GV
461
H7

Chr. Kottermann.

Veiledning i Legemsøvelser.

FT MEADE
GenColl

FT MEADE
NOT SERVE

THE LIBRARY OF CONGRESS
1800

Class GV461

Book H7

Huitfeldt-Kaas Collection

Udkast

til en

Vejledning i legemsøvelser m. m.

for

almueskolerne på landet

af

Chr. Holtermann.
Kaptejn.

Udarbejdet til forsøg med henvisninger til kapt. Bjørnstads »håndbog i gymnastik for seminarier og skoler«.

Trykt som håndskrift.

Kristiania.
Trykt i Centraltrykkeriet.
1884.

GV461
.H7

117774
'08.

29 Juli 13

Til

Idrætsbladets abonnenter og gymnastiksagens venner.

Da man ikke kan vente, at enhver af sportens venner skal ofre bogens indhold fuld opmærksomhed, ligesom den vistnok vil være af forbigående interesse for de fleste af bladets læsere, tillader vi os her at fremkomme med en anmodning om, at enhver, som interesserer sig for gymnastikens fremme, vil være forfatteren behjælpelig ved bogens spredning i landdistrikterne, såat den i størst mulig udstrækning kan komme de der værende almueskoler tilgode.

Tvende foreliggende lovforslag vil i den nærmeste fremtid søge at bane gymnastiken vej på folkeskolens store område, og forsåvidt man vil indrømme, at der hos os ligesom i andre lande bør arbejdes for at udvikle en kraftig og mandig slægt, så kan man ikke vedblive at overse dette felt. Man må med forfatteren vel erindre, at den store og langt overvejende del af hæren rekruteres fra disse skoler, og når man ved at gribe yderst varsomt ind i skolens gjerning kan udrette noget for vort nationalforsvar uden at pådrage staten forøgede udgifter, da tør man også regne på, at idrætsmænd af ethvert slags vil støtte disse bestræbelser.

Idrætsbladets redaktion.

ugens 5 første dage. Denne korte tid nødvendiggjør, at redskabsgymnastiken som en frivillig sag må henlægges til frikvarteret. At det vilde være et overordentligt fremskridt, om man kunde få ½ time daglig af skoletiden til denne undervisning, siger sig selv.

Med hensyn til tegningen pag. 16 bemærkes, at man for at få detaljerne tydeligt frem ikke har iagttaget dimensionernes indbyrdes forhold. Det siger sig selv, at hullerne og indskjæringerne til underlag og støtning for bommen må anbringes så nær hverandre, som plankernes soliditet tillader, forat man skal kunne stille bommen således, som det for tilfældet passer bedst.

Ved siden af Bjørnstads håndbog anbefales til anskaffelse den ovenfor nævnte bog „Gymnastiska dagöfningar af C. H. Liedbeck", Stockholm 1881, der forklarer de gymnastiske øvelser gjennem tegninger, som giver lettere forståelse end enhver beskrivelse, hvorhos bogen indeholder flere rækker øvelsestabeller, beregnede på de forskjelligste slags skoler, hvilke — om de end ikke uden videre kan overføres på vore landsskoler — dog vil være til god vejledning. I forhold til det store antal (273) tegninger, som bogen indeholder, må prisen — kr. 3,00 — siges at være meget billig.

Throndhjem i Februar 1884.

Chr. Holtermann.

Indhold.

Indledning . . . . . pag. 1

A. *Gymnastik.*

1. Anordning af opstillingen til fristående gymnastik og regler for læreren . . . „ 6
2. Redskabsgymnastik . . . . . „ 13

B. *Gymnastiktabeller.*

Tabel I . . . . . „ 20
Sammendrag af tabel I . . . . . „ 33
Tabel II . . . . . „ 34
Sammendrag af tabel II . . . . . „ 42
Tabel III . . . . . „ 43
Sammendrag af tabel III . . . . . „ 54
Tabel IV . . . . . „ 55
Sammendrag af tabel IV . . . . . „ 63
Tabel V. . . . . „ 65
Sammendrag af Tabel V . . . . . „ 71
Tabel VI . . . . . „ 73
Tabel VII. . . . . „ 78
Tabel VIII . . . . . „ 84

C. *Om tabellernes brug.*

I. Fristående gymnastik . . . . . pag. 90

II. Øvelser i det frie . . . . . „ 92

D. *Forberedende skydning* . . . . . „ 97

E. *Marschøvelser* . . . . . „ 104

F. *Opvisninger* . . . . . „ 107

Indledning.

1. Nedenstående vejledning, der må betragtes som rent midlertidig, indtil større erfaring vindes, er udarbejdet for de almueskoler, som savner betingelserne for at kunne benytte de af kapt. Bjørnstad i tilslutning til hans håndbog i gymnastik udgivne »Gymnastiktabeller for den norske almueskole«. Disse er beregnede på, at man inde i skolestuen skal af redskaber have mindst en bom, som lader sig stille med nogenlunde lethed, samt at frie vægge i forbindelse med bohavet, — hvilket forudsættes at have tilstrækkelig stabilitet og at være nogenlunde ensartet, — skal benyttes i vid udstrækning som støtning ved en stor del af de i tabellerne opførte, tildels temmelig vanskelige øvelser. Tabellerne går ud fra, at vedkommende lærer skal kjende disse øvelser eller være så vel orienteret med hensyn til gymnastik, at han efter håndbogen kan finde ud, hvorledes øvelsen skal udføres. Tabellerne forudsætter derhos gymnastiklektioner af ½ times varighed hver dag.

Disse forudsætninger findes endnu ikke ved den større del af almueskolerne. For deres vedkommende, hvor dette er tilfældet, er det forudsat, at enhver lærer selv skal tage ud af tabellen, hvad han for sit og sin skoles vedkommende kan bruge. Dette har imidlertid vist sig at være for vanskeligt for en stor del lærere. Man har derfor tænkt i nærværende arbejde at give disse en hjelp, idet

dette udkast er søgt afpasset efter de forhold, som *nu fortiden* i almindelighed finder sted, og man har derved havt følgende for øje:

a. Det er forsøgt at gjøre instruktionen *forståelig og brugbar for den overvejende flerhed af de nu ansatte såvel yngre som ældre lærere.* Hvor instruktionen ikke forståes, antages det, at den nødvendige yderligere forklaring vil kunne erholdes ved henvendelse til en i bygden bosat underbefalingsmand eller en af de andre mere øvede lærere.

b. Man har dernæst forsøgt — blandt de mange foreliggende forslag — at vælge en ordning, som ialfald foreløbig, efter hvad anstillede forsøg synes at vise, med nytte kan gjennemføres overalt, *uden at nogen større del af skoletiden tages bort fra den øvrige undervisning end tilstået* i den gjældende »undervisningplan for den lavere almueskole på, landet (appr. 1875, kfr. dens afsnit *Legemsøvelser*), hvorhos den her foreslåede ordning er beregnet på, at man *skal hjelpe sig med den plads, man har, og med de redskaber, som man uden nævneværdig bekostning kan anbringe overalt ved alle skolelokaler.*

De fleste skolelokaler er så trange, at det vil blive vanskeligt at anvende gymnastikapparater inde i skolestuen, uden at den omflytning af bohavet, som vil være nødvendig for deres brug, på de fleste steder vil findes stødende og stridende mod den orden, som man — vistnok med rette — er vant til at forlange i en skolestue. Man er derfor gået ud fra, at de apparater, som anvendes, bør anbringes ude på legepladsen, forat gutterne med og uden lærerens vejledning kan foretage øvelser ved redskaberne som leg i sin fritid. Erfaring har nemlig vist, at børn og ungdom, som har stadig anledning

til at bevæge sig på sådanne redskaber, opnår ikke ubetydelig færdighed og en ganske høj grad af kropsudvikling *). Af hensyn til omgangsskolerne og den overordentlig korte skoletid (9 à 12 uger om året) har man valgt redskaberne således, at brugbare efterligninger med lethed kan opstilles med liden eller ingen bekostning på enhver gård, hvorved opnåes, at den fra lærernes side fornødne vejledning også kan gives ved omgangsskolerne, samt at gutterne kan komme sammen og øve sig udenfor skoletiden. Herved opnår man tillige at kunne medtage redskabsgymnastik ved de gymnastikopvisninger, som man måtte arrangere for flere skoler samlet, samt at den konfirmerede ungdom kan fortsætte med sine øvelser i gymnastik efterat have forladt skolen.

Ligesålidt som man har tænkt sig apparater inde i skolestuen, ligesålidt har man troet at kunne tage hensyn til, at bohavet og væggene skulde kunne tages til hjælp under øvelserne. Væggene er som regel helt optagne med karter og tegninger, og bohavet er dels højst uensartet, dels på mange steder meget skrøbeligt og endelig helt optaget af skolesager og de aflagte klæder, for hvilke ingen anden plads findes, hvorfor man anser det ugjørligt ved de skoler, som denne vejledning gjælder, for tiden at optage de øvelser, som er tænkt udførte på denne måde.

2. Med de her angivne forudsætninger for øje har man tænkt sig den i skolelovens § 5 omhandlede »*vejledning i gymnastik og (såkaldte) militære øvelser*« under de bestående forhold indtil videre ordnet således:

---

*) Gymnastikinspektørens betænkning af 21de april 1879.

a. Den i undervisningsplanen af 1875 angivne *del af skoletiden*, — 15 minutter daglig på hver af ugens 5 første dage, — anvendes til en *lektion fristående gymnastik inde i skolestuen* efter tabeller udarbejdede i overensstemmelse med den i planen anførte; (kfr. desuden kapt. Bjørnstads tabeller for den norske almueskole), hvorefter følger:

rask bevægelse i fri luft, såsom klattring og sprang, skiløb eller anden leg under den påfølgende fritid, når vejret på nogen måde tillader det. (Se nedenfor under A.)

b. I en anden fristund på dagen, — navnlig når der er stygvejr ude, — eller efter endt skoletid, når læreren og eleverne dertil er villige, kan øves *forberedende skydning:* (sigtning og aftrækning, skydning med tændhat mod lys etc.), hvorefter man om våren og under sommerskolen, når vejret tillader skydning ude, kan øve *salonskydning* med de største gutter, ifald man har et salongevær ved skolen. Det har vist sig, at disse øvelser er til stor gjensidig fornøjelse både for lærer og elever, samt at der på denne måde kan opnåes ganske stor færdighed i skydning, hvortil kommer, at man herigjennem fra den første tid, da gutterne får et skydevåben i hænde, og medens man endnu har dem under fuldt virksom opsigt og kontrol, kan få indprentet dem nødvendigheden af en forsvarlig omgang med skydevåben og bibragt dem *vane heri*, samt en følelse af det store ansvar, de pådrager sig ved skjødesløshed i denne henseende, førend de senerehen, efterat have forladt skolen, går over til at øve sig på egen hånd uden opsyn fra overordnedes side. (Se nedenfor under B.)

c. Når vejret tillader, at alle øvelser foretages ude (om våren og under sommerskolen, hvor sådan holdes) kan man lægge ind i gymnastikundervisningen endel videregående øvelser i *marsch* overensstemmende med infanteriets exercerreglement — hvortil der er liden anledning om vinteren i den trange skolestue. Dette forsåvidt læreren kan give vejledning heri eller kan skaffe sig hjælp hos en eller anden nærboende militærperson. (Se nedenfor under C.)

3. Der vil oftere findes børn, som aldeles ikke bør deltage i gymnastikundervisningen, navnlig sådanne, som lider af vanførhed, hjertefejl eller brok. Er læreren i tvivl om, hvorvidt en gut bør være med i gymnastik eller ej, bør om muligt en læges erklæring søges indhentet. Kan ikke dette ske, får læreren forsøge at lade gutten være med, — med tilsigelse om ikke at tage for stærkt i. Har han ikke ondt af øvelserne, viser dette altså, at han kan fortsætte. Mærker derimod læreren, at en enkelt gut bliver bleg, får hjerteklap eller i det hele taget ildebefindende under øvelserne, bør en sådan strax fritages for videre øvelse i gymnastik den dag, og gjentager det sig, bør han slet ikke være med på gymnastiken. Har læreren formodning om, at enkelte børn får for lidet mad, er det vist bedst, at disse ikke er med eller ialfald deltager med stor varsomhed.

4. Ved de nedenfor givne forklaringer er der til lettelse for lærerne på flere steder henvist til kapt. Bjørnstads håndbog i gymnastik for seminarier og skoler (Bj. hb.). Denne bog, som bør findes ved enhver skole, koster kr. 1.50 og fåes igjennem enhver boghandler eller ved direkte henvendelse til boghandler Alb. Cammermeyer, Kristiania.

A. Gymnastik.

I. Anordning af opstillingen og regler angående kommanderingen.

5. Opstilling til *fristående gymnastik* finder sted så godt, det lader sig gjøre i de åbne rum, som findes i skolestuen, enten i midtgangen, såfremt der er to rader skolepulter, eller langsmed en af væggene, eller på begge steder. De gutter, som ikke finder plads paa denne maade i samlet række, fordeles en og en, to og to eller tre og tre o. s. v. i de øvrige ledige rum i skolestuen. Dennes bohave *bør altid* — ogsaa medens undervisningen i de øvrige skolefag pågår — *være ordnet således i forhold til pladsen, at omflytning af pulter og bænke i muligste grad kan undgåes* af hensyn til den fristående gymnastik.

Når opstillingen skal ske i midtgangen, bør således katheteret eller den forhøjning, hvorpå læreren sidder, stå lidt ud til siden. Hvor midtgangen er meget smal, bør — forat kropsbøjningerne skal kunne udføres — pulterne på den ene side være stillede omtrent et skridt længere fremme end på den anden side således, at enderne af bænkene i den ene pultrække kommer ligeoverfor enderne af pulterne i den anden række. Opstillingen foregår i dette tilfælde lidt nærmere den pultrække, som gutterne har foran sig, forat der kan blive plads for toerne til at træde et skridt tilbage (se nedenfor tabel I), hvorhos det under retningen bør iagttages, at enerne stiller sig således, at de får enden af en bænk lige foran sig, og toerne, der skal træde tilbage, således, at de får enden af en bænk midt bag sig. Dette bør altid iagttages, forat øvelserne, når de først er begyndte, kan gå lidt glat; — ifald en gut

kommer til at stå lige foran eller bag enden af en pult og tæt ind til denne, vil hans kropsbevægelser i høj grad blive hindrede.

Har den fri plads i skolestuen liden udstrækning i længderetning, men forholdsvis større bredde, kan gutterne stilles på 2 eller flere geleder (ɔ: rader bag hverandre) med 2 til 3 skridts afstand mellem hvert geled, så der kan være plads for toerne til at træde tilbage i mellemrummet mellem gelederne. Er pladsen så trang, at man ikke kan få fulde 2 skridts afstand mellem gelederne, kan man lade toerne — istedetfor at tage et helt skridt tilbage — gjøre dette skridt ganske kort og derefter lade hele troppen gjøre „halvt højre" — eller „halvt venstre om!" hvorved man kan hjælpe sig med ganske utrolig liden plads. (Det sidste kan især komme til anvendelse ved opvisninger, hvor flere skoler er samlede, ifald man på grund af årstiden eller uvejr må tage den fristående gymnastik inde i hus).

6. Frisk luft bør skaffes ind i skolestuen, når gymnastiken skal begynde, ved at døren eller et vindu sættes op; men gjennemtræk bør undgåes.

7. Såfremt undtagelsesvis et eller andet omgangsskolelokale eller en lejet skolestue skulde vise sig aldeles ubrugelig i det her omhandlede øjemed, vil man antagelig på de fleste steder kunne ty til tærskelåven eller et andet rum på gården, hvor opstilling kan finde sted.

8. Læreren bør søge at sætte liv og fart i sin afdeling under gymnastiken, uden at det derfor er nødvendigt at hæve røsten til overmaal.

God lystring og opmærksomhed i afdelingen er af største vigtighed ved al friskgymnastik; afdelingen bør vænnes dertil allerede fra den første dag ved indøvelsen af grundstillingen, og læreren bør altid fordre fuld opstrækning, stilhed og opmærksomhed på kommando-ordet »*Giv—agt!*« Til opnåelse heraf er det nødvendigt, at man ikke for længe ad gangen lader gutterne stå i den opstrakte

stilling, d. e. læreren bør aldrig forsømme efter udført øvelse i rette tid at kommandere: »*På stedet — hvil*«! Hvil på stedet bør mellem de forskjellige øvelser, hvor det anbringes, kun optage nogle få øjeblikke. Den lærer, som ikke forstår den rette anvendelse af kommando-ordet: »*På stedet — hvil!*« vinder aldrig opmærksomhed i sin afdeling. Især må man huske på at kommandere dette, når man skal forklare noget nyt eller foretage længere rettelser. Langvarige rettelser, især i trættende stillinger, ender altid med, at de, som fra begyndelsen har udført øvelsen rigtig, efterhånden taber holdningen ganske. Har en eller anden gut ondt for at opfatte og udføre en øvelse ret, bør denne undervises særskilt, medens de andre har på stedet hvil. Med en liden hjælp af lærerens hånd kan ofte gutterne snart lære mangen bevægelse, som i begyndelsen aldeles mislykkes. Læreren må herved vogte sig for en hårdhændt og vredagtig tilrettevisning.

9. Da det overhovedet er vanskeligt at fæste gutternes opmærksomhed ved lange forklaringer, er det godt, om læreren især i begyndelsen kan gjøre bevægelserne foran. Ifald han af en eller anden grund har vanskeligt for at gjøre dette, kan han stille etpar af de flinkeste gutter foran de andre i et eller andet ledigt rum, forat de øvrige gutter kan følge disses bevægelser. Mangen gang kan læreren — også under den senere undervisning — ved at deltage i visse øvelser såsom armstrækninger, knæbøjninger o. s. v., give det hele mere fart og kraft, uanseet den nytte, som dette medfører for hans egen krop og sjel under hans stillesiddende arbejde.

Lettere øvelser indøves umiddelbart — ofte uden foregående instruktion — af hele afdelingen,

idet man ved en kort tilsigelse retter de almindelige fejl underet, f. ex. Rette knær! Hovedet op! Sænk skuldrene! Ned med tåen! o. s. v.

Anm. Sml. C. H. Liedbeck: „Gymnastiska dagøtningar", Indledning.

10. Forat ikke de saaledes *fornødne* rettelser, under det, at troppen står under: »Giv — agt«, skal blive for trættende, *må læreren vænne sig til at lade blikket hurtigt glide hen over troppen og at rette hurtigt.* Når han bevæger sig foran afdelingen eller mellem gutterne for at give hjelp med sine hænder, sker bevægelsen med en *hurtighed af 140 skridt i minuttet.*

11. På samme tid, som man lægger an på at frembringe oprejst og rask holdning, øjeblikkelig lystring samt den til enhver øvelse hørende raphed og sikkerhed (appel) i bevægelsernes udførelse, må man dog vogte sig for at ville udøve nogenslags militærjustits under skolegutternes gymnastik. Dette må især de lærere, som er eller har været militære, vel have for øje. Man vil — som ovenfor forklaret — søge *efterhånden* at få frem den samme øjeblikkelige opfatning af kommando og den samme hurtighed, sikkerhed og samtidighed i udførelsen som under soldatens øvelser, da dette er en hovedbetingelse for, at gymnastiken skal gå med det liv og den lyst, som er nødvendig, om den skal blive til opfriskelse og styrkelse for legeme og sjel. Ved at man derhos benytter en stor del af de samme former og kommando-ord, som siden kommer til anvendelse under de senere egentlig militære øvelser, får man gjennem gymnastiken i skolen så at sige på kjøbet en god forskole for armeen, der forhåbentlig vil lette arbejdet under exercermøderne på sådan måde, at det her vil gå hurtigere at overvinde de rent tekniske vanskeligheder ved exercerformernes indlærelse. Dette arbejde medtager nemlig en uforholdsmæssig stor del af vor korte exercertid, til skade for troppens rent feltmæssige uddannelse, hvilken på grund af tidens knaphed absolut må blive forsømt, sålænge rekrutten møder frem ganske uforberedt, stiv og tung og ubehjælpelig, uden

herredømme over sine lemmer, uden mindste kjendskab til de militære former og uvant til at opfatte kommando. Samtidig med at man i gymnastiken, når denne ledes rigtigt, vil have et virksomt opdragelsesmiddel, som vil lette det øvrige arbejde i skolen og styrke dennes disciplin, opnår man altså ligesom „atpå" at bibringe gutterne forskjellige færdigheder og fremforalt at *vække deres sandser* på en sådan måde, at det senere kommer landets forsvar tilgode.

Men den opmærksomhed og hurtige lystring, som udfordres ved gymnastiken i skolen, bør man se til at få frem ved den måde, hvorpå øvelserne ledes, og uden at man bedømmer enhver fejltagelse eller enhver liden uopmærksomhed fra den unge trops side efter den samme disciplinære målestok som ved soldatens øvelser.

Ved disse sidste kommer der helt andre hensyn til. Soldatens gymnastiske øvelser skal vistnok også ligesom skolens tjene til at opfriske sindet og udvikle legemets kraft og behændighed; men de udgjør derhos et enkelt led i en hel række af øvelser, som med sit alvor *alle* er beregnede på at uddanne soldaten — den voxne mand — for den *krigerske virksomhed,* som han er bestemt til at udøve, om det påkræves til fædrelandets forsvar. Dette er ikke længer nogen børneleg.

Under gymnastiken i skolen søger man til afvexling fra det stillesiddende arbejde en kort stund hver dag ved frisk bevægelse — som ikke i nogen grad lægger beslag på barnets villiekraft og udholdenhed — at bringe den legemlige livsvirksomhed og dermed såvel det legemlige som sjelelige velvære op til et højdepunkt, og så slutter man, „når legen går bedst".

Soldaten skal også først og fremst behandles med godhed og venlighed, og tjenesten skal, sålænge det er gjørligt, gå uden straf og tugt. Man skal altid søge at have soldaten „med sig". Men det må dog under al militær tjenstgjøring og således også under alle soldatens øvelser stedse haves for øje, at denne tjeneste og disse øvelser ikke alene har oplærelsen til mål, men desuden skal tjene til at stålsætte karakteren og viljen således, at soldaten bliver istand til uden knur at finde sig i savn og anstrengelser til det yderste, hvor tjenesten kræver det, og til med selvfornegtelse ufortøvet at gjøre sin pligt, når det befales, endog da, når han ikke selv kan indse nytten eller

nødvendigheden af det, som befales. Forat det skal blive muligt — med eller mod soldatens lyst og tilbøjelighed — at opnå denne såkaldte *krigstugt*, er det ved al tjeneste nødvendigt, at den militære disciplin med sin jernhånd og sit ubønhørlige krav står bag enhver ordre og ethvert kommando-ord for, om det bliver fornødent, ufortøvet at fremtvinge den fulde agtpågivenhed og den øjeblikkelige lydighed.

Efter dette vil det formentlig indsees, at gymnastiken — ligesålidt som den smule exercits, skydning etc., hvorom der kan blive tale i skolen — aldrig kan blive nogen egentlig militær øvelse i dette ords *fulde disciplinære betydning*, hvilken er det afgjørende for, hvorvidt en øvelse skal blive at betragte som „militær" eller ikke.

Man må derfor heller ikke under skolegymnastiken - om man en og anden gang synes, at ikke alt går efter ønske — tage gutterne på samme måde, som man tager soldaten, når denne i sin voxne alder og med mere bevidsthed forser sig ved mangelfuld eller sendrægtig udførelse af det, som kommanderes. Man bør meget mere se til at lede gymnastiken så, at udelukkelse fra samme vilde være en straf i og for sig og et virksomt korrektiv ligeoverfor forsømmelighed og mindre god *opførsel* i det hele

Når der tales om „militære øvelser" i skolerne, så er denne benævnelse igrunden aldeles misvisende. Der kan aldrig blive tale om egentlige militære øvelser i skolerne, ligesålidt som om at gjøre skolerne landet rundt til „krigsskoler". Den lighed, som enkelte af de øvelser, der kan optages i skolen f. ex. marscher, vendinger, salonskydning, armstrækninger o. s. v. har med armeens og især infanteriets øvelser, ligger alene i det ydre. I sin inderste grund er de vidt forskjellige.

Når en infanterist som skolegut har lært at tage sigte og håndtere aftrækkeren på en pistol eller et salongevær, at gjøre „højre — om" eller „arme opad — stræk", saa har dette for ham været lige meget og lige lidet militære øvelser, som det har været militær øvelse f. ex. for en kavalerist, om han i guttedagene har lært at ride på en fjordhest, — for en orlogsgast, om han fra barnsben har lært at klattre i et skibsmers og at bruge en åre, — eller for en, der står i brigademusiken, om han allerede i barndommen har

lært at håndtere et par trommestikker eller at spille lidt på fløjte.

I skoleårene lærer man gutterne *„håndlaget“* som en leg eller ialfald som en forfriskende afvexling fra arbejdet ved bogen og regnetavlen, hvilket i denne tid er det, som væsentlig lægger beslag på viljekrafften og udholdenheden. — I værnepligtsårene derimod udgjør oplærelsen i de for den enkelte våbenart eller etat særegne færdigheder og disses anvendelse under øvelser i alt større og større troppeforband *dagens fulde og strenge arbejde*, hvorunder den udskrevne yngling tillige skal opdrages til *som kriger* at gjøre sin pligt. Det kommer her, som før nævnt, ligesåmeget an på at udvikle karakteren og viljen som den tekniske færdighed. — Disse enkelte færdigheder, som således indøves, kan være fælles, f. ex. den vigtigste af alle: hurtigt at kunne opfatte kommando; men de, som det dernæst kommer an på, kan være højst forskjellige for de forskjellige slags militærpersoner. En infanterist må således især kunne marschere og bruge gevær og bajonet, en kavalerist ride og fegte med sabel. Ved artilleriet bruges som regel hverken gevær eller sabel under kampen; her er flere mand sammen om at betjene en kanon, hver på sin måde. Tambouren eller trompeteren har som oftest ikke brug for noget våben; den ene slår på tromme, og den anden blæser trompet. Pligten kan således fordres gjennem højst forskjellige former; men kravet paa pligtopfyldelse er lige for alle, og dette kan blive lige vanskeligt at tilfredsstille for den ene som for den anden. Når således musikpersonalet, — kanske selv færdigt til at segne om af træthed, — befales til at spille op sine melodier for at holde liv og mod oppe hos en halv forkommen trop, på hvis holdning kanske udfaldet af dagens kamp beror, så kan dette være ligesåmeget stridende mod musikanternes kjød og blod, som det er for en soldat eller matros, når denne, udslidt af nattevåg, sult og strabadser f. ex. befales til at stå sin tørn i en uvejrsnat på feltvagt eller udkig.

Det er altså denne for alle slags af militære fælles opdragelse til selvfornegtelse og uvilkårlig pligtopfyldelse gjennem den særegne tjeneste, hvortil enhver især er kaldet, som betinger de militære øvelsers natur, men ikke de enkelte formelle færdigheder i og for sig. Håndgreb og vendinger

er forsåvidt ikke mere militære øvelser end ridning eller balancering på en skibsrå.

Men ligeså vist, som det er nyttigt for en orlogsmatros, om han i sin barndom har lært at balancere på en skibsrå og at klattre i master og toug, — fordi enhver færdighed, som man har lært i barndomsårene, er let at vedligeholde eller senere at opfriske, om den en tid har været forsømt, — ligeså sikkert tør det håbes, at de færdigheder, som eleverne tilegner sig ved den her omhandlede undervisning i legemsøvelser m. m. i skolerne, vil komme til endog stor nytte under armeens og navnlig fodfolkets øvelser, men vel at merke: ganske på samme måde, som det kommer til nytte, at rekrutterne fra barnsben af har lært at stå og gå og at bruge sine sandser. På anden måde har skolens gymnastik og såkaldte „militære øvelser" intetsomhelst med den egentlige *soldateropdragelse* at gjøre. *Denne ligger helt og holdent over barnets kraft og begreb.*

Af mere dyb og indgribende betydning for selve soldateropdragelsen er den indre disciplin: den villige lydighed og den trofasthed, som vore nationale rekrutter hidtil ialmindelighed har medbragt fra sine hjem og fra sin skolegang. Skulde disse nationaltræk nogen gang falde bort, vil vort ejendommelige militære system med sin korte øvelsestid simpelthen blive en umulighed og dermed vort håb om at kunne forsvare vor frihed og selvstændighed blive til intet.

2. Redskabsgymnastik.

12. Af gymnastikredskaber bør overalt kunne opstilles: *)

a. Et *klattrestel,* bestående af en *stige* og *et eller flere par stænger* samt om muligt *et par touge.*

Stigen, der kan være en almindelig tagstige, rejses mod en væg, der er mindst mulig udsat

*) Den her foreslåede ordning er selvfølgelig at betragte som rent exempelvis fremsat. Der findes ganske vist mange andre måder at ordne sig på. Her er blot antydet, hvorledes man kan hjælpe sig med små midler.

for vind og vejr. Ved de sedvanlige lave skolestuer bør stigen rejses mod tvervæggen med et af sidestykkerne på hver side af mønet. Den bør have en sådan skråstilling, at armgang nedad samme kan foretages med lethed både af de små og store gutter. Stigens trin bør helst være fældt ind i sidestykkerne ved firkantede tapper, forat de ikke skal gå rundt, når de fattes med et lidt voldsomt tag. Trinene bør ikke stå for langt fra hverandre. Sidestykkernes nedre ender bør anbringes i små nedgravede huller i jorden forat stå stødigt, og stigens øvre støtning mod taget eller husvæggen være sådan, at man er sikret mod, at den vipper over til nogen af siderne.

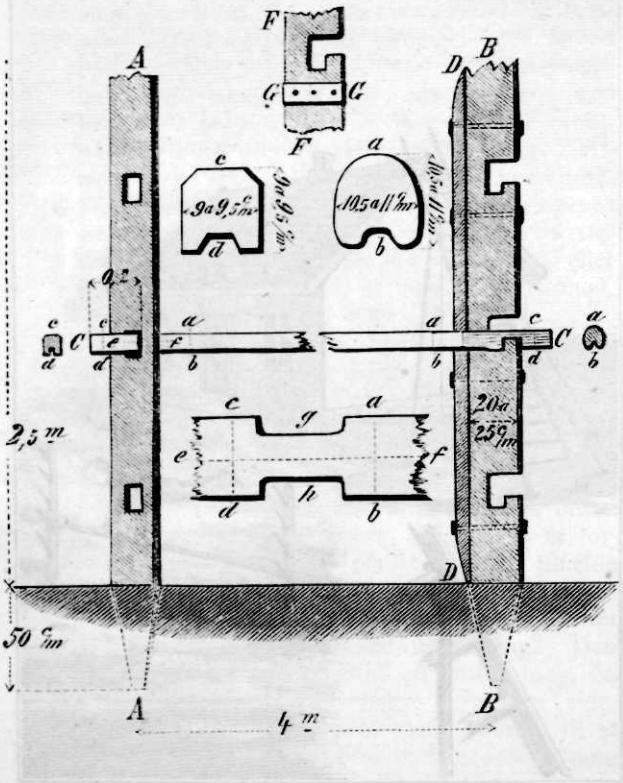
Til stigen anbringes klattrestænger parvis, gjerne flere par af forskjellig længde, om stigen er tilstrækkelig høj, forat også de mindre og mindre øvede gutter kan få anledning til at forflytte sig fra et redskab til et andet i nogen højde over marken. Stængerne stilles lidt skrå med den nedre ende ud til siden eller indad mod husvæggen, det sidste, hvis stigen er forsvarlig høj, så der er plads; i dette tilfælde bliver støtningen oventil bedst. Den nedre (tykkere) ende anbringes i et lidet udgravet hul i marken forat hindre udglidning. Den øvre ende bindes fast med en stump toug, en vidje eller lignende til stigens nærmeste sidestykke på dettes inderside med støtning til et af stigens trin. Den øvre ende af *enhver* stang må række så langt op forbi det trin af stigen, hvortil den er støttet, at stangen, om vidjen eller touget skulde gå af, ikke vipper længer over til siden end til stigens andet sidestykke.

Som stænger kan benyttes almindelige hesje-

stænger (props), når barken er aftaget og kvisterne afglattede.

Tougene bør være af ca. 3 cm.s tykkelse og

forsynede med en indsplidset kaus. I denne anbringes en jernkrog med forsvarligt greb,



som hægtes over et af stigens trin tæt ind til et af sidestykkerne, ved hvilket det fæstes ved en ombøjet spiger, som slåes ind i sidestykket

umiddelbart ovenover trinet, hvilende på dette med sin nedre gren.

b. En *bom*. Denne kan gjøres af 2 stkr. 3 meters planker, 20 à 25 cm. brede og 8 cm. tykke (5 al. × 8″ × 3″) — *AA* og *BB*, — samt en granstok (spire) ca. 4,5 meter lang og 11 à 12 cm. tyk. I den ene planke *AA*, som kan være af gran eller furu gjøres huller for bommens ene ende. Hullernes kanter afrundes, forat bommen skal blive lettere at bevæge. I den anden planke *BB*, som helst bør være af birk eller en anden fast træsort, gjøres indsnit, hvori bommens anden ende kan lægges ind og gives et fast leje. Glidning i længderetningen hindres ved indsnittene *g h*, (se snit *e* — *f*). Såfremt planken *BB* gjøres af gran eller furu, er det godt, om den kan støttes ved et stykke fast træ *DD*, som fæstes ved lim og desuden ved gjennemgående bolte, eller man kan nøje sig med at spigre fast på bredsiden træstykker af birk eller lignende *(GG)*. Dimensionen vil sees af figuren. En sådan eller lignende bom bør formentlig opstilles ved enhver af de faste skolestuer. I mangel af sådan bom kan man hjælpe sig med 2de nedrammede hesjepæle og en kort, men solid hesjestang, lagt over et par af pælenes pinder. I den tykke ende af stangen gjøres et indsnit på det sted, hvor den lægges over pinden forat hindre glidning i længderetning, samt forat ikke stangen altfor let skal drejes rundt. I sidstnævnte øjemed afglattes desuden rundingen på den anden tyndere ende af stangen, så den kommer til at ligge støt i vinkelen mellem hesjepælen og pinden.

c. En *landgang*. Som sådan kan anvendes en

planke, hvis ene ende støttes mod bommen, den anden mod marken. Glidning hindres ved et tvertræ, som spigres fast tversover den øvre ende. Dette tvertræ bør gjøres nogenlunde bredt og nedadgående samt stilles på højkant, så det griber om bommen. Det anbringes 10 cm. fra enden af landgangsplanken og gjøres så langt, at dets ender rækker 30 à 40 cm. udenfor planken på begge sider.

d. Et *springstel* kan dannes ved hjælp af 2 tilspidsede stændere (i mangel af andet benyttes kornstøre) som med en kniv forsynes med indskjæringer i 20 cms indbyrdes afstand. Stænderne nedrammes i marken $^1/_4$ meter dybt med omtrent 2 meters afstand fra hverandre. Derefter lægges en snor med en sandpose i hver ende over to lige høje indskjæringer. Istedetfor indskjæringer kan man bore huller i stokkene, og i hullerne indsættes løse pinder, på hvilke snoren hviler. Vil man benytte springstellet inde, bør stænderne — istedetfor at tilspidses — med sin nedre ende tappes ind i kors af træ eller i en kort, men stødig planke, hvorpå de, kan stå. Dette anbefales for de faste skolestuer. Til snoren kan fæstes et lidet tørklæde, hvorved den bedre sees.

(Istedetfor springstel at lade 2 mand stå stille og holde hver sin ende af snoren er ikke bra i den kolde årstid, da man derved let pådrager sig forkjølelse og rheumatisme).

e. Enhver gut bør desuden skaffe sig en *springstav* til stavsprang. En sådan stav bør være ca. 3,5 cm. i gjennemsnit, omtrent $^1/_2$ à 1 meter længer end gutten selv kan række og gjøres af en let, men fast træsort, så den ikke brister. Den nedre ende bør tilspidses noget.

13. Når gutterne øves med redskab under lærerens vejledning, bør de altid på hans tilsigelse, kommando eller vink indtage en bestemt og i forhold til redskabet og øvelsen passende opstilling. Indtagelsen af ny opstilling bør altid foregå i rask springmarch. Såsnart ordnet opstilling er indtaget, gjør gutterne af sig selv »på stedet hvil«. De står ledige, men ikke sammenkrogede og ikke med hænderne i buxelommerne.

14. Nedenfor under A hidsættes endel *gymnastiktabeller*, som alle deles i 2 dele:

I. Fristående gymnastik.

II. Øvelser i det frie. Efter tabellerne findes et afsnit om deres brug.

Gutterne bør desuden gives nogen vejledning i *leg* især på sådanne dage, hvor vejret er slig, at man gjerne vil have alle i bevægelse på engang. Et rigeligt antal lege findes beskrevne Bj. hb. nr. 381—414.

B. Gymnastiktabeller.

15. **Gymnastiktabel I. (Indledningstabel).**

I. Fristående gymnastik.

A.

I. Ordning og opstilling.

Når undervisningen for timen er tilendebragt samt bøger og andre skolesager ordnede på sin plads (helst i en skuffe eller på en hylde under pulten), kommanderer læreren:

Giv — agt! . . . Alle gutterne rejser sig raskt, fuld stilhed indtræder, og gutterne står i god oprejst stilling på sine pladse.

Trøjer og halsbind — af! . . Trøjer og halsbind tages raskt af og lægges pent og ordentlig sammenfoldede ned på pulten langs efter denne, så at de ikke rives ned, når gutterne skal forlade sine pladse.

Såfremt det ikke kan undgåes, at nogen omordning af bohavet må finde sted, kommanderes, efterat klæderne er aftagne:

Ordning til Gymnastik! . . Endel dertil *i forvejen afdelte gutter* flytter bænke og pulter eller borde raskt, men *uden larm og tummel* hen til forud anviste steder, hvorved den fornødne opstillingsplads tilvejebringes. Denne omflytning, der, som før nævnt, bør være *ren und-*

tagelse, indskrænkes til det mindst mulige (kfr. no. 5).

Opstilling på et geled! (på 2, 3 geleder!) . . Gutterne stiller sig ved siden af hverandre i en (eller flere) rader med ansigtet vendt mod læreren. Når ikke anderledes befales, skal der være en tverhånds afstand mellem gutterne, regnet fra albue til albue. Står gutterne på flere geleder, må afstanden mellem disse om muligt være 2 à 3 skridt (se no. 5).

Grundstillingen er følgende: (Bj. hb. nr. 99). Hælene sammen på en linie, fødderne ligemeget udadvendte og i ret vinkel mod hinanden; knæerne strakte uden stivhed; overkroppen lige over hofterne; brystet fremskudt, skuldrene tilbagetrukne og ligemeget sænkede; håndfladen vendt mod låret, fingrene noget bøjede, tommelfingeren bag buxesømmen, hovedet vel opret, hagen tilbagetrukken, blikket rettet fremad ikke nedad. *Hele legemets holdning skal være rank og frejdig, fri og sikker.*

Alle er tyste, står blikstille og er spændt opmærksomme på lærerens kommando og instruktion. Ingen taler i geledet under »*Giv — agt!*« Skal nogen tale til læreren, træder han et skridt frem og udsiger, hvad han har at fremføre.

Retning — højre! (venstre!) . . Fløjmanden, på hvem retningen sker, står stille og ser ret frem; de øvrige vender hovedet uden vridning af kroppen raskt til retningssiden og retter sig, idet fødderne flyttes med små, hurtige skridt. Retning er opnået, naar man skimter 2den og 3die mands bryst. Hagen må ikke stikkes frem, isåfald bliver kroppen stående igjen bag geledet.

Midtad! . . Alle vender igjen hovedet ret frem.

Inddeling til To! Højre fløjmand vender hovedet hurtig til venstre og siger: »En!« 2den mand forholder sig på samme måde og siger: »To!« 3die mand »En!« o. s. v.

Andre! et skridt tilbage — marsch! . . Andremændene, d. e. de, som har sagt »To!«, træder samtidig et raskt skridt tilbage, forat der kan blive plads til at foretage øvelserne. (Har man rigtig god plads, komdr.: »Andre! Luger — dæk!« hvorpå andremændene træder 2 skridt tilbage, (kfr. Bj. hb. nr. 33).

B1.

2. Benbevægelse nr. 1: Fodslutning.

Fødder — slut! . . Fødderne sluttes ved drejning på begge hæle raskt sammen, så deres indre sider fra hæl til tå berører hinanden (Bj. hb. nr. 101).

Fødder — ud! eller: **Stilling!** Fødderne drejes tilbage til grundstillingen.

3. Armbevægelse nr. 1: Hoftefæste.

Hofter — fæst! . . Hænderne fatter raskt tag i siderne strax over hofterne med tommelfingeren bag og de andre fingre samlede foran. (Bj. hb. nr. 110). Hagen må ikke stikkes frem, eller skuldrene skydes ivejret.

Stilling! . . Armene føres raskt ned langs siden.

4. Bevægelse for hovedet. (Bagudbøjning).

Hoved bagud — bøj! . . Hovedet bøjes langsomt bagud så langt, som kroppens uforandrede stilling tillader.

Hoved opad — stræk! . . Hovedet strækkes langsomt op i grundstilling.

5. Kropsbevægelse nr. 1: Fremadbøjning med hoftefæste.

Hofter — fæst! *) **Fremad — bøj!** . . . Kroppen bøjes langsomt fremad med ret ryg, tilbagetrukne skuldre og vel oprejst hoved så langt, som man kan, uden at bøje knæerne.

Opad — stræk! . . Kroppen rettes igjen langsomt op, uden at ryggen skydes ud.

6. a Vendinger, b spredning og opstilling.

Højre — om! . . På højre hæl vendes en kvart cirkel til højre. Venstre fodblad understøtter vendingen, hvorefter denne fod sættes ind til den højre. (Bj. hb. nr. 25). Denne opstilling kaldes *flankestilling*.

Venstre — om! . . Udføres på venstre hæl med tilhjælp af højre fodblad.

Helt — om! . . Udføres til venstre som venstre om med den forskjel, at der vendes helt rundt (1/2 cirkel).

Spredning! eller **Spred — Eder!** . . Gutterne spreder sig om hverandre.

Opstilling! . . Gutterne indtager igjen den først beskrevne opstilling. — Vil man, at de med engang skal indtage opstilling med Toerne et skridt tilbage, kommanderes: Åben opstilling! eller hvis der er stærk støj: »Opstilling! — Åben!« (hvorved »Åben!« udtales som en tilsigelse, under det at gutterne er ifærd med at ordne sig).

---

*) Ved forud beskrevne kommando-ord eller sådanne, hvor forklaring ansees overflødig, angives i regelen blot kommando-ordet.

B2.

7. Benbevægelse nr. 2: hoftefæste, tåhævning og knæbøjning.

Hofter — fæst! På tå — hæv! . . Hælene hæves fra marken, så kroppen alene hviler på tæerne; hælene vel sammen.

Knæerne — bøj! . . Knæerne bøjes langsomt udad, hvorved overkroppen sænkes; hælene holdes sammen og sænkes ikke, — ret krop og ret nakke, — skuldrene sænkede, — frit åndedrag. (Bj. hb. nr. 118, fig. 3).

Opad — stræk! . . Knæerne rettes igjen langsomt.

Nedad — sænk! . . Hælene sættes igjen ned på gulvet eller marken.

Stilling! . . Armene strækkes raskt ned.

8. Armbevægelse nr. 2: Opadbøjning.

Arme opad — bøj! . . Underarmen bøjes raskt op til overarmen; albuerne vel tilbagetrukne og tætsluttede til kroppen; hænderne med håndbagen fremadvendt kommer i højde med axelgruben, fingrene utvungent bøjede, neglene vendte mod armen, skuldrene sænkede og vel tilbagetrukne samt ubevægelige. Hagen må ikke stikkes frem, idet hænderne rykkes op.

Arme nedad — stræk! . . Armene strækkes med fart ned langs siden.

9. Kropsbevægelse nr. 2: Hoftefæste, rygbøjning bagud.

Hofter — fæst! Bagud — bøj! . . Kroppen bøjes langsomt bagud så langt som muligt. Knæerne forbliver rette; — hovedet må hverken kastes frem eller tilbage; men dets stil-

ling forbliver uforandret til kroppen som i udgangsstillingen.

Opad — stræk! . . Kroppen rejses igjen langsomt, hovedets stilling til kroppen uforandret.

10. Marsch. (Forflytning med et skridt).

Et skridt fremad — marsch! . . Venstre fod fremflyttes et skridt med tåspidsen nedad og udad og sættes derefter ned bestemt, men uden trampning, flad mod marken og med næsten strakt knæ, — legemets tyngde hviler på den fremsatte fod; derefter flyttes højre fod bagefter og sættes bestemt ind til den venstre (stillingsskridt). (Forat opnå samtidighed kan man lade gutterne tælle højt: »Et!« idetsamme venstre fod sættes frem og »To!« idet højre fod sættes ind til den venstre; »To!« udtales lidt skarpt.)

Et skridt tilbage — marsch! . . o. s. v.

C.

11. Benbevægelse nr. 3: Fodflytning til siden og tåhævning med hoftefæste.

Hofter fæst!

Fødder tilside — stil! . . **To!** . . På »stil!« flyttes venstre fod en fodlængde (et lidet ½ skridt) ret til venstre; på »To!« flyttes højre fod en fodlængde ret til højre (Bj.stad hb. nr. 102). Tyngden lige på begge ben. (Denne stilling med fødderne kaldes *bred stilling*).

På tå — hæv! Nedad — sænk! . . (Tåhævningen tillægges ikke, førend fodflytningen gjøres nogenlunde rigtig).

Fødder tilsammen — stil! . . **To!** . . På »stil!« flyttes venstre fod en fodlængde indad;

på »To!« sættes højre fod ind til den venstre med et stillingsskridt.

Stilling! . . Hænderne strækkes ned.

12. Armføring: fremad — nedad og udad — nedad.

Arme fremad — hæv! . . Armene hæves med fuld strækning langsomt fremad, indtil de kommer i horisontal stilling; håndfladerne mod hinanden i skulderbreddes afstand. Pusten trækkes godt.

Arme nedad — sænk! . . Armene sænkes langsomt ned til siderne; pusten skydes ud.

Højre (venstre) — om!

Arme udad — hæv! . . Armene hæves med fuld strækning langsomt ret ud fra siderne, indtil de kommer i horisontal stilling; håndfladerne vendt nedad. Pusten trækkes godt.

Arme nedad — sænk! . . Armene sænkes og pusten skydes ud.

Venstre (højre) — om! Tag — på! Trøjen og halsbind tages igjen kvikt på.

Anm. 1. Såfremt pladsen er så trang, at gutterne fra først af vanskelig kunne opstilles geledvis, kan hver gut anvises sin plads, hvorefter man, såsnart klæderne er aftagne (og den nødvendige omflytning af bohavet er foretaget) med engang indtager åben opstilling med andenhver gut et skridt tilbage på kommando: »*Åben opstilling!*«

Anm. 2. I begyndelsen kommanderes mellem hver øvelse (og forresten ved alle længere rettelser, se nr. 8): »*På stedet — hvil!*« . . Højre fod fremflyttes 1/4 skridt, og gutterne får hvile og — hvis ikke taushed påbydes, forat læreren kan instruere — desuden tale sammen, men ikke flytte sig fra stedet. Når øvelsen igjen skal begynde, kommanderes: »*Giv agt!*« Fødderne sættes igjen sammen, og kroppen *strækkes raskt op*, idet grundstilling pånyt indtages. Fuldkommen

stilhed indtræder. Senerehen kommanderes: „På stedet — hvil!“ så ofte det synes fornødent.

Anm. 3. Hver øvelse gjentages 2 à 4 gange.

Anm. 4 Læreren må ikke fremsige kommando-ordene ud af bogen, men se til at lære disse udenad. Derimod kan han, når en øvelse er tilende, og „På stedet hvil!“ er kommanderet, et øjeblik kige i bogen, om han har glemt, hvad der følger. Dette er bedre end at blande øvelserne om hverandre. Til støtte for hukommelsen kan han, når han har lært kommando-ordene, have for sig det *sammendrag*, som findes anført efter hver af de 5 første tabeller. (For de efterfølgende tabeller vil læreren med lethed kunne sætte op dette sammendrag selv og senere skrive tabellen på egen hånd efter de anvisninger, som findes i Bj. hb., 4 kapitel, (navnlig nr. 424) med de tillempninger, som forholdene i almueskolen nødvendiggjør, kfr. foran nr. 2, a og undervisningsplan f. almueskolen). *Er han i tvivl om, hvad han skal kommandere, må han altid kommandere »på stedet hvil!« indtil han får tænkt sig om eller seet efter.* Det gjør et yderst pinligt indtryk, når læreren står og famler efter ord, medens troppen er under „Giv — agt!“

Anm. 5. Som det — navnlig af de efterfølgende tabeller — vil sees, består tabellerne for den fristående gymnastik af 3 afsnit:

A. *1. Ordning og opstilling.*

B. *Den egentlige gymnastiklektion;* denne deles igjen i 2 underafdelinger, nemlig først: B_1, der består af en række svagere øvelser til at begynde med, nemlig *2. Benbevægelse nr. 1* (Bb_1), *3. Armbevægelse nr. 1* (Ab_1), *4. En bevægelse for hovedet* (Hb) og *5. En kropsbevægelse nr. 1* (Kb_1), hvorefter denne afdeling 6. ender med en øvelse, hvorved gutterne får rore sig lidt, efterat have stået en stund stille i tvungne stillinger.

Derefter kommer B_2, som består af en række noget stærkere bevægelser, hvilke, efter-

hånden som eleverne får mere øvelse, bliver sværere og sværere, nemlig *7. Benbevægelse nr. 2* (Bb2). *8. Armbevægelse nr. 2* (Ab2). *9. Kropsbevægelse nr. 2* (Kb2) og *10. Marsch* i den udstrækning, som rummet tillader.

Tilslut kommer 3die afsnit:

C. *Afslutningsbevægelser*, som især foretages efter alle anstrængende bevægelser for efterhånden at bringe hjertets og lungernes opdrevne virksomhed til at aftage. Disse består af *11. en lettere benbevægelse nr. 3* (Bb3) og en *armforing*, (kaldes også *åndingsbevægelser* se Bj. hb. nr. 331—338).

II. Øvelser i det frie.

I. Klattring i stang.

Til klattring! Opstilling! . . Gutterne stiller sig på 1 geled (2, 3 geleder) med front (ɔ: ansigtet vendt) mod klattreapparatet. Gutterne retter sig af sig selv, om ikke retning kommanderes (se ovenfor nr. 12).

To første! . . De to gutter på højre fløj springer raskt frem til stængerne og stiller sig ved den undre side, ansigtet vendt mod stangen.

Op! . . Hver af gutterne fatter sin stang med hænderne så højt de kan nå, hæver sig derpå op med armene og opløfter samtidig benene, hvoraf det ene omslutter stangen bagenfra i vristen, det andet anlægges foran og klemmer fast. Klattringen opad stangen sker derefter på den måde, at fødderne holdes fast til stangen, medens knæerne strækkes og hænderne vexelvis flyttes opad forbi hinanden, knæerne opløftes samtidig med at armene bøjes og fødderne griber nyt tag o. s. v. For

deres vedkommende, som har ondt for med engang at fatte rigtig tag, kan øvelsen indledes efter Bj. hb. nr. 173. Når ikke gutterne med nogenlunde lethed kommer videre, kommanderes:

Stop! Ned igjen! . . Fødderne beholder sit tag og glider ned langs stangen, idet hænderne flyttes vexelvis forbi hinanden (Bj. hb. nr. 184).

To næste! . . De gutter, som har klattret, springer raskt tilbage og stiller sig på afdelingens venstre fløj, og to nye kommer frem.

Anm. 6. Den første gang kan, om det synes fornødent, en og en gut ad gangen tages frem, senere såmange, som der er stænger.

2. Sidesprang over bom.

Sidesprang over bom uden tilløb (kaldes også gjerdesprang eller sidemodstående oversprang, Bj. hb. 314 d.)

Sidesprang over bom! . . Bommen stilles (se nedenfor).

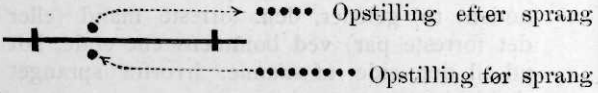
Opstilling! . . Gutterne stiller sig i række bag hverandre (flankestilling) på et (eller om fornødent to) geleder, den forreste mand (eller det forreste par) ved bommens ene ende, lidt ud til den side af samme, hvorfra spranget skal ske.

Første mand! . . Den gut, som står forrest i i rækken, træder raskt frem og stiller sig med højre (v.) side mod bommen, ifald spranget skal ske til højre (v.). Den indre — højre (v.) — fod flyttes et skridt ret frem (gangstilling) og den højre (v.) hånd lægges an på bommen i højde med eller lidt foran den fremsatte fod; hovedet vel op.

Spring! . . Der tages sats på den ydre — ven-

stre (h.) — fod, som sættes raskt frem foran den indre, kroppen svinges over *uden vending*, idet den indre fod føres op og over bommen foran den ydre, som spænder fra samtidig med, at legemets tyngde i det øjeblik, man hæver sig op, lægges helt over på den hånd, som har fattet tag over bommen. Under spranget skiftes tag med hænderne, således at den anden — venstre (h.) — hånd lægges an på bommen i nedspranget. Dette sker med venstre (h.) side mod bommen i højde med den hånd, som ligger an på denne. Man kommer ned på bøjede knær og gjør derefter »Opad — stræk!« og »Nedad — sænk!« Ansigtet er den hele tid vendt i samme retning, hovedet vel op under hele spranget.

Næste mand! . . Den næste i rækken træder frem til bommen og stiller sig som beskrevet til sprang, medens den, som har sprunget, træder tilbage og stiller sig på den side af bommen, hvor han kom ned, i højde med sin forrige plads i opstillingsrækken.



Til at begynde med kan bommen stilles ganske lavt. Forat passe gutter af forskjellig højde, samt forat gjøre spranget lettere, kan den ende af bommen, som man har foran sig i spranget, stilles noget lavere end den anden. Når en større bom (med hul rende på den ene side) stilles til sprang, sker dette altid med den runde side op. Forat ikke hovedet skal falde ned, udpeges ved dette og lignende

sprang et øjemærke i passende højde og i ansigtets retning med tilsigelse at holde blikket fæstet på dette.

Når alle har udført spranget til højre (v) side, gjentages det til venstre (h.).

Anm. 7. Som det sees, er man gået lige på sprangene med engang uden først at gjennemgå de i Bj. hb. foreskrevne indledende øvelser, da dette vil tage altfor lang tid for almueskolen. Det viser sig også, at der ved enhver skole altid er en eller anden gut, som hurtig »fatter knebet«, og at de andre snart kommer efter. Med øvelsen kommer dernæst efterhånden bedre og friere holdning under spranget.

3. Armgang på bom, fødderne på marken.
(Underfaldhængende armgang).

Armgang på bom, fødderne på marken! . . Bommen stilles omtrent i hoftehøjde eller lidt højere (ifald det er stor bom med den hule side op). Gutterne stiller sig som til sidesprang.

Første mand! . . Den gut, som skal begynde, hænger sig op under bommen, som han fatter ovenfra med en hånd på hver side, skulderbreddes afstand mellem hænderne, *armene bøjede*, ansigtet mod bommen, hovedet vel tilbage; benene strækkes ud i bommens retning og hviler med fødderne på marken under bommens ene ende. Han kommer således til at indtage en halvt hængende, stærkt skraa stilling.

Marsch! . . Gutten flytter sig baglænds under bommen, idet han haler sig frem efter armene, som — fremdeles bøjede — flyttes med hænderne vexelvis forbi hverandre. Benene kan i begyndelsen hjælpe til, idet de afvexlende bøjes og løftes op samt skyve på, når de

sættes ned. Senere strækkes benene aldeles rette, og fødderne slæbes efter marken, hvorved armene alene besørger forflytningen. Når han er nået med hovedet hen til enden af bommen, kommanderes:

Næste mand! . . Den næste i rækken følger efter på samme måde, og førstemand forlader bommen o. s. v. Ved de senere øvelser følger gutterne raskt efter hverandre.

---

16. Sammendrag af gymnastiktabel I.

I. Fristående gymnastik (kfr. nr. 15 anm. 4 og 5).

A.

1. *Ordning og opstilling. — retning! inddeling til To! Andre: et skridt tilbage!* (luger dæk).

B_1.

2. *Benbevægelse* (Bb_1) *Fødder slut.* (St. f.slutn. *)
3. *Armbevægelse* (Ab_1) *Hoftefæste* (Hftf. eller Ving st.)
4. *Hovedbevægelse* (Hb) *Hovedbøjning bagud* (Hvd. bøjn. bagud.)
5. *Kropsbevægelse* (Kb_1) *Hftf. rygbøjning fremad* (Ving. st. r.bøjn. fremad).
6. *Vendinger, spredning, opstilling.*

B_2.

7. *Benbevægelse* (Bb_2) *Hoftefæste, tåhævning, knæbøjning.* (Ving. tåst. kn. bøjn.)
8. *Armbevægelse* (Ab_2) *Opadbøjning* (St. a. opbøjn.)
9. *Kropsbevægelse* (Kb_2) *Hftf. rygbøjn. bagud.* (Ving st. r. bøjn. bagud).

---

*) I parenthes er anført øvelsens terminologiske betegnelse. Se Bj. hb. nr. 11—15.

10. *Marsch. Forflytning med 1 skridt.*

C.

11. *Benbevægelse* (Bb_3) *Hoftef., fødder tilside stil,* (bred stilling) og *tåhævning.* (Ving. st. f. flytn. til siden og tåhævn.)
12. *Armføring. Armhævning fremad og udad.*

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring i stang.
2. Sidesprang over bom uden tilsprang.
3. Armgang på bom; fødderne på marken. (Underfaldhængende armgang).

---

17. # Gymnastiktabel II.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. Ordning og opstilling som tabel I.

B_1.

2. Bb_1. Hoftef. fodslutning, tåhævning.

Hofter — fæst! Fødder — slut! . . se tabel I.

På tå — hæv! Nedad — sænk! Stilling!

3. Ab_1. Nakkefæste.

Nakke — fæst! . . Begge hænder føres hurtigt op og omfatter nakken med fingrene stukne ind mellem hverandre; albuerne udadførte, brystet fremskudt og hovedet vel opret. (Bj. hb. nr. 111, fig. 1).

Stilling! . . Hænderne føres igjen raskt ned i grundstilling.

4. Hb. Bøjning af hovedet fremad og bagud.

Hoved fremad — bøj! . . Hovedet bøjes langsomt fremad og siden bagud så langt, som kroppens uforandrede stilling tillader.

Hoved opad — stræk!
Hoved bagud — bøj!
Hoved opad — stræk!

5. Kb_1. Hoftef. rygbøjn. fremad og bagud.

Hofter — fæst! Fremad — bøj! . . Se tabel I.

Opad — stræk! Bagud bøj!
Opad — stræk! Stilling!

6. Vendinger, spredning og opstilling

som tabel I.

B_2.

7. Bb_2. Hoftef. tåhævning, knæbøjning, højdesprang på stedet.

Hofter — fæst! På tå — hæv!
Knæerne — bøj!
I højden opad — spring! . . Knæerne rettes så hurtigt, at man gjør et hop ret ivejret og kommer ned på tæerne med noget bøjede knær.

Opad — stræk! nedad — sænk!

8. Ab_2. Armstrækninger.

a. Opad og nedad, b. fremad og nedad, c. udad og nedad.

Arme opad — stræk! . . **To!** . . På »stræk!« bøjes armene op som ved »arme opad — bøj!«

På »To!« strækkes armene med kraft ret op, hændernes indsider vendt mod hinanden i skulderbreddes afstand, fingrene sammen og vel strakte. (Bj. hb. fig. 2 pag. 30). Denne stilling kaldes »*strakt stilling*« (eller *stræk stående stilling*).

Arme nedad — stræk! . . To! . . På »stræk!« nedføres armene hastigt i bøjet stilling, og de halvlukkede hænder standser med et ryk mod axelgruberne. På »To!« nedføres armene hastigt og med ryk langs siden.

Arme fremad — stræk! . . To! . . På »stræk!« rykkes armene op i bøjet stilling som ved »arme opad — bøj!« På »To!« strækkes armene med fart ret frem, hændernes indsider mod hinanden i skulderbreddes afstand, fingrene sammen og vel strakte. (*Ræk* stående stilling).

Arme nedad — stræk! . . To!

Højre (venstre) — om! . . Udføres forat skaffe plads for den næste øvelse.

Arme udad — stræk! . . To! . . På »stræk!« rykkes armene op i bøjet stilling. På »To!« strækkes armene med fart ud til siderne, håndbagen op, fingrene sammen og vel strakte. Skuldrene holdes sænkede, ryggen må ikke krummes, hovedet opret. (Bj. hb. fig. 2 pag. 30). (*Favn* stående stilling).

Arme nedad — stræk! . . To!

9. Kb.

a. Sidebøjning med fodslutning.

b. Sidevridning med fodslutning og hoftefæste.

Fødder — slut!

Til højre — bøj! . . Overlivet bøjes langsomt så langt til højre som muligt; rette knæer,

fødderne faste ved marken og skuldrene i samme plan som hofterne. (Bj. hb. nr. 144).

Opad — stræk! . . Overlivet strækkes langsomt op igjen.

Til venstre — bøj! Opad — stræk!

Hofter — fæst! Til højre — vrid! . . . Overlivet vrides langtsomt så langt til højre som muligt, hofternes og benenes stilling uforandret; hovedet følger kroppens bevægelser uden at deltage i vridningen. (Bj. hb. nr. 142).

Fremad — vrid! Overlivet vrides langsomt tilbage igjen.

Til venstre — vrid! Fremad — vrid!

Stilling! Armene strækkes ned, og tåspidserne føres igjen ud.

10. Marsch.

a. Marsch på stedet med knæopbøjning, hoftef.

b. Forflytning med 1 skridt.

Hofter — fæst! Med knæopbøining på stedet — marsch! . . Fødderne løftes afvexlende ved bøjning i hofter og knæled ret opad så højt, som de kan komme, tåen godt ned og hovedet vel oppe. Almindelige, men højst utilladelige fejl er, at hagen stikkes frem, at ryggen krummes, og at skuldrene afvexlende skydes ivejret, hvergang et ben løftes op. *Overkroppen skal være rank og urørlig,* — blot benene skal gå. Takten kan efterhånden forøges indtil 140 skridt i minuttet. (Bj. hb. nr. 58 og 202 anm.)

Afdeling holdt! . . Der marscheres en takt til, hvorefter hver mand står blikstille. Forat opnå samtidighed kan gutterne, såsnart »holdt!« er udtalt, strax tælle »Et! To!« i takt med

de to sidste tridt. På »To!«, som udtales skarpt, står alle stille.

Et skridt fremad — marsch! . . Som tabel I.

Et skridt tilbage — marsch!

Højre — om! Et skridt fremad — marsch! . . udføres om pladsen tillader det o. s. v.

C.

11. Bb$_3$. Hoftef., fodflytning til siden og tåhævning som tabel I.

12. Armslagning.

Højre — om!

1 **Arme foran — bøj!** . . Armene bøjes hurtigt, og albuerne hæves op i højde med skuldrene; hænderne med strakte fingre og håndfladerne nedad berører brystet med tommelfingeren; — albuerne vel tilbagetrukne, skuldrene sænkede, hovedet op.

Arme udad — stræk! . , Armene slåes med strækning så langt tilbage, som skuldrene tillader. Armene føres i højde med skuldrene, som ikke må skydes ivejret; *heller ikke må hagen* stikkes frem. (Bj. hb. nr. 129 og 130, fig. 4).

Foran — bøj! Udad — stræk! o. s. v.

Stilling! . . Armene klappes ret ned til siden.

Senere kan kommanderes:

Arme udad — stræk! . . To!

Armslagning — Et! . . som arme foran bøj.

To! . . Armene strækkes ud.

Et! To! . . o. s. v.

Venstre — om! Tag på!

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring i stang

som tabel I.

2. Entring i stige (vantgang).

Vantgang!

Opstilling! . . Gutterne stiller sig i række efter hverandre (flankestilling med ansigterne vendt mod stigen.

Første mand! . . Første mand træder raskt frem og stiller sig med ansigtet vendt mod stigen tæt ved denne.

Op! . . Venstre fod sættes op på stigens nederste trin, og højre hånd omfatter med vanligt tag ovenfra (overtag) et trin i højde med ansigtet; derpå flyttes højre hånd og venstre fod til de nærmest højere trin, og således fortsættes i så rask takt som muligt.

Stop! Ned igjen! . . Gutten går på samme måde ned igjen altid således, at venstre fod og højre hånd, samt højre fod og venstre hånd følges ad.

Indledes i begyndelsen efter tælling.

Denne øvelse foretages først på den øvre og senere på den undre side af stigen. Når nogen øvelse er opnået, kan man i sidste tilfælde gå ned i armene alene, idet en hånd flyttes ad gangen.

3. Sprang over snor.

Opstilling! . . Gutterne stiller sig i række bag hverandre (flankestilling) vendt mod springstellet (se foran nr. 11 d); den forreste gut i begyndelsen 4 à 5 skridt fra snoren.

Første mand! . . Den forreste gut træder raskt frem og stiller sig på omtrent 2 skridts afstand fra snoren, som til en begyndelse ikke lægges højere, end at han med lethed kan hoppe over den.

Højre (venstre) fod — frem! . . Den nævnte fod sættes et skridt frem. Hovedet vel op.

Spring! . . Sats tages på den bagre fod, som fremflyttes raskt, og spranget foregår med god, oprejst holdning, armene medvirker ved en hastig fremkastning under spranget og ved at føres ind til siderne i nedspranget. Man kommer som sedvanlig ned på bøjede knær og gjør derefter »opad stræk!« og »nedad sænk!«

Næste mand! . . No. 2 træder frem, og den, som har hoppet over, springer tilbage og stiller sig bagerst i rækken.

Senere udføres spranget med flere og flere skridts tilsprang, hvorved standsningen i nedspranget ophører. Når endel øvelse er opnået, springer gutterne over parvis, idet de passer på at følges ad.

Anm. 1. Da frie sprang, som nævnt, vanskelig lader sig udføre på frossen mark og snegrund, vil det være ønskeligt, at man, om der er tilstrækkelig plads i skolestuen eller et andet ledigt rum, som er tilgjængeligt, tog springstellet ind om vinteren og af og til f. ex. på stygvejrsdage øvede dette sprang med 2 à 3 skridts tilsprang inde på gulvet for efterhånden at få rigtig god og sikker holdning.

4. Sidesprang over bom

som tabel I.

5. Springe buk.

Behøver formentlig ingen forklaring. Der tages *samlet sats.*

6. Armgang på bom med fødderne på marken,

som tabel I.

---

18. Sammendrag af gymnastiktabel II.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. *Ordning og opstilling.*

B_1.

2. Bb_1: *Hoftef., fodslutning, tåhævn.*
   (Ving. slut. st. tåhævn.)
3. Ab_1: *Nakkefæste.*
4. Hb: *Hovedbøjn. fremad og bagud.*
   (St. Hvd.bøjn. fremad og bagud).
5. Kb_1: *Hoftef., rygbøjn. fremad og bagud.*
   (Ving st. r.bøjn. fremad og bagud).
6. *Vendinger, spredning og opstilling.*

B_2.

7. Bb_2: *Hoftef., tåhævn., knæbøjn. og frit højdesprang.*
8. Ab_2: *Armstrækninger, a. opad—nedad, b. fremad—nedad, c. udad—nedad.*
   (St. a. strn. opad, fremad, udad).
9. Kb_2: *a. Sidebøjn. med fodslutn., b. sidevridning med fodslutning og hoftef.*
   (a. Slut. st. s. bøjn., b. Ving. slut. st. vridn.)
10. *a. Marsch på stedet med knæopbøjning. (Hftf.)*
    b. Forflytning med 1 skridt.

C.

11. Bb3: *Hoftef., fødder tilside stil, tåhævn.*
12. *Armslagning.*

(Favn st. a.slagn.)

II. Øvelser i det frie.

1. *Klattring i stang.*
2. *Entring i stige* (vantgang).
3. *Sprang over snor.*
4. *Sidesprang over bom.*
5. *Springe buk.*
6. *Armgang på bom, fødderne på marken.*

---

19. # Gymnastiktabel III.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. Ordning og opstilling,

som før.

B_1

2. Bb_1: Hoftefæste, tåhævning i gangstilling.

Hofter — fæst!

Venstre fod fremad — stil! . . Venstre fod flyttes hurtigt et knapt skridt ret fremad. Denne stilling med fødderne kaldes *gangstilling* (gangst. b.), (Bj. hb. nr. 104).

På tå — hæv! Nedad — sænk!

Fødder bytom — stil! . . **To!** . . På »stil!« flyttes venstre fod tilbage og på »To!« sættes højre fod ret frem.

På tå — hæv! Nedad — sænk!

Stilling! . . Grundstilling indtages ved at den

fremflyttede fod sættes tilbage, og armene strækkes ned.

3. Ab_1: Armstrækninger.

a. opad — nedad, b. fremad — nedad, c. (højre om!) udad — nedad som tabel II og desuden *d. bagud — nedad.*

Arme bagud — stræk! . . To! . . På »stræk!« rykkes armene op i bøjet stilling; på »To!« strækkes armene hurtigt nedad og så langt bagud som muligt, uden at skuldrene skydes ivejret, hænderne udstrakte med håndfladerne vendt mod hinanden i skulderbreddes afstand.

Arme nedad — stræk! . . To!

4. Hb: Hovedvridning til højre og venstre.

Hoved til højre — vrid! . . Hovedet vrides langsomt så langt til højre og siden til venstre, som kroppens uforandrede stilling tillader.

Hoved fremad og til venstre — vrid!
Hoved fremad — vrid!

5. Kb_1: Rygbøjning med hoftefæste og bred fodstilling.

Fødder tilside, hofter — fæst! . . To! . . På «fæst!« flyttes venstre fod en fodlængde ret til venstre. På »To!« flyttes højre fod en fodlængde ret til højre (se tabel I, 11), samtidig med at hænderne raskt føres op til hoftefæste.

Når nogen øvelse er opnået, udføres dette »på kommando« d. e. »tællingen«: »To!« bortfalder fra lærerens side. Forat opnå samtidighed kan man dernæst en tid lade gutterne tælle højt »En! — To!« samtidig med, at fødderne sættes i gulvet. Senerehen bortfalder al tælling.

Fremad — bøj! . . Opad — stræk!
Bagud — bøj! . . Opad — stræk!
Stilling! . . Hænder og fødder indtager raskt grundstilling.

6. **Nedsprang** (frit dybdesprang, Bj. hb. nr. 292, 301).

Til nedsprang! . . Nogle forud afdelte gutter fremflytter raskt, *men uden tummel*, et par bænke, og stiller dem på forud anvist sted således, at det falder bekvemt for gutterne at stige op. Ifald bænkene er anbragt faste til pulterne, kan man flytte den eller de forreste pulter lidt frem, så man får såvidt mellemrum, at nedspranget kan finde sted. (Er omflytning ufornøden, bortfalder selvfølgelig dette kommando-ord; dette vil navnlig ofte være tilfældet, hvor man har faste eller meget stødige lange bænke, så nedspranget kan ske fra enderne af bænkene, uden at disses modsatte ender vipper op). Når flytningen er foretaget, og alt igjen er tyst, anvises hver især af gutterne den plads, hvorfra nedspranget skal finde sted.

Til nedsprang — stil! . . Gutterne springer hurtigst muligt op, enhver på den plads, han er anvist. Der står de blikstille, vel oprejste, med ansigtet vendt i den retning, hvori spranget skal ske.

Venstre (højre) fod — frem! . . Den fod, som er nævnt, strækkes frem foran bænken med tåen vel ned, hovedet op, hænderne tilbagetrukne.

Spring! . . Der springes ned ganske nær bænken, som man står på, idet den fod, som står på bænken, trykker fra og under spranget sluttes ind til den anden. Ved nedfaldet, som sker på tåsålen, bøjes som sædvanlig vrister og

knær så meget, at stødet ophæves, fødderne i ret vinkel, hælene sammen og kroppen i fuld ligevegt. Overkroppen må ikke duppe forover.

Opad — stræk! . . Nedad — sænk!

Op igjen! . . Gutterne springer med største hastighed op som før og stiller sig pånyt færdige til nedsprang.

Højre (venstre) fod — frem! . . o. s. v.

Når denne øvelse skal ophøre, kommanderes:

Midtad! . . De fremflyttede redskaber sættes tilbage, hvor de før stod, og gutterne indtager raskt sin forrige opstilling.

Anm. Ifald man af en eller anden grund finder ikke at burde foretage denne øvelse fra bænkene inde i skolestuen, kan den gjøres ude fra bænke, opsatte langs husvæggen, fra staburstrappen el. lign. og endelig fra landgangsplanken med tilsprang (se nedenfor tabel IV—II—3). Man kan isåfald under den fristående gymnastik istedet tage: vendinger, spredning og opstilling eller en kort hvil eller frit højdesprang.

B_2.

7. Bb_2: Hoftefæste, tåhævning, dyb knæbøjning.

Hofter — fæst! På tå — hæv!

Knæerne — bøj! . . Sid! . . Knæbøjningen fortsættes så langt ned, som den kan gå; hælene om muligt fremdeles sammen, stø krop.

Opad — stræk! . . Nedad — sænk!

Stilling!

8. Ab_2: Armskiftning med armstrækning opad og nedad.

Venstre arm opad — stræk! . . To! . .

På »stræk!« bøjes venstre arm op med hånden til skulderen som ved »arme opad — bøj«.

På »To!« strækkes armen op som ved »arme opad — stræk!« (Bj. hb. nr. 126).

Arme bytom — stræk! . . **To!** . . På »stræk!« gjøres med begge arme: »arme opad — bøj!« på »To!« strækkes højre arm op og venstre arm ned.

Arme bytom — stræk! . . **To!** . . Udføres som foranstående, så venstre arm igjen kommer op og højre arm ned o. s. v.

Stilling! . . Den sidst opstrakte arm føres raskt ned til siden.

9. Kb$_2$:

a. Vridning med hoftefæste og bred stilling.

b. Sidebøjning med nakkefæste og fodslutning.

Hofter fæst, og fødder tilside — stil! . . Udføres som før beskrevet.

Til højre — vrid! . . **Fremad — vrid!** . . Udføres som før beskrevet.

Til venstre — vrid! . . **Fremad — vrid!** . . Udføres som før beskrevet.

Stilling! . . Udføres som før beskrevet.

Nakke — fæst! . . **Fødder — slut!** . . Udføres som før beskrevet.

Til højre — bøj! Opad — stræk! . . Udføres som før beskrevet.

Til venstre — bøj! . . **Opad — stræk!** . . Udføres som før beskrevet.

Stilling! . . Udføres som før beskrevet.

10. *a. Marsch på stedet med knæopbøjning.*

b. Retning på to geleder.

c. Vendinger, forflytning med 1—2 skridt.

a. Som tabel II, men uden hoftefæste, — hænderne vel tilbagetrukne.

Former 2 geleder, retning — højre! (venstre!).. Højre (venstre) fløjmand står stille; de øvrige ordner sig raskt parvis med retning på fløjmanden således, at andremændene kommer bag førstemændene. Hvert par (en førstemand og den bag ham stående andremand) kaldes en *rode*; den rode, i hvilken alle førstemændene står, kaldes *1ste geled*; den rode, i hvilken alle andremændene står: 2det geled. Afstanden mellem gelederne 1 skridt, mellem roderne en tverhånd, regnet fra albue til albue.

Højre — om! .. **Et skridt fremad — marsch!** .. Forat opnå samtidighed kan gutterne tælle højt. Vendingen udføres, førend forflytningen kommanderes.

Helt — om! .. **To skridt fremad — marsch!** o. s. v.

Midtad! .. Den vante opstilling indtages igjen.

C.

11. Bb$_3$: Hoftefæste, tåhævning i gangstilling som Bb$_1$.

12. Ab$_3$.

a. Armslagning som tabel II, 12.

b. Armhævning opad og udad — nedad.

Arme opad — hæv! .. Armene hæves med fuld strækning langsomt fremad og opad, indtil de kommer i lodret stilling, indsiden af hænderne mod hinanden i skulderbreddes afstand. Under hævningen trækkes vejret dybt.

Arme udad og nedad — sænk! .. Armene sænkes langsomt udad og ned til siderne, idet der pustes godt ud. Når hænderne er

komne i højde med skuldrene, vendes de, så håndbagen kommer op.

Venstre — om! . . Tag — på!

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring i stang, nedgang i stige.

Den af de to gutter, som parvis klattrer, der først kommer helt op til det punkt, hvor stangen er fæstet til stigen, går over i denne, idet han med ryggen vendt mod væggen griber stigens nærmeste trin med sin indre hånd og sætter om fornødent benene over på et lavere trin i stigen, medens den ydre hånd endnu holder fast i stangen. Derefter flyttes den anden hånd efter, hvorpå nedgang foregår på stigens undre side enten ved vantgang eller armgang.

2. *a.* **Entring** *i toug*, om sådant haves eller

b. Entring i stige og nedgang i stang.

b. Når førstemand er kommet så langt op i stigen, at han kan nå en af stængerne tæt under det punkt, hvor den er fæstet til stigen, fatter han stangen med den ydre hånd og flytter dernæst, hængende i begge hænder (den ene i stigen) begge fødderne over i stangen, der omfattes som til klattring. Derefter flyttes den anden hånd efter, og nedgang i stangen foregår på sædvanlig måde. Næste mand følger efter og går ned i den anden stang o. s. v. Når nogen øvelse er opnået, kommanderer læreren, såsnart øvelsen er tilsagt, og opstilling er indtaget »*Lad — gå!*« hvorpå gutterne følger »*i strøm!*« efter hverandre, så fort de kan.

3. Sidesprang over bom med tilsprang.

Der iagttages, at satsen fremdeles tages på den ydre fod. Såsnart tilstrækkelig øvelse er opnået, følger også her gutterne på kommandoet »*Lad gå!*« efter hverandre i strøm hurtigst muligt.

4. Oversprang over bom uden vending (Tversprang).

Tversprang over bom! . . Bommen stilles (se nedenfor).

Opstilling! . . Som til sprang over snor. (Tabel II).

Førstemand! . . Den forreste gut i rækken træder raskt frem og stiller sig omtrent 2 skridt fra bommen med ansigtet vendt mod denne.

Højre (venstre) fod — frem! . . Den nævnte fod fremsættes et skridt.

Spring! . . Den bagre fod fremflyttes raskt et skridt forbi den fremsatte, samlet sats tages (et hop på begge fødder med hælene sammen) hænderne griber over bommen i skulderbreddes afstand, og gutten sætter over bommen med siden vendt mod denne, idet begge fødder svinges ud til højre (v.). I det øjeblik bommen skal passeres, trykker den højre (v.) hånd fra og slipper sit tag, så benene kan komme over; kroppen kastes ret fremad; den anden hånd slipper også bommen, og nedsprang gjøres med ansigtet i samme retning som i udgangsstillingen (se Bj. hb. fig. 41 pag. 130.)

Næste — mand! . . Den, som har hoppet over, springer tilbage og stiller sig bagerst i rækken, og næste mand kommer frem.

Når alle har sprunget over til den ene side, gjentages øvelsen næste gang til den anden side.

Til at begynde med stilles bommen ganske lavt og gjerne med den ende, hvorhen benene skal kastes over, lidt lavere end den anden.

5. Slå hjul.

Idet kroppen raskt fældes over til siden, og benene spænder fra, føres den i en cirkel med støtte på hænderne ret over til siden, indtil man igjen står på benene; på denne måde går man rundt flere gange efter hverandre. Når nogen øvelse er opnået, følger gutterne på rad, den ene efter den anden. Det må passes på, at bevægelsen går *ret over til siden*, og at hænderne trykker ordentlig ifra, så man kommer op igjen på benene. (Bj. hb. nr. 276, — indledning til at slå hjul se Bj. hb. nr. 275).

6. Kapløb på firkant.

4 pæle (kornstøre eller lignende) nedsættes i marken således, at der afmærkes en firkant med 25 a 50 skridts sider.

Der kommanderes:

Opstilling på et geled! . . De, som skal kapløbe, stiller sig ved siden af hverandre langs med en af firkantens sider.

Hel afstand, retning — højre! (venstre)! . . Retning indtages som sædvanlig med den forskjel, at højre arm opløftes, så at fingerspidserne berører sidekameratens skulder (hånden lægges ikke op på skulderen), og den afstand indtages, som fremkommer, når armen strækkes ud.

Midtad! . . Armen klappes raskt ned samtidig med, at hovedet vendes frem.

Højre (venstre) — om! Fremad — marsch! . . Marschen tiltrædes med ven-

stre fod. Der marscheres langs firkantens sider udenom de udsatte mål, om muligt med takt, fodtridt og rank holdning; enhver ser formanden lige i nakken og fører kroppens tyngde vel over på den fremsatte fod, som nedsættes fladt mod marken og med næsten ret knæ; den bagre fod løftes raskt op, i det samme den forreste fod sættes ned. Armene bevæges ret frem og tilbage, ikke ind og ud. (Gutterne kan gjerne synge forat få takt).

Store skridt — marsch! . . Skridtenes længde forøges (sangen ophører).

Spring — marsch! . . Under springmarschen søger man fremdeles at bibeholde takt og fodtridt, kroppen holdes godt forover og hovedet vel oppe, armene føres frit med nogen bøjning i albueleddene.

Stærkere! . . Enhver springer nu så fort, han kan og søger at komme forbi *udenom* de, som er foran. Kapløbet må ikke vare for længe ad gangen. Når dette skal ophøre, kommanderes:

Vanlig — marsch! . . Deltagerne ordner sig igjen efter hverandre samt tager takt og fodtridt igjen. Efterat være blevne anpustne bør ikke gutterne længer synge. Derefter gjentages kapløbet til den anden side, idet man kommanderer:

Afdeling — holdt! . . . Den fod, som er bagerst, udtager endnu et skridt, og den anden fod sættes med et tryk (stillingsskridt) ind til den førstnævnte, så at hælene kommer sammen.

Helt — om! . . **Fremad — marsch!** . . o. s. v. på samme måde, som foran beskrevet. Man må se efter, at alle vendinger gjøres fuldstændig; den, som ikke gjør fuld vending,

vil i de første skridt, efter at »fremad marsch« er kommanderet, slænge ud til siden istedetfor at gå ret frem. Efter løbet kan man tage nogen tid »vanlig marsch« og derefter »holdt« og afslutningsbevægelser efter gymnastiktabellen.

Denne øvelse er god, når der er surt vejr, forat få gutterne varme i en fart. Der bør ikke synges, når det er for koldt.

Når nogen øvelse er opnået, kan man ved antrædelsen af marschen istedetfor »Højre — om! Fremad — marsch!« kommandere: »*Højre om — marsch!*« hvorpå marschen efter udført vending strax antrædes med venstre fod. Fremdeles kan man senere ved overgang til kapløb i den modsatte retning, istedetfor »Afdeling — holdt! Helt — om! Fremad — marsch!« kommandere »*Heltom — marsch!*« Højre fod udtager første gang, den efter kommando-ordet »marsch!« fremføres, et noget forkortet skridt; på begge fodblad gjøres helomvending til venstre, hvorefter den højre fod udtager skridtet i den nye marschretning.

Ved denne øvelse kan man på en letvindt måde forberede gutterne til senere øvelser i exercits.

7. Armgang på bom, fødderne på marken.

20. Sammendrag af gymnastiktabel III.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. *Ordning og opstilling* som før.

B_1.

2. Bb_1: *Hoftefæste, gangstilling, tåhævning.*
(Ving. gangst. (b) tåhævn.)
3. Ab_1: *Armstrækninger: a. opad — nedad, b. fremad — nedad, c.* (højre — om) *udad — nedad. d. bagud — nedad,* — efter tælling.
(St. a. strn. op — frem — ud — bagud).
4. Hb: *Hvd. vridning til højre og venstre.*
(St. hvd. vridn.)
5. Kb_1: *Hoftefæste, bred stilling, rygbøjning fremad og bagud.*
(Ving. br. st. r. bøjn.)
6. *Nedsprang.*
(Frit dybdesprang).

B_2.

7. Bb_2: *Hoftefæste, tåhævning, dyb knæbøjning.*
(Ving tå st. dyb kn. bøjn.)
8. Ab_2: *Armskiftmng med strækning opad og nedad.*
(Halv. str. st. a. skiftn.)
9. Kb_2: *a. Hoftefæste, bred stilling, vridning.*
(Ving. br. st. s. vridn.)
b. Nakkefæste, fodslutning, sidebøjning.
(Hvil slut. st. s.bøjn.)

10. *a. Marsch på stedet med knæopbøjning* (uden hoftefæste).
b. Retning på 2 geleder.
c. Vendinger, forflytning med 1—2 skridt.

C.

11. Bb_3: *Hoftefæste, gangst. tåhævning* (som Bb_1).
(Ving. gangst. (b) tåhævn.)
12. *a. Armslagning.*
(Favn. st. a. slagn.)
b. Armføring opad og udad — nedad.
(St. a. rund).

II. Ovelser i det frie.

1. *Klattring i stang, nedgang i stige.*
2. *a. Entring i toug*, om sådant haves, eller
b. Entring i stige (vantgang) og *nedgang i stang.*
3. *Sidesprang over bom med tilsprang.*
4. *Tversprang over bom.*
5. *Slå hjul.*
6. *Kapløb på 4-kant.*
7. *Armgang på bom, fødderne på marken.*

---

21. # Gymnastiktabel IV.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. Ordning og opstilling

som før.

B_1

2. Bb_1: Tåhævning med nakkefæste og den ene fod tilside fremad (sidegangstilling).

Nakke — fæst!

Venstre fod tilside fremad — stil! . . Venstre fod flyttes 2 gange sin egen længde (et knapt skridt) fremad venstre, altså i sin egen retning. Kroppens tyngde lige på begge ben. (Bj. hb. nr. 103). Denne stilling med fødderne kaldes *sidegangstilling* (gangst. a).

På tå — hæv! . . Nedad — sænk!

Fødder bytom — stil! . . To! . . På »stil!« flyttes venstre fod raskt tilbage på sin oprindelige plads; på »To!« flyttes højre fod 2 fodlængder fremad højre.

På tå — hæv! . . Nedad — sænk!

Stilling! . . Arme og fødder indtager hastigt grundstilling.

3. Ab$_1$: Armstrækning opad — fremad — udad — bagud og nedad

efter tælling.

Højre (venstre) — om! . . Forat få plads til armstrækning udad.

Arme opad — stræk! . . To! . . På »stræk!« tages bøjet stilling; på »To!« strækkes *op*.

Arme fremad — stræk! . . To! . . På »stræk!« tages bøjet stilling; på »To!« strækkes *frem*.

Arme udad — stræk! . . To! . . På »stræk!« tages bøjet stilling; på »To!« strækkes *ud*.

Arme bagud — stræk! . . To! . . På »stræk!« tages bøjet stilling; på »To!« strækkes *bagud*.

Arme nedad — stræk! . . To! . . På »stræk!« tages bøjet stilling; på »To!« strækkes *ned*.

Venstre — om!

4. Hb. Hovedbøjning til siderne.

Hoved til højre — bøj! . . Hovedet bøjes langsomt til højre så langt som muligt. Kroppens stilling uforandret. Den højre skulder må ikke skydes op mod hovedet.

Hoved opad — stræk!
Hoved til venstre — bøj!
Hoved opad — stræk!

5. Kb_1: Hoftefæste, bred stilling, rygbøjning fremad og bagud.

Fødder tilside, hofter — fæst! . . Kan ske uden tælling.

Fremad — bøj! o. s. v. som tabel III.

6. Nedsprang

som tabel III.

B_2.

7. Bb_2: Hoftefæste, bred stilling, tåhævning og knæbøjning.

Hofter fæst, og fødder tilside — stil!
På tå hæv! Knæerne — bøj!
Opad — stræk! Nedad — sænk!
Stilling!

8. Ab_2: Armskiftning med strækning opad og udad.

Højre (venstre) — om!
Højre arm opad, venstre arm udad — stræk! . . To! . . På »stræk!« indtager begge arme bøjet stilling, på »To!« strækkes højre arm *opad* og venstre arm *udad*.

Arme bytom — stræk! o. s. v.
Arme nedad — stræk!
Venstre (højre) — om!

9. Kb$_2$:

a. Rygbøjning fremad og nedad med opstrakte arme.

b. Rygbøjning bagud med hoftefæste.

c. Vridning med nakkefæste og bred stilling.

d. Sidebøjning med opstr. arme og fodslutn.

Arme opad — stræk! . . Fremad — bøj! . . Kroppen bøjes langsomt fremad — som før beskrevet — med ret ryg, tilbagetrukne skuldre og *vel oprejst hoved* med noget inddraget hage, rette knær, armene holdes vel tilbage.

Nedad — bøj! . . Med eftergivelse af ryggens strækning samt skuldrenes og hovedets holdning fortsættes bøjningen i hofteleddene så langt nedad som muligt, rette knær; armene følger kroppens bevægelser ɔ: de strækkes ikke længere nedad, end at hovedet kan følge med (Bj. hb. fig. 6, pag. 38).

Opad — stræk!

Hofter — fæst! Bagud — bøj!

Opad — stræk! Stilling!

Fødder tilside, nakke — fæst! . . Udføres i lighed med »Fødder tilside, hofter — fæst!« (tabel III 5).

Til højre — vrid! o. s. v.

Stilling!

Arme opad — stræk! . . To!

Fødder — slut! . . Til højre — bøj! . . o. s. v.

Stilling!

10. *a. Springmarsch på stedet med knæopbøjning.*

b. Retning på 2 geleder.

c. Vendinger, forflytning med 1—3 skridt.

Med knæopbøjning på stedet spring — marsch! . . Udføres som marsch på stedet med knæopbøjning med den forskjel, at kun fodbladet berører marken, og at legemet ved hurtig strækning af fod — knæ — og hofteled i hvert skridt kastes opad, så at begge fødder på en gang et øjeblik er fra marken. Sker lettest uden hoftefæste.

Afdeling — holdt! . . Læreren tæller i begyndelsen »Et! To! Tre! Fire!« På »Et! To! Tre!« udføres tre takter springmarsch; på »Fire!« sættes den sidst opløftede fod ned ved siden af den anden, og alle står blikstille.

Former 2 geleder, retning — højre! . . som tabel III.

Højre — om! — Et (To, Tre) skridt fremad — marsch! o. s. v. . . Udføres i overensstemmelse med, hvad før er forklaret. Vendingen udføres fremdeles først, førend forflytningen kommanderes (se tabel III, 10 c.)

C.

II. Bb_3.

Arme opad — stræk! . . **To! På tå — hæv!**

Nedad — sænk! . . **På tå — hæv!** o. s. v.

Arme nedad — stræk! . . **To!**

12. *a. Armslagning*

b. Armføring opad og udad — nedad,

som før forklaret.

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring og entring

som før.

2. Opsidning på bom.

Opsidning på bom! . . Bommen stilles omtrent i brysthøjde.

Ved bommen — stil! . . Gutterne stiller sig såmange, som får plads — med en armlængdes afstand (hel afstand) med ansigtet vendt mod bommen ganske nær indtil denne; hænderne lægges an på bommen i skulderbreddes afstand med neglene vendt fremad (overtag).

Sid op! . . Der tages samlet sats, og legemet hæves op på strakte arme, hovedet vel oprejst, skuldrene sænkede, hele kroppen strakt, korsryggen ind, rette ben, hælene sammen og noget bagudførte. Skuldrene må ikke skydes op og trækkes frem; benene må ikke falde ned; kroppen skal være strakt således, at den danner en jevn bue bagud. Denne stilling kaldes »*jevnvejende stilling*«. (Bj. hb. fig. 37, pag. 120).

Sid — af! . . Med eftergivelse af strækningen i ryggen føres benene først frem og svinges derpå raskt tilbage, samtidig med at hænderne trykker fra, og nedsprang gjøres bagud på bøjede knær. Hænderne forbliver på bommen.

Opad — stræk! . . **Nedad sænk!**

Sid — op! o. s. v.

Senerehen, når nogen øvelse er opnået, kan spranget gjentages på den måde, at der kommanderes »Sid — op!« eller »Op — igjen!«

med det samme, gutterne er komne ned, hvorved den nye opsidning sker med engang fra den stilling, hvori de har nået marken (bøjede knær), altså uden at der først gjøres knæstrækning og nedadsænkning.

Anm. Når man har god tid, og bommen er anbragt inde, så denne øvelse kan foretages oftere, anvendes den som indledning til de bundne sprang. (Kfr. Bj. hb. nr. 302). Hvor man har så kort tid, som i almueskolen og apparaterne for det meste ude, er det imidlertid, som før sagt, neppe rigtigt at vente med alle bomsprangene, indtil gutterne har fået kræfter nok og tilstrækkeligt herredømme over sin krop forat kunne udføre denne øvelse rigtig. (Bj. hb. nr. 302 anm. 1 a, 2 stykke). Derimod er øvelsen nyttig i og for sig som styrkende for ryg- og armmusklerne m. fl.; den er nyttig for efterhånden at få bedre og bedre rejsning under de allerede påbegyndte bom-sprang og er nødvendig for en del af de efterfølgende øvelser: indledning til kolbøtte, og oversprang med modvending eller fravending

3. Dybdesprang fra landgang.

Dybdesprang fra landgang! . . Landgangsplanken (nr. 11 c) lægges hældende mod bommen; den sidste stilles først ganske lavt senere højere (højst 1½ meter).

Opstilling! . . Gutterne stilles efter hverandre, første mand på tilløbs afstand fra plankens nedre ende.

Første mand — spring! . . Første mand løber med tiltagende hurtighed op til enden af landgangen, hvorfra nedsprang gjøres uden særskilt kommando — som vanligt derved, at den ene fod strækkes frem foran den anden, som spænder fra; begge fødder samles igjen, førend marken berøres; vrister og knær bøjes

så meget, at stødet ophæves; men der gjøres ingen stands i nedspranget. Hovedet holdes vel opret med ansigtet noget opadvendt; armene føres fremad og noget udad. Gutten indtager derefter med »Højre — om springmarsch« plads bagerst i rækken.

Næste mand — spring! o. s. v.

Efter nogen øvelse kan springstellet flyttes foran bommen, eller snoren holdes foran denne, så spranget fra landgangen sker over denne.

4. Sprang over snor

som før.

5. Stavsprang over snor eller over bom.

Når man skal springe, fattes *springstaven* (nr. 11 e) med den ene hånd så højt, man kan række, og med den anden i højde med underlivet, tommelfingrene vendt fra hinanden; der tages en rask sats, i det samme staven skal sættes i marken, og spranget udføres, under det at brystet støttes vel ind til staven. Er den venstre hånd nederst, tages sats på venstre fod og omvendt. (Bj. hb. 319—322, fig. 44 og 45).

6. Sidesprang

over bom med tilsprang.

7. Tversprang

over bom med tilsprang; standsningen i nedspranget ophører.

8. Slå hjul.

2. Sammendrag af gymnastiktabel IV.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. *Ordning og opstilling.*

B_1.

2. Bb_1: *Nakkefæste, sidegangstilling, tåhævning.* (Hvil gangst. (a) tåhævn.)
3. Ab_1: *Armstrækning: opad — fremad — udad bagud — nedad efter tælling.* (Først vending til siden).
(St. A. str. opad o. s. v.)
4. Hb: *Hovedbøjning til siderne.*
(St. Hvd. s. bøjn.)
5. Kb_1: *Hoftefæste, bred stilling, rygbøjning fremad og bagud.*
(Ving. br. st. r. bøjn.)
6. *Nedsprang.*

B_2.

7. Bb_2: *Hoftefæste, bred stilling, tåhævning og knæbøjning.*
(Ving. br. tå st. kn. bøjn.)
8. Ab_2: *Armskiftning opad og udad.*
(Halvstr. halv favn st. a. skiftn.)

9. Kb_2: a. *Rygbøjning fremad — nedad med opstr. arme.*
(Str. st. r. bøjn. [også nedad]).
b. *Rygbøjning bagud med hoftefæste og bred stilling.*
(Ving. br. st. r. bøjn.)
c. *Vridning med nakkefæste og bred stilling.*
(Hvil br. st. vridn.).
d. *Sidebøjning med fodslutning og opstr. arme.*
(Str. slut. st. s. bøjn.)

10. a. *Springmarsch på stedet med knæopbøjning.*
b. *Retning på 2 geleder.*
c. *Vendinger, forflytning med 1—3 skridt.*

C.

11. Bb_3: *Tåhævning med opstr. arme.*
(Str. st. tåhævn.)

12. a. *Armslagning.*
(Favn. st. a. slagn.)
b. *Armføring opad og udad — nedad.*
(St. a. rund).

II. Øvelser i det frie.

1. *Klattring og entring.*
2. *Opsidning på bom* (modst. indl. til bundne spr.)
3. *Dybdesprang fra landgang.*
4. *Sprang over snor.*
5. *Stavsprang.*
6. *Sidesprang.*
7. *Tversprang over bom med tilsprang.*
8. *Slå hjul.*

3. Gymnastiktabel V.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. Ordning og opstilling.

som før.

B_1.

2. Bb_1: Hoftefæste, tåhævning og knæbøjning

som før.

3. Ab_1: Armstrækning:

opad—nedad, fremad—nedad, udad—nedad, bagud—nedad uden tælling.

Arme opad og nedad — stræk! . . Armene strækkes først opad og umiddelbart derpå nedad i takt, men uden at der tælles for hvert tempo.

Arme fremad og nedad — stræk!
Højre (venstre) — om!
Arme udad og nedad — stræk!
Arme bagud og nedad — stræk!

4. Hb: Hovedbøjning fremad og bagud

som før.

5. Kb_1: Rygbøjning med nakkefæste.

Nakke — fæst! Fremad — bøj! o. s. v.

6. a. *Nedsprang* eller
b. *Indledning til frie sprang* og
c. *i højden opad—spring!*

Indledning til frie sprang!

Et! . . Der udføres raskt »på tå — hæv«.
To! . . — » »knæerne — bøj«.

Tre! . . Der udføres raskt »opad stræk«.
Fire! . . — » »nedad sænk«
I højden opad — spring!
Et! . . Der udføres raskt tåhævning.
To! . . — « knæbøjning.
Tre! . . Der springes ret tilvejrs som før, nedfald på bøjede knær.
Fire! . . knæerne strækkes raskt.
Fem! . . Der sænkes ned på hælene.
b. og c. kan f. ex. udføres engang hver, derefter *spredning* med en *kort hvil* og *opstilling*.

B_2.

7. Bb_2: Tåhævning og knæbøjning med opstrakte arme.

8. Ab_2: Armskiftning med armstrækning fremad og opad

i lighed med tabel IV.

9. Kb_2:

a. *Rygbøjning fremad—nedad og bagud med opstrakte arme.*

b. *Vridning med nakkefæste og bred stilling.*

c. *Sidebøjning med fodslutning og opstr. arme i lighed med før given forklaring.*

10. a. *Marsch og springmarsch på stedet med knæopbøjning.*

b. *Retning på 2 geleder.*

c. *Forflytning med 1—3 skridt.*

C.

11. Bb_3: Hoftefæste, bred stilling, tåhævning og knæbøjning.

12. Armslagning og armføring opad — udad — nedad.

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring i stang og stige.

(*Armgang i touge*, om sådanne haves).

2. Hævning i armene på bom.

Hævning på bom! . . Bommen stilles (ifald der er en rende på den ene side med denne op) lidt højere, end guttterne kan række.

Opstilling! . . Så mange, som uden vanskelighed kan få plads, stiller sig bag hverandre under bommen.

Op! . . Ved et lidet hop omfattes bommen med en hånd på hver side og lige mod hinanden. (Har man ingen rende i bommen, fatter den ene hånd strax bag den anden, uden at skuldrene derfor må vrides).

Hæv! . . Uden at kroppens stilling forresten forandres, hæver man sig jevnt op i armene så højt som muligt, albuerne udad. Ryggen må ikke krummes, og skuldrene ikke skydes op. Læreren giver svage nybegyndere en hjælp med hænderne forat komme op, eller svage gutter kan i begyndelsen med engang hoppe op til stilling med bøjede arme.

Sænk! . . Der sænkes langsomt ned igjen, til armene bliver rette.

Ned igjen! . . Hænderne slipper tag, og knæerne bøjes, idet tåspidserne berører marken.

3. Balancegang.

Bommen stilles i førstningen ganske lavt, siden højere (den runde side op).

Første mand! . . Første mand tager stilling på den ene ende af bommen med ryggen mod støttestolpen og med en tåspids til hver side, den ene fod foran den anden, blikket fæstet på bommens andens ende, armene utvungent ved siden. Gangen antrædes langsefter bommen med noget bøjede knær og forkortede skridt i rolig, jevn takt. Man må ikke se ned på fødderne, thi da taber man både holdning og ligevegt. Armene såvelsom det frie ben benyttes som hævstænger, hvis man vakler, forat gjenvinde ligevegten, hvorved også hovedet og kroppen kan hjælpe til med små bøjninger, men uden rykninger. Tabes ligevegten ganske, gjøres nedsprang fremad eller bagud; ligger bommen meget højt, kan man i faldet forsøge at huke sig raskt ned forat få tag i bommen med hænderne. Kommen frem til den anden ende, gjøres vanligt nedsprang. I begyndelsen øves blot opstigning på bommen med tilsigelse om at blive stående en stund og derpå nedsprang tilside fremad eller bagud. Har man tid, øves balancegang på forskjellige måder, se Bj. hb. nr. 213—221.

4. Opsidning på bom med 1 skridts tilløb.

Opsidning på bom! . . Bommen stilles i brysthøjde.

2 skridts afstand — stil! . . Gutterne stiller sig op omtrent 2 skridt fra bommen, såmange som får plads.

Venstre (højre) fod — frem!

Sid — op! . . Den bagre fod flyttes raskt frem; samlet sats tages, hænderne fatter bommen, og opsidning sker til samme stilling som

under tabel IV, II 2 beskrevet ɔ: jevnvejende stilling.

Sid — af!.. Sker på samme måde som før, — kun at hænderne ved afspranget slipper bommen og føres ned til siderne. Kommen ned, gjøres strax »opad stræk« og »nedad sænk« uden kommando.

5. Bomsprang.

Som før. Ved tverspranget kan 2 og 2 springe ved siden af hverandre, idet de passer på at holde sammen.

6. Længdesprang (kan blot ske på blød bar mark eller på gulv).

Med en kjep drages etpar furer i marken, hvorefter der hoppes over det mellemliggende stykke. Sats tages på den ene fod som ved sprang over snor.

7. Indledning til kolbøtte (en ad gangen).

Sid — op! . . Man sidder op på bommen som til vanlig opsidning (jevnvejende stilling).

Forover! . . Hænderne vendes, så tommelfingrene viser fremover; derpå bøjes kroppen sammen og hvælves fremover bommen således, at fødderne, som nedsættes på fuld fod og adskilte, kommer i marken på den anden side; hænderne beholder støtte på bommen, hvorved hele kroppen bliver stående i bagud bøjet stilling (se Bj. hb. nr. 305, fig. 38, pag. 123).

Opad — stræk! . . Kroppen rejses med opstrakte arme; når man er kommen helt op i oprejst stilling, sænkes armene.

Efterat større øvelse er opnået, sænkes bommen mer og mer, hvorved hænderne med engang kan fatte med tommelfingeren fremad.

8. Slå hjul, stavsprang o. s. v.

---

24. Sammendrag af gymnastiktabel V.

I. Fristående gymnastik.

A.

1. *Ordning og opstilling.*

B_1.

2. Bb_1: *Hoftefæste, tåhævning, knæbøjning.*
(Ving. tå st. kn. bøjn.)

3. Ab_1: *Armstrækning opad — nedad, fremad — nedad, (vending) udad — nedad, bagud — nedad.*

4. Hb: *Hovedbøjning fremad og bagud.*

5. Kb_1: *Nakkefæste, rygbøjning.*
(Hvil st. r. bøjn).

6. a. *Nedsprang* eller
b. *Indledning til frie sprang* og
c. *I højden opad — spring. Spredning, opstilling.*

B_2.

7. Bb_2: *Tåhævning og knæbøjning med opstrakte arme.*
(Str. st. kn.bøjn).

8. Ab_2: *Armskiftning, fremad — opad.*
(Halv ræk, halv stræk st. a. skiftn.)

9. Kb_2: a. *Rygbøjning fremad — nedad og bagud med opstrakte arme.*
(Str. st. r. bøjn.)
b. *Vridning med nakkefæste og bred stilling.*
(Hvil br. st. vridn.).
c. *Sidebøjning med fodslutning og opstrakte arme.*
(Str. slut. st. s.bøjn.).

10. a. *Marsch og spr. marsch med knæopbøjning.*
b. *Retning på to geleder.*
c. *Forflytning med 1—3 skridt.*

C.

11. Bb_3: *Hoftefæste, bred stilling, tåhævning og knæbøjning.*
(Ving. br. tå st. knæbøjn.).

12. *Armslagning og armføring opad—udad—nedad.*
(Favn st. a.slagn., st. a. rund).

II. Øvelser i det frie.

1. *Klattring i stang og stige, armgang i touge.*
2. *Hævning i armene på bom.*
3. *Balancegang.*
4. *Opsidning på bom med 1 skridts tilløb.*
5. *Bomsprang (tversprang parvis).*
6. *Længdesprang.*
7. *Indledning til kolbøtte.*
8. *Slå hjul, stavsprang etc.*

25. Gymnastiktabel VI.

I. Fristående gymnastik.

A.

I. Ordning og opstilling.

B_1.

2 og 4. **Bb_1** og **Hb. Hoftefæste, tåhævning og knæbøjning, hovedvridning.**

Hofter — fæst! . . På tå — hæv!

Knæerne — bøj! . . Hoved tilhøjre — vrid! . . Med bibehold af knæbøjningen og kroppens stilling for resten uforandret vrides hovedet raskt til højre, fremad, til venstre, fremad o. s. v. (Bj. hb. nr. 147).

3. Ab_1: Armstrækninger:

Opad, fremad, udad, bagud og nedad uden tælling.

Højre — om!

Arme opad, fremad, udad, bagud og nedad — stræk! . . Udføres i takt.

5. Hoftefæste, bred stilling, rygbøjning.

6. Nedsprang eller lignende, **spredning, opstilling.**

B_2.

7 og **8. Bb_2 og Ab_2:**

Tåhævning og knæopbøjning med opstrakte arme, armbøjning og strækning opad i denne stilling.

Arme opad — stræk!

På tå — hæv! . . Knæerne — bøj!

Armbøjning og strækning opad —

Et! . . Med bihehold af kroppens stilling forøvrigt føres armene ned til stillingen »arme opad — bøj!« Hovedet må ikke duppe forover.

To! . . Armene strækkes igjen opad, idet de hele tiden holdes vel tilbage.

Det samme — Et! . . To! . . o. s. v.

Stilling! . . Grundstilling indtages, idet knæerne strækkes, og kroppen sænkes ned på hælene, samtidig med at armene føres ned til siden.

9. Kb$_2$:

a. *Rygbøjning fremad og bagud med nakkefæste og bred stilling.*

b. *Vridning med hoftefæste og bred stilling.*

c. *Sidebøjning med fodslutning og opstrakte arme.*

Som før.

10. a. *Marsch og spr. marsch på stedet med knæopbøjning.*

b. *Retning på 2 geleder.*

c. *Vendiug og forflytning med 1—3 skridt. Vending og antrædelse af marschen går i et.*

Højre om, 3 skridt fremad — marsch! . . Efter udført vending antrædes marschen strax med venstre fod.

Helt om, 2 skridt fremad — marsch! o. s. v.

C.

11. Bb$_3$: Tåhævning med bred stilling og opstrakte arme.

12. a. *Armslagning* og

b. *Armføring opad — udad — nedad.*

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring og entring

som før.

2. Armgang pa bom.

Armgang på bom!

Første — mand!.. En gut ad gangen hopper op og fatter bommen på samme måde som til hævning i armene (se tabel V — II — 2) hvorpå armgangen foregår bagud på den måde, at armene, *bøjede omtrent til ret vinkel*, vexelvis flyttes forbi hverandre; kroppens stilling forøvrigt uforandret, hovedet vel tilbage. Senere kan også armgangen ske fremad. *Almindelige feil*, som bør undgåes, er:

1. *at armene rettes ud;*
2. *at benene skilles ad og spræller* og
3. at hele kroppen — især nakken — spændes for meget, og at brystet trykkes sammen.

Læreren bør give svage gutter en støtning med hænderne, hvis de spræller for meget. Kan ikke gutten holde armene bøjede, bør han blot øve hævning og sænkning.

Senere kan øves *armgang til siden*, enten med *overtag* (neglene frem, Bj. hb. fig. 18—b, *modhæng*) eller med *undertag* (neglene vendt mod ansigtet, Bj. hb. fig. 18—a, *frahæng*, pag. 60) eller endelig *med vexelsidig flytning af hovedet fra den ene til den anden side af bommen*, eftersom armene flyttes (*skjævthæng*, Bj. hb.

fig. 18—c) se nærmere Bj. hb. nr. 177—180 og 192—195.

3. **Opsidning til ridestilling** (fra gangstilling).

Bommen må ligge stødigt og ikke være altfor tynd.

Til ridestilling! . . Sid — op! . . Et skridt og sats tages, hænderne anlægges på bommen med vanligt overtag, og kroppen hæves op, hvorunder det højre (v.) ben svinges over, så man kommer til at sidde påskrævs over bommen. Højre (v.) hånd, som trykker fra, idet man hæver det højre (v.) ben, fatter raskt tag foran for at borttage stødet ved nedsidningen, idet den venstre hånd vendes, så man altså, når man sætter sig ned, har en håndflade på hver side af bommen. Forat ikke nedsidningen skal blive for hård, kan man desuden klemme lidt til med lårene. Derpå retter man sig op og fører hænderne raskt til siderne.

Sid — af! . . Begge hænder anlægges foran på bommen; benene føres frem og svinges derpå raskt tilbage, således at de slutter sammen over bommen; overkroppen fældes også herunder frem, og armene bøjes, hvorpå hele kroppen rettes ud, og ved armenes strækning føres den tilbage og til siden, således at nedspranget sker på den modsatte side af bommen fra den, hvorfra man sprang op. Den højre (v.) hånd trykker fra og slipper, den anden holdes på bommen ved nedspranget, som altså sker med venstre (h.) side mod denne i højde med den fastliggende hånd. Hovedet vel op hele tiden. I begyndelsen bør læreren give støtning ved tag om venstre

(h.) underarm. (Bj. hb. nr. 308, 304, 309 samt fig. 40 pag. 128).

Efter nogen øvelse går man over til:

4. Højt oversprang med vending

(kaldes egentlig *oversprang med modvending*).

Til at begynde med, stiller man sig i gangstilling med ansigtet mod bommen. Der tages et skridt og sats, hænderne anlægges på bommen med overtag i skulderbreddes afstand; kroppen svinges ledig strakt med bue bagud over bommen til højre (v.) med samlede ben og således, at *maven vendes ned mod bommen*, når den passeres; den højre (v.) hånd trykker fra og slipper, den anden vendes og holdes på bommen ved nedspranget, som sker med venstre (h.) side mod denne og i højde med den fastliggende hånd; hovedet vel oprejst under hele spranget. Bommen stilles i begyndelsen så lavt, at den forreste hånd også må slippe ved nedspranget, når man stående indtil bommen kaster benene over.

Senere udføres spranget med tilsprang (altid en og en), idet bommen stilles højere, og benene efterhånden ved mer øvelse svinges højere og højere over bommen. Forat få høj føring af hovedet er det, som før nævnt, hensigtsmæssigt at udpege et øjemærke i bommens retning og noget højere end denne med tilsigelse hele tiden at fæste blikket på dette (Bj. hb. nr. 40).

Anm. Af denne og de følgende tabeller er, som før nævnt, intet sammendrag opstillet, da det antages, at læreren nu med stor lethed kan gjøre dette selv.

26. # Gymnastiktabel VII.

I. Fristående gymnastik.

A.

I. Ordning og opstilling.

B_1.

2. Bb_1: Hoftefæste eller »arme opad — stræk«, tåhævning, dyb knæbøjning.

(Som tabel III 7).

3. Ab_1: Armskiftninger: opad — udad og fremad — udad.

(Som tabel IV 8) eller *armstrækninger uden tælling*.

4. Hb: Hovedbøjning og vridning

(som før).

5. Kb_1: Rygbøjning fremad — nedad og bagud med bred stilling og opstrakte arme.

Fødder tilside, arme opad — stræk!.. **To!** . . På »stræk!« flyttes venstre fod en fodlængde til siden, og armene bøjes op til »arme opad — bøj«; på »To!« flyttes højre fod en fodlængde til siden, og armene strækkes op. Gjøres senere uden tælling.

Fremad — bøj! . . Fremadbøjning gjøres som før med ret ryg, hovedet op.

Nedad — bøj! . . Som før.

Opad — stræk!.. **Bagud — bøj!**.. o. s. v.

6. Nedsprang

eller lignende såsom: spredning, opstilling etc.

B2.

7. Bb2:

a. *Hoftefæste, knæopbøjning, vristopbøjning og strækning.*

b. *Hoftefæste, knæopbøjning og strækning.*

Hofter fæst, og venstre knæ opad — bøj!.. Hoftefæste indtages, og idet tyngden overflyttes på det andet ben, opbøjes det nævnte knæ hastigt, lige fremad og så højt, at låret danner ret vinkel med kroppen; knæet bøjes så meget, at underbenet bliver lodret; vristen strakt med udad-nedad vendt tåspids. Kroppen må stå ret og hverken heldes bagover eller til siden. Det stillestående knæ må ikke bøjes. (Bj. hb. nr. 207).

Vristopbøjning og strækning — Et!.. To! . . Med bibehold af kroppens stilling forresten uforandret opbøjes vristen på »Et!« så højt som muligt, og på »To!« strækkes den atter ned igjen. (Bj. hb. nr. 208).

Fødder bytom — stil! . . **To!**.. På »stil!« sættes venstre fod bestemt ned; på »To!« bøjes højre knæ op på samme måde som før venstre. Gjøres senere uden tælling.

Vristopbøjning og strækning — Et! . . **To!**

Fødder bytom — stil!

Knæ — stræk! . . Det opbøjede knæ strækkes langsomt, så at underbenet med udstrakt vrist kommer i linje med låret; knæet såvidt muligt i samme højde; kroppens stllling uforandret.

Knæ — bøj! . . Knæet bøjes igjen som før.

Fødder bytom — stil! . . **Knæ — stræk!**

o. s. v.

Kan efter mere øvelse også udføres fra stilling *med opstrakte arme* istedetfor hoftefæste.

8 og 9. Ab$_2$ og Kb$_2$:

Armbøjning og strækning i bagudbøjet bred stilling med opstrakte arme.

Fødder tilside, arme opad — stræk!

Bagud — bøj! . . Den øverste del af overkroppen bøjes bagover; armene og hovedet føres vel tilbage, og hofterne føres fremover, således at hele kroppen danner en jevn bue.

Armbøjning og strækning —

Et! . . Med bibehold af kroppens stilling forøvrigt uforandret føres armene langsomt ned til stillingen arme opad — bøj!

To! . . Armene strækkes igjen langsomt opad og holdes hele tiden vel tilbage. Korsryggen må ikke bøjes for meget og hovedet ikke falde frem (Bj. hb. nr. 169).

10. a. *Marsch og springmarsch på stedet med knæopbøjning.*

b. *På stedet — marsch.*

På stedet — marsch! . . Fødderne løftes afvexlende såvidt, at takten og skridtet udmærkes, men sættes igjen ned på den gamle plads uden forflytning af kroppen. Venstre fod begynder altid marschen.

Afdeling — holdt! . . Der marscheres en takt til, efterat holdt er udtalt, hvorefter alle står stille.

C.

II. Bb_3: Tåhævning med opstrakte arme.

12. Armslagning i udfaldsstilling. (Ifald man har plads).

Højre — om!

Venstre fod helt tilside fremad — stil!.. Kroppen heldes fremad; den nævnte fod fremflyttes 3 fodlængder fremad venstre (i sin egen retning); det fremsatte ben, med knæet bøjet i ret vinkel, overtager kroppens tyngde; bagerste ben bliver udstrakt og den fremadheldende krop i retning med samme; hoved og skuldre uforandrede. Det forreste knæ må ikke falde indad. (Bj. hb. nr. 107).

Arme udad — hæv! eller:

Arme udad — stræk!

Armslagning — Et! . . **To!** o. s. v.

Fødder byt om — Et! . . Den fremsatte fod flyttes tilbage.

To! . . Den anden fod flyttes frem.

Armslagning — Et! . . **To!** o. s. v.

Stilling! . . **Venstre — om!**

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring eller armgang på bom.

2. Slagentring.

Slagentring! . . Bommen, med den runde side op, stilles på skrå og så højt, at man netop kan stå oprejst under samme.

Første — mand! . . Gutten stiller sig under bommen med ansigtet vendt i retning af dens lavere ende omtrent 2 skridt fra støttestolpen foran.

Op!.. Bommen fattes med en hånd på hver side, venstre (h.) hånd øverst (ɔ: nærmest bommens højere ende, hvorhen bevægelsen skal ske) omtrent en skulderbredde fra den anden hånd. Derpå spænder det venstre (h.) ben fra, og det højre (v.) ben kastes op på bommen, som det omfatter med stærk bøjning i hofte- og knæled samtidig med, at kroppen løftes op i armene, så den bliver hængende omtrent horisontalt i disse og i det højre (v.) underben, som holder vel fast om bommen; det frie ben er strakt udad-nedad.

Entring! — Et!.. Samtidig med at højre (v.) hånd flyttes op forbi den venstre, skifter fødderne tag, idet det venstre (h.) ben, som før hang ned, kastes op på bommen ovenfor det højre, som slipper og strækkes udad-nedad.

To!.. Højre (v.) ben kastes over, og venstre hånd flyttes forbi den højre, medens venstre (h.) ben slipper.

Et!.. **To!**.. o. s. v. indtil man når bommens øvre ende, idet man altid passer på, at højre hånd og venstre fod og venstre hånd og højre fod følges ad.

Ned igjen!.. Det fæstede ben slipper tag, kroppen sænkes ned mod marken, hvorpå sluttelig også hænderne slipper sit tag. Senere entres uden tælling.

Denne øvelse kan indledes ved det såkaldte »*entringsslag*«, idet fødderne afvexlende kastes over bommen på samme sted og strækkes ud, medens hænderne holdes stille. Hænderne griber isåfald tæt ved hverandre.

3. Siddende oversprang med vending

eller *voltesprang* (kaldes egentlig »*oversprang med fravending*«).

Satsen tages, og hænderne lægges an på bommen som ved almindeligt tversprang (oversprang nden vending). Idet kroppen hæves, vendes den samtidig, således at den føres over bommen til højre (v.) ligesom i en siddende stilling med rette ben (se Bj. hb. fig. 43 pag. 132); herunder trykker den højre (v.) hånd først skarpt fra og slipper derefter strax sit tag, forat benene kan komme over. Med det samme bommen passeres, skifter hænderne tag; den højre (v.) hånd flyttes raskt bagud og griber bommen på det sted, hvor venstre (h.) før lå, idet denne, efterat have sluppet bommen, føres til siden. Nedspranget gjøres med højre (v.) side vendt mod bommen og den højre (v.) hånd hvilende på denne.

Dette sprang kan indledes på den måde, at man hæver sig op på bommen til »jevnvejende stilling« (tabel IV—II—2). Fra denne stilling støtter man det højre (v.) ben op på bommen; ved dettes og armenes hjælp fører man kroppen langsomt over bommen og vender den, idet det andet ben føres under det ben, som er lagt op. Dette sidste slipper bommen, idetsamme kroppen kommer over, og hænderne skifter tag, hvorefter begge ben samles i nedspranget (Bj. hb. nr. 311 og 315 b.)

4. Andre bomsprang,

frie sprang over snor og længdesprang, slå hjul, stavsprang, dybdesprang fra landgangsplanken, *indledning til kolbøtte* o. s. v.

---

27. Gymnastiktabel VIII.

I, Fristående gymnastik.

A.

1. Ordning og opstilling.

B_1.

2 og 3. Bb_1 og Ab_1:

Tåhævning og knæbøjning med opstrakte arme, armbøjning og strækning i denne stilling.

Højre — om! Arme opad — stræk! . . Armbøjning og strækning fremad — Et! . . Armene bøjes til »arme opad — bøj!« **To!** . . Armene strækkes frem. (Se tabel VI—I—7 og 8).

Det samme udad — Et! — To!
Opad — Et! — To!
Nedad — Et! — To!
Opad — stræk! . . Nedad — sænk!
Venstre — om!

4. Hb: Hovedbøjning og vridning.

5. Kb_1: Rygbøjninger, vridning og sidebøjning med bred stilling og opstrakte arme.

6. Spredning og opstilling, kort hvil eller nedsprang.

B_2.

7. Bb_2:

a. *Hoftefæste, knæopbøjning, knæ udad før.*

b. *Hoftefæste, knæopbøjning, knæ bagud stræk.*

Hofter — fæst! Venstre (h.) knæ opad — bøj! . . (Tabel VII—I—7, Bj. hb. 207).

Knæ udad — før!.. Det opbøjede knæ føres langsomt så langt udad som muligt; underbenet fremdeles lodret — *ikke bagudbøjet* —, hofterne ubevægelige og kroppens stilling forresten uforandret. Knæet må ikke sænkes.

Knæ fremad — før! . . Knæet føres atter langsomt frem i udgangsstillingen. (Bj. hb. nr. 212).

Fødder bytom — stil! Knæ udad — før!

Knæ fremad — før! Stilling!

Hofter — fæst! Venstre (h.) knæ opad — bøj!

Knæ bagud — stræk!.. Det opbøjede knæ føres langsomt så langt bagud som muligt, og samtidig udstrækkes knæet og vristen; tåspidsen udadvendt Kroppen holdes aldeles stø; overkroppen og *hagen* må ikke skydes frem; knæet strækkes fuldt og ret bagud. (Bj. hb. fig. 24 pag. 77.)

Knæ opad — bøj! . . Knæet bøjes og føres atter op i udgangsstillingen (Bj. hb. nr. 210).

Fødder bytom — stil!

Knæ bagud stræk! o. s. v.

8 og 9 Ab_2 og Kb_2:

Rygbøjning bagud i gangstilling med opstrakte arme, arm- og fod-vexling.

Venstre (h.) fod fremad, arme opad — stræk! . . Udføres således, at fodflytningen kommer på 2det tempo af armstrækningen.

Bagud — bøj! . . Den øverste del af overkroppen bøjes bagover; armene og hovedet føres vel tilbage, og hofterne føres fremover, således at hele kroppen danner en jevn bue.

Vexling — Et! . . Den forreste fod flyttes ind til den bagre, og armene føres langsomt ned til »arme opad — bøj;« — men *kroppen bibeholder bøjningen bagover.*

To! . . Den anden fod fremflyttes, og armene strækkes igjen langsomt opad, fremdeles med bihold af kroppens bagudbøjning. Armene *vel tilbage.*

Tyngden må ikke lægges formeget på det bagre ben, korsryggen ikke bøjes for stærkt og hovedet ikke falde frem. (Bj. hb. nr. 170 og fig. 14 pag. 54).

10. a. *Retning på 2 geleder.*

b, *Marsch og springmarsch på stedet (uden knæopbøjning) på 2 geleder.*

c. *Forflytning 1—3 skridt med springmarsch og derefter med vanlig marsch* (se Bj. hb. nr. 202 anm.)

Former 2 geleder, retning — højre!

På stedet — marsch!

På stedet spring — marsch!

Afdeling — holdt! Et! To! Tre! Fire!

På »Fire!« står alle stille.

Højre — om!

Med springmarsch 3 skridt fremad — marsch! . . Gutterne tæller højt forat få samtidighed.

Når nogen øvelse heri er opnået, kommanderes:

Med spr.marsch, Højre om, 3 skridt fremad — marsch! . . Springmarschen antrædes, såsnart vendingen er udført.

C.

II. Bb_3: Tåhævning med opstrakte arme.

12. a. *Armslagning i udfaldsstilling* (som tabel VII—I—12).

b. *Armføring opad og udad—nedad.*

II. Øvelser i det frie.

1. Klattring eller armgang på bom.

2. Frie sprang som før.

3. Høj kolbøtte over bom.

Høj kolbøtte! . . Man bør have blød mark eller lægge en høsåte under og foran bommen.

Første mand! **Spring**! . . Der tages ganske kort tilsprang og derpå samlet sats, hvorved kroppen kastes opad. Hænderne anlægges forsigtigt med overtag i skulderbreddes afstand, hvorpå kroppen svinges sagte rundt over bommen (stuper over), uden at hovedet berører denne. Armene bøjes herunder lidt og strækkes kraftig, idet kroppen falder fremover, hvorved den gives sådan fart, at nedsprang kan gjøres med kroppen i opret stilling i fuld ligevægt, med adskilte fødder på fuld såle (altså *ikke* på tæerne); knæerne bøjes. Bommen stilles i begyndelsen omtrent i hoftehøjde, og senere lavere. Man bør efterhånden se til at komme højt tilvejrs i satsen, så man formelig falder ned på hænderne, når de lægges an på bommen (se Bj. hb. fig. 46, pag. 140, læs nr. 323 og 324). Ved denne øvelse bør der stå to foran, som tager imod. De rækker hverandre hver sin hånd, som fattes gjensidig

med nævetag. De således fattede hænder støtter den springende under ryggen, idet han går over, forat hindre, at han falder ned eller tilbage og støder sig på bommen. Senere, når vanskeligheden ved at komme rundt er helt overvunden, og spranget gjøres med større fart, bør etpar stå foran og tage imod den springende, så han ikke stuper forover efter nedspranget. Kolbøtte kan også udføres på flad mark fra gangstilling, men isåfald uden tilløb.

Foruden ved den før (tabel V—II—7) beskrevne »indledning til kolbøtte« kan man desuden forberede sig til denne øvelse ved fra gangstilling at bøje sig raskt forover med opstrakte arme, sætte hænderne i gulvet foran sig og kaste fødderne op mod en væg, samt endnu bedre ved at gå på hænderne.

Eftersom man lærer at tage højere og højere sats, kan man forsøge med tilsprang og samlet sats at gå rundt (i begyndelsen over en høsåte) uden at tage for sig med hænderne, og uden at hovedet berører marken. Dette sprang kaldes *saltomortale.*

4. Sidesprang over bom med stav. (Fegtesprang).

Udføres som det før beskrevne sidesprang, kun at man fører en springstav i den ydre hånd, således at begge arme bliver virksomme ved selve spranget.

5. Dybdesprang med stav fra landgang.

Landgangen stilles noget højere end vanligt, og man bruger lange stave.

Man stiller sig med det ene ben på landgangen og det andet på bommen. Staven fattes og sættes skråt i marken på almindelig måde, idet man lader

det ben, som står på bommen, glide langs denne, så benene bliver vidt adskilte. Man lader dernæst hænderne glide nedover stangen så langt som muligt, hvorpå man spænder sagte fra og hopper ned, idet man holder kroppen nær ind til staven og samler fødderne før nedspranget. Ved betydelig højde kan man fremdeles under spranget glide langs nedad staven.

6. Slå hjul.

7. Andre bomsprang.

8. Balancegang.

C. Om brugen af gymnastiktabellerne.

I. Fristående gymnastik.

28. Efter at være indøvet, er enhver af de for fristående gymnastik opstillede tabeller beregnet på at skulle gjennemgåes i sin helhed daglig i den tidsperiode, da tabeller benyttes. Når tabellen gjennemgåes fra nyt af, vil det derimod falde vanskeligt for en flerhed af lærerne at få den tilståede tid — et kvarter — til at strække til for indøvelsen af alle de øvelser, som tabellen omfatter. Isåfald deles denne således, at man den første dag (eller de par første dage) efterat opstillingen er ordnet, gjennemgår det første sæt øvelser (B_1 se tabel I, anm. 5) samt afslutningsbevægelserne (C); den følgeude dag (de par følgende dage) instrueres det andet sæt øvelser (B_2), idet man altid tager afslutningsbevægelserne med. Den 3dje (5te) dag vil man som regel med de større gutter kunne gjennemgå hele tabellen i $^1/_4$ time. For at opnå dette bør man dog ikke jaske tabellen igjennem uden at se på bevægelsernes rette udførelse; da en »god holdning og rene bevægelsesformer er hovedvilkåret for at vinde nogen virkning«. Det er imidlertid godt, at læreren har det lidt travelt ved denne undervisning, da instruktionen ellers bliver søvnig og kjedelig, hvorved gymnastiken, så langt fra at virke op-

friskende tvertimod kommer til at virke nedtrykkende på sindet.

For de mindre gutter vil den ovenfor anbefalede deling antagelig vise sig at være nyttig i længere tid, selv om man på den måde ikke skulde komme til at bruge gymnastikkvarteret fuldt ud.

29. Man bør *altid begynde forfra på tabellerne hver høst*, også med den ældre afdeling, dels af hensyn til de nye elever, som ved hvert skoleårs begyndelse kommer til, og dels for efterhånden at få bedre og bedre form på alle bevægelser samt større raskhed og præcision (appel) i udførelsen. De par første tabeller holder man imidlertid ikke på med længer end højst nødvendigt. De andre tabeller, som indeholder lidt mere virksomme øvelser, er, — når gymnastikundervisningen i skolen er kommen godt i gang — beregnede på 6—10 øvelsesdage, hvorefter det tør antages, at når gymnastiken øves flittig hver dag, så vil — om ikke det første år så dog senere — en flerhed af tabellerne være tilfredsstillende gjennemgåede i løbet af skoleåret med de større gutter, når man har disse alene. Med de mindre gutter, hvor disse er alene, vil man antagelig kunne række til og med tabel III eller IV.

30. Er de store og små gutter sammen, som tilfældet er i et stort antal mindre tæt befolkede skolekredse, må man stelle sig så godt, man kan, idet man lader de mindre gutter — uden at man opholder sig formeget med at rette på disse — følge med i de større gutters øvelser, så godt de kan. Det viser sig snart, at dette ikke medfører særdeles vanskelighed, da det er så meget færre af de små og uøvede gutter at rette på, hvorhos disse, når de i et antal af nogle få stykker står sammen med de større gutter, stadig har disses udførelse af bevægelserne for øje, og desuden følger instruktion og

kommando med langt større opmerksomhed, end når der er en hel trop bare små gutter sammen. I dette sidste tilfælde falder det vanskeligt at fæste deres tanker ved instruktionen, og læreren får ikke lidet at varetage med at rette på de forskjellige, som udfører bevægelserne mindre korrekt.

31. Den første dag, da der holdes skole i en kreds efter nogen tids fravær (forudsat at læreren hver vinter underviser i 2 à 3 kredse), bør man altid, — om man agter at gå over til en ny tabel for det nærmeste tidsrum, da der er skole i kredsen, — først repetere den gamle tabel, som sidst brugtes.

II. Øvelser i det frie.

32. Det er ikke meningen, at alle de i hver af gymnastiktabellerne under II opførte øvelser skal gjennemgåes hver dag. Derimod har man tænkt sig, *at i den skoleperiode, da den tilhørende tabel for fristående gymnastik* **daglig** *gjennemgåes, skal de i hver tabel som nye forklarede øvelser indøves såvidt, at de senere kunne øves af gutterne på egen hånd.*

33. Ved siden af at gjennemgå de nye øvelser antages det, at man desuden vil få anledning til ialfald delvis at repetere det, som man før har gjennemgået. Med hensyn til denne repetition, så er en stor del af de engang beskrevne øvelser nævnt rent exempelvis i de efterfølgende tabeller, forat de ikke skulle gå i glemmebogen. Det er nemlig — især efterat vinteren er indtraadt — ofte slet ikke muligt med hensyn til redskabsgymnastiken at holde sig til tabellen. Navnlig er, som nævnt, frie sprang og især længdesprang vanskelige at udføre på snegrund og frossen mark, fordi man glider overende, når man kommer ned uden støtning i stærk skråretning mod marken. Fremdeles bør kolbøtter

alene øves på bar, blød mark af hensyn til vanskeligheden ved at sætte fødderne fast under sig, når man er kommen over. Frie sprang kan derimod godt øves inde på gulv. Klattring, armgang på bom og bomsprang — navnlig de, ved hvilke man støtter den ene arm på bommen i nedspranget — såvelsom løb opad landgangen og dybdesprang fra denne kan derimod, efter hvad erfaring viser, meget godt øves til enhver tid på året, undtagen når der er formegen søle omkring redskaberne. Er landgangen »iset« eller marken omkring bommen glat, strøes med lidt sand eller aske, så gjør dette ingenting. Er der faldt høj sne omkring bommen, lader man gutterne trampe denne sammen, før øvelserne skal begynde, og så går spranget meget galant for sig.

34. Om vinteren er det meget at anbefale, at gutterne for ikke at glide i satsen eller ved nedspranget, bruger finsko, eller de såkaldte »labber« på benene, således som skik og brug er flere steder på landet. Herved opnåes desuden at de, om de — som ofte er tilfældet — er nødt til at vade i sne på vejen til skolen, kunne slippe at sidde med våde fødder i undervisningstimerne. Har man sådant fodtøj, kan man udføre sågodtsom alle slags sprang på tør snegrund.

35. Til øvelse i redskabsgymnastik, kan det ofte være hensigtsmæssigt at dele gutterne i *partier* (2 à 3). Hvert parti foretager da øvelserne under en af de største og flinkeste gutter som *leder* eller *gymnastikformand*. Dette kan være nyttigt, dels fordi man derved kan få gjennemgået flere øvelser i kort tid, og dels fordi man umulig kan vente, at alle lærere hver dag i den værste årstid skal stå ude og instruere gymnastik. Når noget nyt skal gjennemgåes, kan læreren enten instruere alle gutterne underet

eller tage et parti ad gangen. Således som forholdene for øjeblikket er i de fleste almueskoler — at alle gutter er nogetnær uden øvelse — synes det ialfald i den første tid at være det grejeste at dele gutterne på den måde, at de, som bor nogenlunde nær hverandre, er på parti sammen, hvorved de, som øves sammen på skolen, også kunne komme sammen til øvelse udenfor skoletiden. Senerehen, når gymnastiken har været øvet i flere år, vil det kanske vise sig bedre, at de ældste og mest øvede gutter sættes sammen på første parti, de næst flinkeste på 2det parti og de mindst dygtige på 3dje parti. Gutterne af første parti kan isåfald skiftes til at være ledere på dette og på de øvrige partier. Er gutternes antal så lidet, at det ikke er noget at dele på, bør alligevel læreren udtage 1 à 2 gymnastikformænd, som turvis leder øvelserne, når læreren ikke kan være tilstede.

36. Efterat gymnastikformændene har lært de i tabellen som nye opførte øvelser, kan øvelserne på redskab i fritiden efter tabel IV på denne måde, om man forudsætter, at gutterne er delte i 3 partier, exempelvis øves efter følgende af læreren opsatte

Dagseddel.

1ste parti (formand N. N.): Klattring i stang, nedgang i stige.
2det — (— N. N.): Sidesprang over bom.
3die — (— N. N.): Sprang over snor.

Efterat øvelserne er gjennemgåede (for 2det og 3die parti med 2 à 3 ganges gjentagelse) kommanderer læreren (eller, om denne ikke er tilstede, formanden på første parti):

Byt — om!

2det parti: Klattring etc.
3die — Sidesprang over bom.
1ste — Sprang over snor.

Byt — om!

3die parti: Klattring etc.
1ste — Sidesprang over bom.
2det — Sprang over snor.

Tilslut alle partier: Sprang fra landgang, — efter omstændighederne med hjulslagning ud til siden efter nedspranget.

Den næste dag kan læreren opsætte sådan *dagseddel*:

1ste parti: Entring i stige, nedgang i stang.
2det — Opsidning på bom.
3die — Stavsprang over snor.

Byt — om! . . Byt — om!

som ovenfor forklaret.

Tilslut alle partier: Tversprang over bom 1 og 1 eller 2 og 2 o. s. v.

37. Formanden kommanderer opstillingen og påser, at redskabet, f. ex. bommen eller snoren, stilles i passende højde. Derpå gjør han først selv øvelsen foran og stiller sig dernæst færdig til at »tage imod« og kommanderer de andre under øvelsen.

38. De små gutter vil ikke altid kunne være med på de større gutters øvelser i redskabsgymnastik; navnlig gjælder dette om sprang. De store gutter kan derfor, hvor de i mindre kredse er på et parti sammen med mindre gutter, foretage enkelte øvelser særskilt, medens de små ser på; eller disse kan på egen hånd foretage sådanne øvelser, som det netop gjælder at begynde på, medens man er

liden, som f. ex. slå hjul, falde forover på hænderne og sætte fødderne op mod en væg, gå på hænderne, og »smie mjuke« (se Bj. hb. nr. 404).

39. De øvelser, som en eller anden lærer ikke ser sig istand til at instruere efter den givne vejledning, bør han gå forbi, indtil han og gutterne ved nogen opvisning kan blive bekjendt med samme, eller læreren bør søge at få en af de andre lærere, en underofficer eller anden rask ungdom i bygden til at komme hen til skolen og vise gutterne sådanne øvelser.

40. Ser læreren sig slet ikke istand til at instruere eller have tilsyn med redskabsgymnastik, øves alene fristående gymnastik.

D. Forberedende skydning*).

41. Forståvidt vedkommende skolekommission bestemmer eller samtykker i, at der øves skydning ved skolen, må læreren altid hvert skoleår, når skydningen skal begynde, *indskjærpe* og senere under alle skydeøvelser *med den største bestemthed påse overholdt følgende forsigtighedsregler* ved omgang med skydevåben:

1. Man må *aldrig vende mundingen af et gevær eller en pistol hverken mod sig selv eller andre*, og det *enten geværet er ladet, eller ikke*. Dette må man gjøre *sig selv til vane*, ligesom man *heller ikke bør tåle, at andre forser sig herimod*, uden at man gjør dem opmærksom derpå. Man må med andre ord gjøre sig til vane altid at holde sit skydevåben så, at der, selv om geværet var ladet, og det gik af, ingen ulykke kunde afstedkommes. Det er ikke nok, at man passer på at iagttage denne regel, når geværet er ladet; thi det er netop fra de våben, som man tror er tomme, at de fleste vådeskud skriver sig, og man ved aldrig, når ulykken kan være ude.
2. Man må aldrig affyre et skud i en sådan retning, at nogen (mennesker eller husdyr) som

*) Kfr. Infanteriets skydeinstrux og løjtnant Larsens bog: „Kunsten ved øvelse i hjemmet at blive en god rifleskytter".

man ikke ser, kan blive truffet. Skal man skyde mod en skive, må man altså først undersøge, om der bag skiven findes nogen, som kan træffes af de skud, som går igjennem eller nær forbi skiven, og man må aldrig være med på at skyde mod skiver, der er stillede op imod skov eller ulændt mark, hvor der kan passere nogen, som useet kan komme i skudlinjen. Skal man inde i et gårdsrum skyde med salongevær mod en husvæg, må man først forvisse sig om, at der ikke indenfor husvæggen findes nogen, som kan rammes af skuddene, ligesom man ved udstillede poster må sikre sig mod, at ingen udenfra omkring husene uventet kan komme ind i skudlinjen, før skydningen efter anråb eller signal fra posterne kan blive indstillet. Herhen hører også:

3. At man aldrig afskyder en kugle, uden at man nogenlunde kan beregne, hvor den standser.
4. Man må aldrig sætte bort et ladet gevær og gå fra det. Er det et bagladningsgevær, tager man altid patronen ud; er det et mundingsladningsgevær, kradses ladningen ud. Det er ikke nok, at man tager tændhætten af. Sålænge kan geværet blive stående eller hængende med ladningen i, indtil man glemmer, at det er ladet, eller der kan komme andre, som tager geværet og morer sig med det i den tro, at det er uden ladning. På den måde er der hændt, og vil der fremdeles hænde ulykker, om man ikke iagttager denne regel. Da man imidlertid aldrig kan være sikker i dette stykke, bør man:
5. Når man tager et gevær i hånden altid først undersøge, om det er ladet eller ikke.
6. Dernæst bør man forvisse sig om, at geværet

»står i halvspænd« og altid iagttage, når man skal bære ladet gevær, at sætte det i halvspænd, såsnart ladningen er lagt ind.

7. Forinden man sætter patron i et bagladningsgevær, må man se efter, at løbet er frit. Klikker et bagladningsgevær, må man tage patronen ud og se til, at ikke kuglen er gået ud af hylsen og sidder i løbet, før man igjen skyder.

Iagttagelsen af alle disse forsigtighedsregler bør, ved at gjøres til ueftergivelig vane, efterhånden så at sige gå ind i enhver skytters kjød og blod.

42. Skydeøvelserne må selvfølgelig foregå udenfor skoletiden.

43. Der begyndes med *øvelser i sigtning*, idet læreren i et sigtestativ retter ind et gevær mod et punkt, som han derpå lader gutten angive.

Et sigtestativ kan dannes af 3 stykker stive stokke af passende længde, som bindes sammen 20 à 30 centimeter nedenfor toppen og opsættes, idet man lader de lange ender sprike fra hverandre; mellem de øverste ender lægges en græstørv eller sandpose. En sandsæk, lagt på et bord, kan benyttes i samme øjemed.

Derefter går man over til at lade gutten selv rette geværet ind mod et angivet punkt, hvorefter læreren ser efter, at det er rigtig gjort.

De ved sigtningen hyppigst forekommende fejl: drejning af geværet, klemt, grovt, fint korn o. s. v., vises og forklares.

44. Ved siden heraf lærer man gutten det rette tag om kolbehalsen samt rigtig aftrækning af et fastliggende gevær uden sigtning. Da det oftere er vanskeligt at få begyndere til at trække af på den rette måde, er det hensigtsmæssigt, at læreren lægger sin pegefinger på guttens og selv trækker af, indtil den hermed forbundne vanskelighed er overvunden.

Ved al aftrækning blindt (klikning) bør man anbringe en liden hætte af læder eller lign. over pistonen, forat ikke denne skal ødelægges af slaget.

45. Dernæst går man over til at øve *anlægget*. Skytteren stiller sig i halvvending tilhøjre med venstre fod ½ skridt tilsiden for den højre. Geværet holdes af begge hænder tilhøjre for og tæt ind til livet, mundingen lidt ivejret og vendt ret fremad; venstre hånd med fuldt tag om piben et godt stykke foran aftrækkerbøjlen (om geværets tyngdepunkt) neglene opad, venstre albue støttet mod livet; højre hånd med fuldt tag om kolbehalsen, underarmen mod den ydre side af kolben. Skuldrene og hofterne skal gjøre samme vending som fødderne, så at ingen vridning eller forbøjning af kroppen finder sted; knæerne må ikke bøjes, men trykkes let tilbage med svag anspænden af læggen; underlivet trækkes ikke ind, ligesom hellerikke brystet skydes ud; men skytteren lader overkroppens vegt hvile lige på hofterne; hovedet vendes — med halsen og nakken frit bevægelige — så langt til venstre, at et uhindret blik kan fæstes på målet. Denne stilling kaldes *færdigstilling*. På kommando: »Læg — an!« fører begge hænder geværet så langt frem, at kolben, idet den løftes op, ikke støder an under armen. Geværpiben lægges op på et i passende højde liggende indsnit i anlægsstativet således, at geværet får god støtte. Højre hånd lægger pegefingerens mellemste led an mod aftrækkeren og trykker derefter kolben fast mod højre skulder, som ikke må skydes frem.

Højre albue holdes omtrent i højde med skulderen. Kolben skal hvile i den huling, som således fremkommer mellem kravebenet og skuldrens muskel, men derimod ikke mod armen eller selve kravebenet. Venstre hånd understøtter geværet med sin fulde flade sålangt foran aftrækkerbøjlen, som armens

længde og afstanden fra anlægsstativet med bekvemhed tillader, fingrene løst anlagte. Albuen holdes i naturlig stilling og vel nedad, hvorved enhver unødig kraftytring i armen undgåes. Hovedet lægges ganske let an mod kolben, uden at halsmusklerne spændes, hvorefter sigte tages.

46. Man kan derefter gaa over til at øve *anlæg, sigtning og aftrækning på engang.*

Såsnart man har fået sigte, holdes åndedrættet tilbage, og aftrækningen finder sted ved jevnt tiltagende neppe mærkelig krumning af pegefingeren uden rykning.

Under aftrækningen forbliver blikket fast rettet mod målet, og hverken hovedet, højre skulder eller venstre hånd skal røres.

Efter aftrækningen forbliver skytteren en stund i anlægget, før geværet igjen tages ned.

Når nogen øvelse i anlæg, sigtning og aftrækning er opnået, kan man gå over til at øve:

47. *Skydning med tændhat mod lys.* Man sætter et tændt lys i passende højde på en stol eller et lavt bord og tager stilling til skud på nogle skridts afstand fra samme. Når man affyrer en tændhat under nøjagtigt sigte på lyset, vil dette pustes ud af den luftsøjle, som ved tændsatsens explosion drives ud af geværløbet. Sigter man derimod fejlagtig eller trækker uroligt af, vil luftsøjlen gå forbi, og lyset brænder ligefuldt. Såfremt man af hensyn til udluftning eller af andre grunde ikke vil udføre denne skydning inde i skolestuen, kan den, om intet andet værelse findes til rådighed, når det ikke er altfor koldt, foretages i forstugangen, idet lyset stilles på et trin eller en afsats i trappeopgangen, på et bret, anbragt som hylde på den ene væg eller lignende. Man bør have to tændte lys ved hånden, det ene for dermed at tænde det, som be-

nyttes til skive, hvergang dette slukkes ud. I nogenlunde stille vejr kan denne øvelse også foretages ude, når man stiller lyset i en åben kasse med åbningen vendt mod skytteren.

48. *Skydning mod bevægeligt mål*, kan senere øves, når man anbringer en snor i lysestagen og lader en af gutterne trække lyset henover underlaget (bordet, gulvet eller langsefter en af skolebænkene) medens en anden med geværet herunder søger at slukke lyset ud.

49. Denne øvelse med tændhat er især at anbefale, fordi den er saa lidet bekostelig og fuldkommen farefri, når man blot iagttager, før skydningen begynder, at forvisse sig om, at ikke geværet er ladet. Til denne skydning benyttes bedst en af de gamle rytterpistoler med løs kolbe, hvilken sidste man skjærer af, så den får en passende længde for gutterne (ca. 30 cm. fra aftrækkeren til kolbens bagre ende). Man bør desuden «sneje af« løskolben lidt fortil, tå taget om kolbehalsen ikke bliver altfor svært. Får man ikke godt, fast tag her med den højre hånd, bliver aftrækket usikkert; man bruger hele hånden forat trække af, hvorved mundingen rykkes ud til siden. Man kan i mangel af en sådan pistol benytte et hvilketsomhelst gammeldags jagtgevær til denne skydning. Da disse imidlertid som regel er for tunge for gutterne at holde på frihånd, bør man isåfald skyde med anlæg.

50. Man bør altid påse, at de, som ser på skydningen, holder sig tilsiden af og bagenfor den, som skyder, ikke tilside foran, da det, når de først har fået denne uvane, er vanskeligt at holde dem væk, når der siden skydes med kugle.

51. **Skydning med salongevær.** *Ved denne som ved al anden skydning med kugle må man iagttage at skyde i en sådan retning, at de kugler, som går*

igjennem eller forbi skiven, ingen skade gjør. (Se ovenfor nr. 41).

Skiven placeres enten på en væg eller på en større lem. Kviste og jern bør undgåes i nærheden af skiven, da kuglen ved at slå an derimod kan springe tilbage eller ud til siden.

Der skydes på 12 meters afstand. (Kuglen fra en salonrifle går dog meget længere, så det er aldeles nødvendigt, at fuld forsigtighed iagttages).

Har man anviser til at anvise hvert skud, kan denne enten have sin standplads ved siden af og bagenfor den skydende, i hvilket tilfælde han springer frem og tilbage, eller man anbringer et sikkert opholdssted for ham i nærheden af skiven. Når han efter anvisningen er i sikkerhed, så der kan skydes, sætter han op et lidet flag eller blæser i en signalpibe. Det trufne point kan råbes op, eller man indretter et anviserkors på skiven. Træfferne kan krydses over med en rød blyant eller lign.

Det må ikke tillades andre end anviseren at springe frem til skiven eller overhovedet at opholde sig i mellemrummet mellem skivens og skytterens standplads. Det er ikke så let at holde de andre gutter, som ser på, bagenfor skytteren; men dette må absolut strengt påsees fra lærerens side.

Det er at anbefale, at gutterne skyder 5 skud i hver øvelse, samt at hver gut, såsnart nogen færdighed er opnået, ved hver øvelse benytter en ny skive af papir, som med etpar stifter fæstes til væggen (eller lemmen). Når øvelsen er tilende, påskrives skiven guttens navn og øvelsens nummer (1ste, 2den, 3die øvelse o. s. v.) samt hvormange år han tidligere har deltaget i salonskydning. Heraf vil det være let at se, hvilken fremgang der gjøres. Ved denne anordning af skydningen kan anviser undværes.

E. Marschøvelser.

52. Om våren (og sommeren) når alle øvelser kan foretages ude, kan man lægge ind i gymnastikundervisningen lidt mere af marscher, og hvad dermed står i forbindelse, end man kan øve om vinteren inde i den trange skolestue.

53. Man afkorter da tabellen for den fristående gymnastik, så denne kun kommer til at omfatte en øvelse af hvert slags: benbevægelser, armbevægelser og kropsbevægelser, hvorhos man tager en bevægelse for hovedet enten som sædvanlig efter armbevægelsen, eller man kan tage denne først, altså før benbevægelsen. (For strax at få god holdning er det ganske godt at begynde med en bevægelse med hovedet og en tåhævning umiddelbart ovenpå). Efter kropsbevægelsen kommer da øvelser i marsch og tilsidst afslutningsbevægelser som sædvanligt. Man skyder med andre ord ud af tabellen for fristående gymnastik rækken B_2 og sætter marsch ind som nr. 6 i rækken B_1.

54. Ved indøvelsen af *marsch* kan man gå frem i følgende orden:

1ste dag: *Marsch i frontstilling på et geled og holdt* Bj. hb. nr. 42 og 47 samt 67—70. (Retning kan også tages til en mand i midten).

Anm. Flankemarsch på 1 geled vil allerede være øvet i forbindelse med kapløb på 4-kant, kfr. tabel III.

2den dag: *Antrædelse af marsch til en af siderne*

og bagud samt vending under marschen (Bj. hb. nr. 43—45, og nr. 71).

Byt om fod (Bj. hb. nr. 46).

3die dag: *Marsch på 2 geleder* (flankemarsch uden doblering, Bj. hb. nr. 76). *Springmarsch* (Bj. hb. nr. 60). *På tå — marsch* (Bj. hb. nr. 55 og 56).

Efter alle øvelser i springmarsch må altid øves en stund vanlig marsch eller marsch på tå.

4de dag: *Rodevisafbrydning* (Bj. hb. nr. 82, 83).

Geledernes åbning og slutning (Bj. hb. nr. 31).

5te dag: *Opslutning fra frontstilling på stedet med 1 geled* (Bj. hb. nr. 84).

6te dag: *Opslutning fra flankestilling på stedet med 1 geled* (Bj. hb. nr. 86 og 87).

7de dag: *Opslutninger på stedet med 2 geleder fra front og flankestilling* (Bj. hb. nr. 84, 86—88).

Affaldning for hindringer (Bj. hb. nr. 72—74).

8de dag: *Rodernes ud- og indrykning* (Bj. hb. nr. 81).

Flankemarsch med doblering (Bj. hb. nr. 76—81).

9de dag: *Marschens ophør med vending* (Bj. hb. nr. 48 og 49).

10de dag: *Opslutninger under marsch fra front og flankestilling* (Bj. hb. nr. 85 og 89).

11te dag: *Rodevisopslutning* (Bj. hb. nr. 90).

12te dag: *Svingninger* (Bj. hb. nr. 91).

55. Hver dag repeteres delvis det, som før er gjennemgået. Enkelte dage gjennemgåes intet nyt.

56. Man har ikke tænkt sig, at alle de ovenfor anførte marschøvelser skal kunne gjennemgåes det første år. Hvor langt man under skoletiden kan komme, er det ikke muligt på forhånd at afgjøre. *Det kommer ikke an på at lære mange ting, men på*

at det, som læres, indøves ordentligt. Ifald man jasker øvelserne fra sig, bliver de værre end ingenting.

57. I de skolekredse, hvor man har de store og små gutter samtidig ved skolen, vil det under disse øvelser være nyttigt at tage de store gutter for sig selv enkelte dage for med disse at kunne gå lidt videre, end man kan komme, om man skal have alle sammen i troppen.

58. I forbindelse med disse øvelser kan man også søge at lære gutterne at hilse raskt og pent samt idetheletaget at føre sig med lidt anstand og lethed. De bør således lære sig til at hilse ved at føre hovedbedækningen med højre hånd raskt ned mod højre side og se den, de hilser på, åbent i øjnene; når flere står sammen i klynge, bør alle hilse den forbipasserende, idet de først vender sig helt mod ham; de bør læres til at banke på døren, før de går ind i et værelse o. s. v., hvorhos de bør vænne sig af med mange af de utrivelige uvaner, som på mange steder sees, såsom at spytte på gulvet, pudse næsen med fingrene, stå med hænderne i buxelommerne og skyde ryg m. fl.

F. Opvisninger.

59. Det tør forudsættes som almindelig anerkjendt, at fælles opvisning af flere skoler, som samtidig møder op, er en virksom foranstaltning til fremme af gymnastiken, da denne som al anden idræt drives med mere liv og kraft, når det gjælder at kappes med andre.

Foruden den opmuntring, som ligger deri, at man ved sådanne opvisninger får adgang til at vise frem resultatet af sit arbejde for en større kreds, er det desuden gavnligt både for lærere og elever at få se den grad af dygtighed, som andre har nået, hvorved de får en bedre målestok for bedømmelsen af sit eget standpunkt, end når de udelukkende er henviste til at se sig selv.

60. Opvisningen bør, — om ikke gymnastikinspektøren kan være tilstede, — helst foregå i overvær af en af distriktets officerer eller en af skolens overordnede, som »tager imod« opvisningen.

61. Den bør helst foregå på fri mark, om vejret og årstiden tillader det. I modsat fald holdes den ligesom gymnastikundervisningen om vinteren dels inde i hus (for den fristående gymnastiks vedkommende) og dels ude (hvad redskabsgymnastiken betræffer).

62. Opvisningen begynder med *fristående gymnastik* — først hver enkelt skole for sig under lærerens kommando, dernæst om muligt alle skoler samlet

under fælles kommando — og ender som regel med *redskabsgymnastik*, og efter omstændighederne *skiløb*, hvis opvisningen finder sted om vinteren.

Er der øvet *skydning*, bør opvisning heri foretages mellem den fristående gymnastik og redskabsgymnastiken. Såfremt der er anledning til at tage en hvil mellem gymnastikopvisningen og skydningen, kan denne sidste dog gjerne tages tilslut, hvorved opnåes, at selve opvisningen i gymnastik, der som oftest interesserer tilskuerne mest, ikke tager så lang tid. At foretage skydning umiddelbart ovenpå de mere anstrængende øvelser i klattring og sprang er mindre heldigt, da de fleste under sådanne omstændigheder skyder dårligt.

63. Skal hele opvisningen foregå ude, står skolerne til at begynde med opstillede enten på samme linje ved siden af hverandre eller i åben firkant. Sker opstillingen inde i hus, ordner man sig efter pladsen så godt, man kan. Hver lærer har eleverne fra alle sine skolekredse samlede i en trop.

Når den, som tager imod opvisningen, træder foran fronten (ind i huset, hvor skolerne står opstillede), kommanderer alle lærere: »*Giv — agt!*« hvorpå gutterne som vanligt retter sig op og står stille; lærerne hilser på sædvanlig måde. Er man inde i hus og uden hovedbedækning, hilser også lærerne alene ved at rette sig. Når denne hilsen er gjengjældt, kommanderes: »*På stedet — hvil!*« og for alle skoler undtagen den, som skal begynde: »*Spredning!*« hvorpå gutterne — uden at bringe forstyrrelse — kan forlade sine pladse, gå om hverandre og efter omstændighederne sætte sig ned, indtil deres tur kommer. De må imidlertid passe på at holde sig færdige, så de øjeblikkelig er på sin plads, når deres lærer kommanderer: »*Opstilling!*« Den skole, som skal begynde, tager af halsbind og

trøjer og indtager opstilling til gymnastik. Den næste skole passer på at stå færdig på lignende måde, når den første har afsluttet sine øvelser.

64. Øvelserne gjennemgåes efter en tabel, som er frit valgt af læreren selv. Ved valget af tabel bør denne huske på, at man ved saadanne anledninger både for sin egen og gutternes skyld skal *vise det man kan* og *ikke det, man ikke kan.* Det er derfor bedre, at man vælger lettere øvelser, som man er fuldt ud herre over, end at forsøge sig i kunster, som man ikke magter. Ved det sidste opnår man alene at vise, at der er forskjellige øvelser, som man endnu ikke har lært at udføre rigtigt; derimod får ingen noget begreb om, hvad man virkelig *har lært.*

65. Er der mange skoler, bør tabellen være ganske kort og bestå i,

1. En *ordningsbevægelse.*
2. En *benbevægelse.*
3. *Armstrækninger* og efter omstændighederne en *armskiftning*
4. En *bevægelse for hovedet* (kan også gjerne komme foran benbevægelsen eller samtidig med denne således som i tabel VI—I—2 og 4 forklaret).
5. 2 à 3 bevægelser for kroppen.
6. Marsch og springmarsch (efter omstændighederne på stedet med knæopbøjning); — efter springmarsch eller marsch på stedet med knæopbøjning enten vanlig marsch eller forflytning med 1—3 skridt.
7. *Afslutningsbevægelser.*

66. Når enhver lærer har vist sin skole, kan det — som nævnt — være nyttigt, at alle skoler samlet under fælles kommando udfører endel øvelser, ifald der er en mere øvet instruktør tilstede. Dels er dette en afvexling for gutterne, dels kan man

på denne måde få frem manglende liv og appel i øvelsernes udførelse, og endelig kan man underet og i samtlige læreres og elevers overvær få gjort opmærksom på forskjelligt til efterfølgelse for fremtiden. Herved bør alene vælges sådanne simple øvelser, som alle kunne være med på. Til slutning kan man, om det ansees fornødent, gjennemgå og vise endel videregående øvelser, som ikke hidtil har været medtagne ved de tilstedeværende skoler. Dette sidste kan enten ske med alle skoler underet eller med en eller etpar af de flinkeste alene, medens de andre ser på.

67. Til opvisning i *redskabsgymnastik* bør der, ifald der er mange skoler, være opstillet flere sæt apparater, helst et sæt for hver skole, bestående af en stige med et à to par stænger, en bom og en landgangsplanke (se foran nr. 12). Mindst en bom bør om muligt være af sådan stødighed som den i nr. 12—b først beskrevne. Springstel kan undværes, da snoren for en gangs skyld kan holdes af en mand i hver ende, eller læreren lægger den ene ende af snoren op på en af bommens sidestolper og holder selv den anden.

68. De øvelser, som alle skoler har øvet, kan skolerne udføre samtidig enhver på sit redskab på tilsigelse af f. ex. den ældste af lærerne eller af den, som tager imod opvisningen. Dernæst kan hver enkelt skole udføre de særskilte øvelser, som den alene har øvet. De skoler, som ingen øvelse har havt i redskabsgymnastik, er tilskuere (kfr. nr. 40). Alt dette bør ordnes på forhånd ved konference, før opvisningen begynder.

Derefter kan de flinkeste af hver skole, om man så synes, tages ud og gjentage endel af sine øvelser (især sprang) ligesom nye videregående øvel-

ser kunne gjennemgåes. Sluttelig vil det være ønskeligt, at der gives de lærere, som enten slet ikke eller kun for en mindre del har seet sig istand til at øve redskabsgymnastik, nogen hjelp, ved at der gjennemgåes endel særskilte øvelser med deres elever (kfr. foran nr. 39).

69. Såfremt tiden tillader det, kan som nævnt øvelse i *skydning* medtages, hvor sådan har været øvet i skolerne. Er der ikke formange gutter, kan alle de, som har fåt nogen øvelse, skyde endel skud. Ifald det på grund af antallet vil være uoverkommeligt at skyde med alle, kan man alene lade de ældste og navnlig de, som ved skoleårets slutning skal forlade skolen, vise sin færdighed. Har der været øvet salonskydning, bør gutterne til bedre bedømmelse af deres dygtighed heri, end man kan få ved at se dem affyrre nogle enkelte skud — have med sine skydeskiver til forevisning (kfr. foran nr. 51) hvorhos læreren i forbindelse hermed kan forelægge en samlet skydestatistik for skolen efter udfaldet af årets (eller det foregående års*) salonskydning (helst efter trykt schema).

70. Holdes opvisningen om vinteren, medens der endnu er skiføre, kan der afholdes *skiløb*, om dertil er anledning. Ved skiløbet bør man lægge mere vegt på holdningen, end tilfældet er på mange kanter af landet. Det er ikke nok, at man kan »skrabe sig nedover en bakke«, ved at man ligger mere på staven, end man står på sine ben. Skistav skal naturligvis bruges, hvor det er nødvendig, men ikke i utrængsmål.

---

*) Om opvisningen foregår om vinteren, før øvelserne i salonskydning er foretagne.

71. Efter opvisningen kan lærerne samles og gives endel vejledning med hensyn til kommandering, valg af øvelser, anbringelse af apparater m. m. Herunder kan der, medens man har lærerne alene, være anledning til at gå lidt nærmere ind på forskjellige ting, som det synes ønskeligt at få rettet på.

LIBRARY OF CONGRESS
0 016 116 007 6