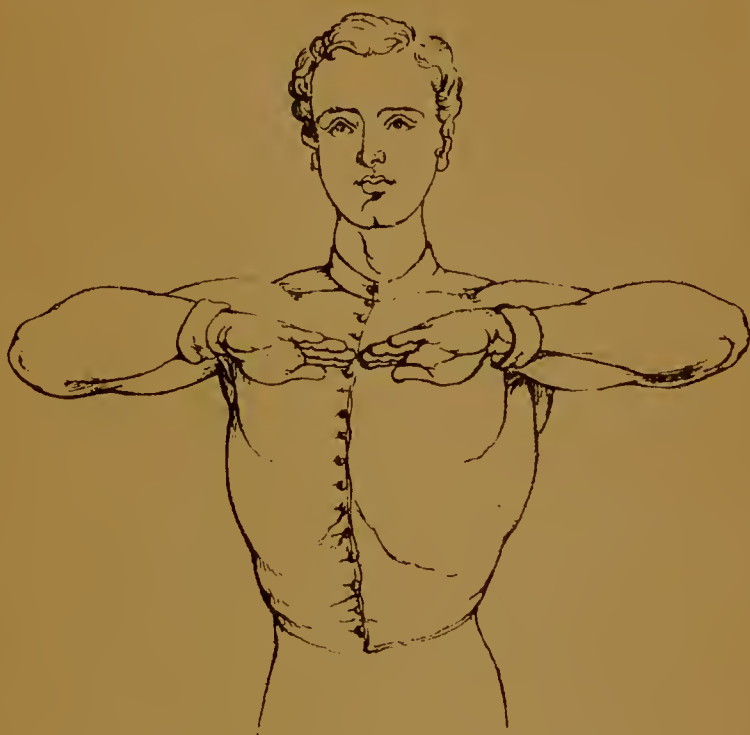
Anmärkingar: 1) Afhandlingar derom höra ej till *korta* simböcker, utan till de lärdas spörsmål om medfödda anlag, medfödda begrepp, medfödt vetande finnes eller ej, äfvensom «förvärfvade drifter» m. m. d. 2) Jfr nämnda tabeller anm. 16. 3) Jfr G. G. F. anm. 33, F. F. mom. 92, Afor. 39. 4) Ehuru försök visat, att kvinnor kunnat undervisa både handgrepp och enklare «manövrer» t. o. m. mera, än som passar för *folkskolans* ålder; erinras om hvad gymnastikskrifter anföra om soldater för skolorna; Jfr Ped. För. 2, 1858. 5) G. G. F. 2, N:r 2. 6) Jfr G. R. mom. 164—171, 313. 7) Såsom synnerligen längst Pfuel enl. Neue Jahrbücker f. d. Turnkunst; jfr hans simlära. 8) Det är således ett misstag i uppgiften af d'Argy, att inledningar *på land* ej förut brukades; ty Guts-Muths begagnade sådana på *stol* (jfr föreg. anm.) och Elias 1825 äfven *fristående*, ett bestämdt framsteg, ehuru delade i *fyra* rörelser eller lägen för armarna, alldeles desamma som d'Argy i dess teckningar 3, 4, 5, 6 öfverstämmande med 11, 12, 13, 14 och med 15, 16, 17, 18. 9) Denna ställning är således en ändring af den, som plägar kallas Str. frambågligg. Hålln. (a), och som sker med en fästade tyngd eller med rem öfver benen. Detsamma gäller om namnen nedan för N:r 2 b, 6 b, 7. 10) Utländska metoder (Guts-Muths, Pfuel) antogo vanligen *två* tidmått för armarna, *tre* för benen, ehuru den sednares nyare följare äro villrådiga om *två* (Segers), eller *tre* (v. Thümen), eller *fyra* (Kluge) särskilda rörelser för armarna o. s. v. Jfr anm. 15. 11) Jfr Sautesson: Handbok 1856. 12) G. R. mom. 97, 98. 13) Jfr anm. 9. 14) G. G. F. 6, N:r 8. 15) G. G. F. 2, N:r 1. 16) En ofvan nämnd method (Viersbitski, Kluge m. fl.) anbefaller en särskild rörelse *nedåt*, hvaraf uppstå egentligen *fyra* rörelser, jfr anm. 10. 17) Eller enl. andra, med skiljda händer, eller med böjda ben o. s. v. 18) Enl. franska krigsministeriets befallning. 19) Jfr nämnda handbok i rörelselära. 20) Tabeller 15, 4. 21) Jfr anm. 19. Sådana språng omtalas väl i gymnasters skrifter, dock blott i poetiska. 22) Jfr anm. 19. 23) Jfr samma. 24) Såsom synes af pliktfällningar vid domstol under detta år i Stockholm. 25) Jfr anm. 19. 26) Jfr samma, enl. de äldre praktiska rönen af Priessnitz (Munde) och nyare af Schedel, Johnson, Fischhof, Preiss, Dvertie, samt de sednaste af Liebermeister, Kernig, Jürgensen, Wunderlich m. fl. 27) Jfr samma om de rörelser, hvilka man i dylika fall föreskrifvit, samt Müller 1868.

---





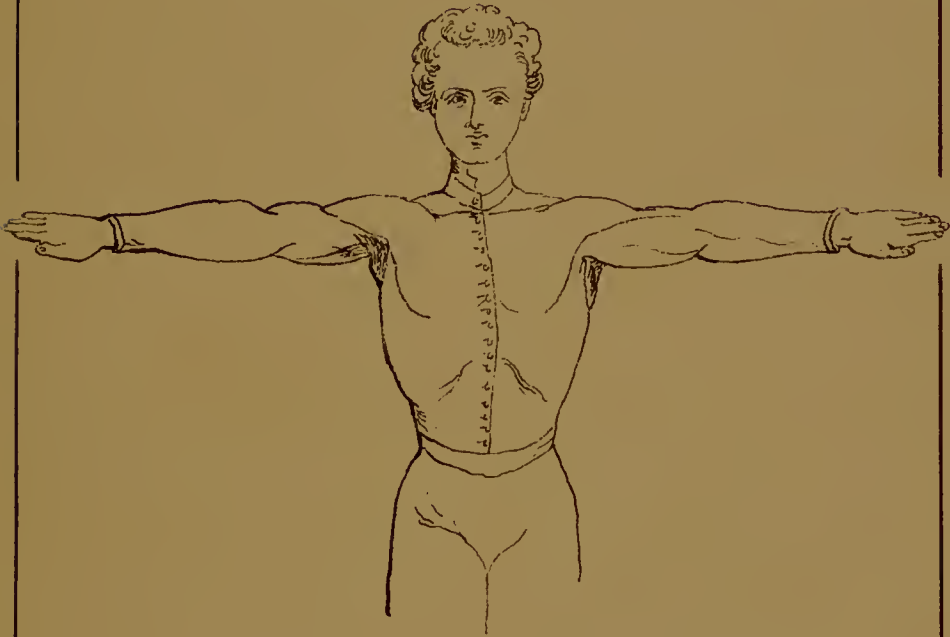




















1892/1893

5.



M. L. del.





6.

H. P. 101.



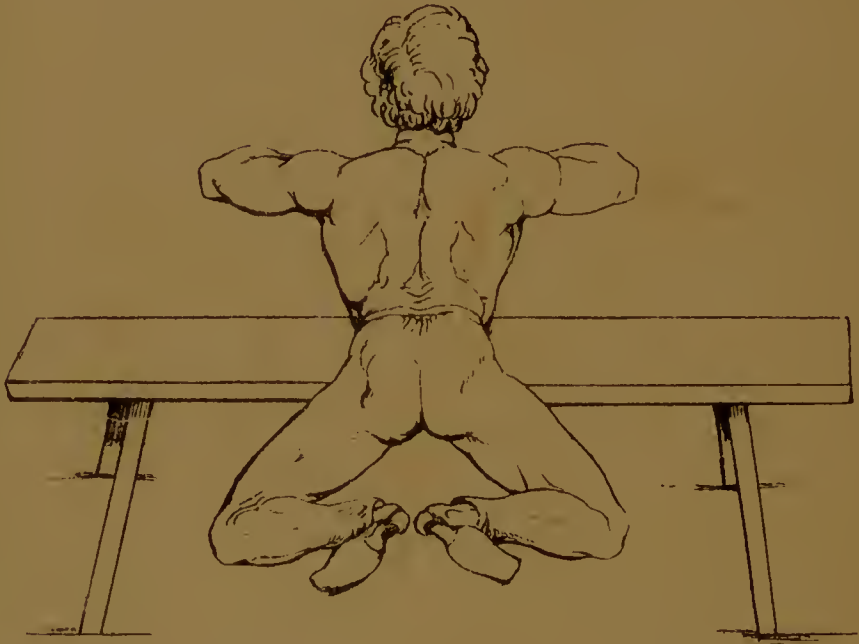








8.



W.P. del.



9.

W. L. Nash





10.

348 66



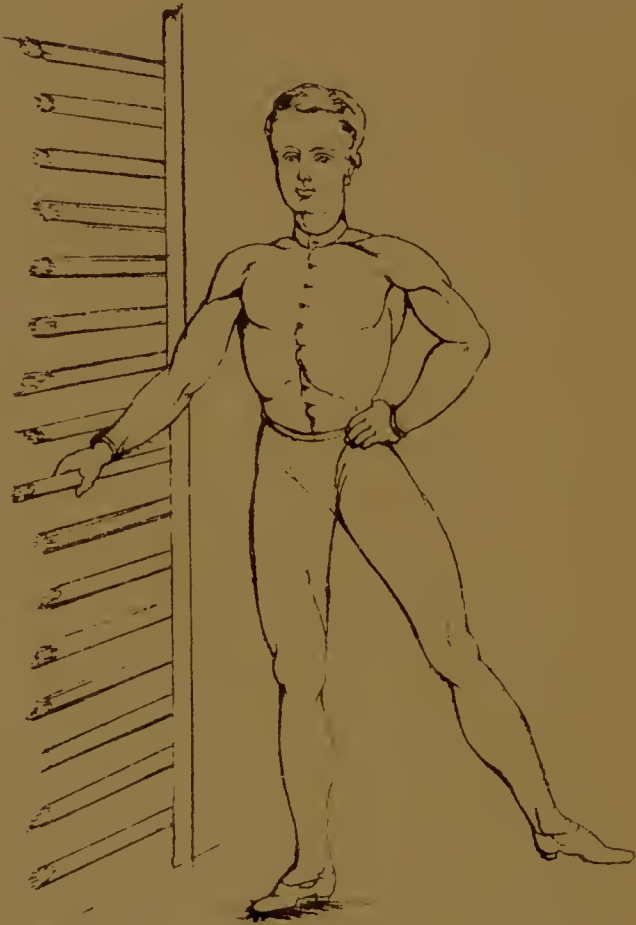








12



W. P. Abel.

13.

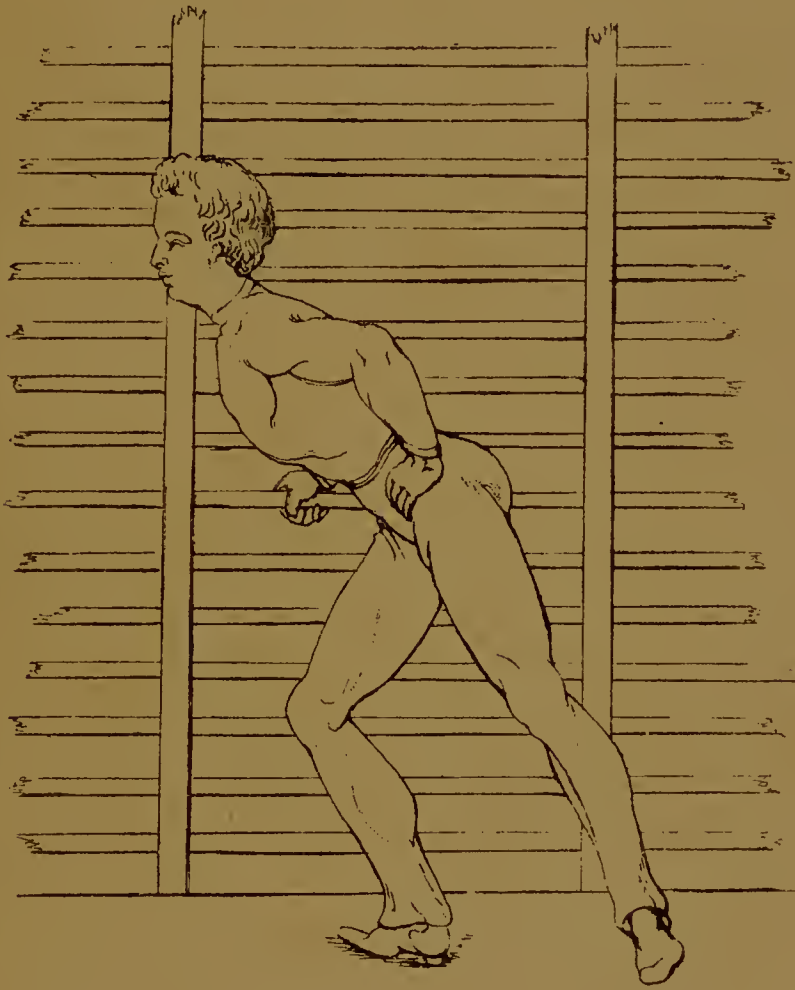


W.P. del.









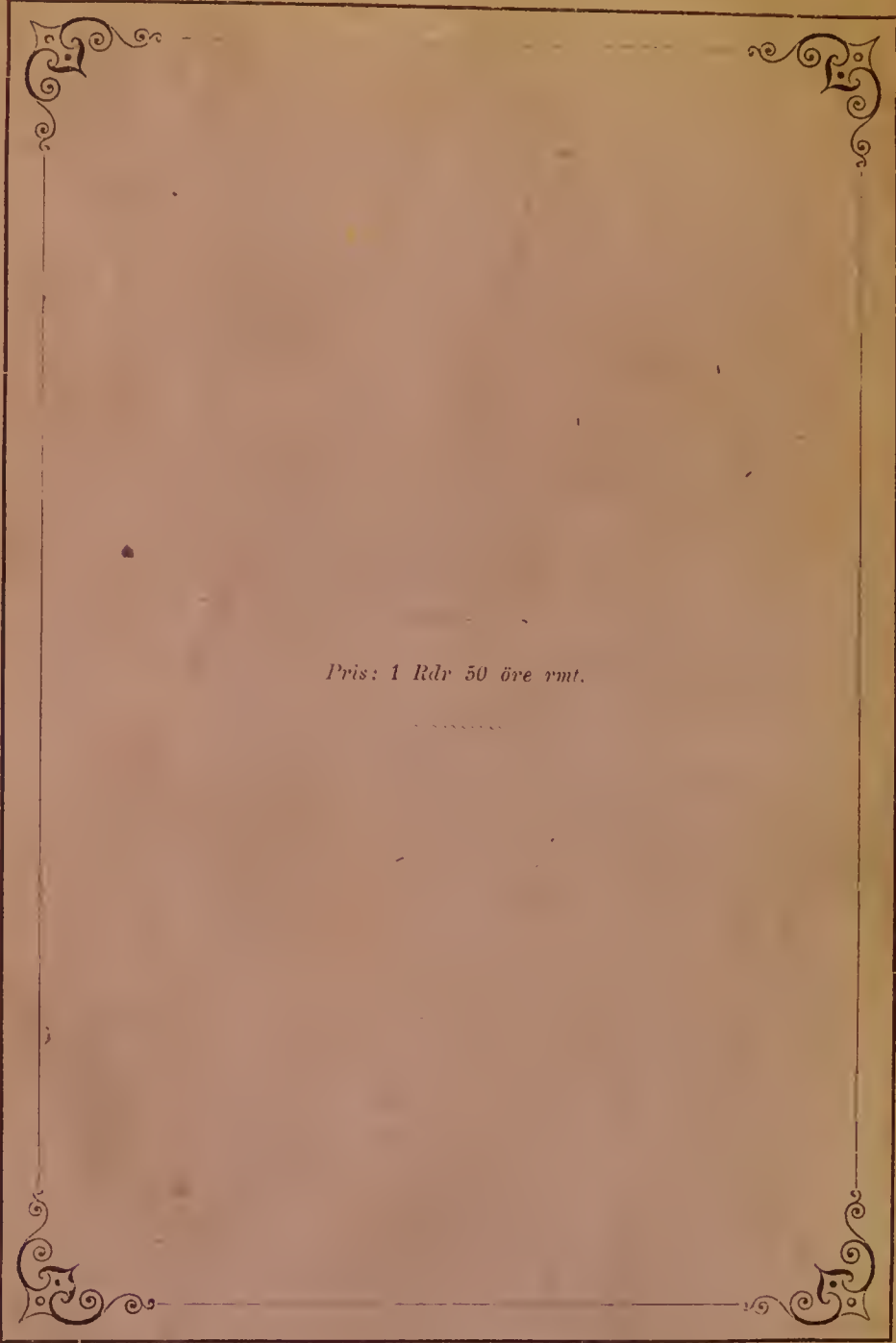












*Pris: 1 Rdr 50 öre rmt.*