HAANDBOG
I
GYMNASTIK

FOR

SKOLER OG SEMINARIER

AF

J. BJØRNSTAD
KAPTEIN I 2DEN AKERSHUSISKE BRIGADE, BESTYRER AF DEN GYMNASTISKE CENTRALSKOLE OG GYMNASTIKINSPEKTØR

MED 52 FIGURER

TREDJE OPLAG

UDGIVET EFTER OFFENTLIG FORANSTALTNING.

ALB. CAMMERMEYERS FORLAG
LARS SWANSTRØM

HAANDBOG

I

GYMNASTIK

FOR

SKOLER OG SEMINARIER

AF

J. BJØRNSTAD

KAPTEIN I 2DEN AKERSHUSISKE BRIGADE, BESTYRER AF DEN
GYMNASTISKE CENTRALSKOLE OG GYMNASTIKLÆRER

MED 5[illegible] FIGURER

TREDJE [illegible]

UDGIVET EFTER OFFENTLIG FORANSTALTNING

ALB. CAMMERMEYERS FORLAG

LARS SWANSTRØM

AKTIE-BOGTRYKKERIET
(Forhen: Det Mallingske Bogtrykkeri.)
1897

HR. OVERLÆRER
PAA DEN PÆDAGOGISKE AFDELING AF DET SVENSKE
GYMNASTISKE CENTRAL-INSTITUT

PROFESSOR HJALMAR LING

R. AF N. O. OG R. AF ST. O. O.

TILEGNES DETTE ARBEIDE

MED HØIAGTELSE

AF

FORFATTEREN

Forord til første oplag.

Mangelen paa en for seminarier og skoler passende haandbog i gymnastik har længe været følt hos os, og for at udfylde denne har undertegnede for længere tid siden paabegyndt en saadan.

Denne haandbog, som nu udkommer «efter offentlig foranstaltning», er baseret paa den «Lingske gymnastik» saavel hvad der angaar inddelingen af bevægelserne i forberedende bevægelser, hovedbevægelser og tillempninger, der er lagt til grund for bogens opsætning, som den engere inddeling af hovedbevægelserne i store slegter (hvarv) efter virkningen, den benyttede terminologi etc.

At en saadan kortfattet haandbog ikke kan optage og beskrive alle de bevægelser, som tilhører den Lingske gymnastik, er en selvfølge; ved udvalget er der fornemlig lagt an paa at faa med de enkleste og reneste typer, uden at derfor optagelsen af andre bevægelsesformer kan være forment en lærer, som kjender dem.

At opsætte det samme bevægelsesforraad saavel for de høiere skoler som seminarierne kan vel for en flygtig betragtning forekomme besynderligt; men dels vil de første begyndelsesgrunde blive omtrent lige under alle omstændigheder og for alle aldere, dels kommer det an paa, hvorledes forraadet benyttes ved tabellers udarbeidelse, i hvilken henseende forf. har forsøgt at anvise forskjellige udveie for forskjelligt behov, tid, tilgang paa redskaber etc., uden at binde den enkelte lærer, — og endelig vil gymnastiklærerne ved vore seminarier med den korte uddannelsestid i sit bevægelsesvalg formentlig være henvist til hovedsagelig at lægge an paa at skaffe eleverne grundigt kjendskab til de bevægelser, som de tillige skal lære at instruere for den senere anvendelse i almueskolen, hvilket naturligvis maa blive de allerenkleste former, saaledes at optagelsen af saa-

danne sterkere og mer sammensatte bevægelser, hvis maal udelukkende skulde være at befordre elevernes egen personlige udvikling, uden nogen fordring paa at kunne instruere dem, sandsynligvis vil blive mer indskrænket, hvorfor forraadet i saa henseende antages at være fuldt tilstrækkeligt.

Beskrivelse af de enkelte bevægelser er gjort saa kortfattet som muligt, med de væsentligste feil anførte i egne anmerkninger, og er for enkelte af de vigtigste bevægelsestyper tydeliggjort ved indtagne figurer; at faa beskrivelsen saa kortfattet, at den omtrent kan tjene som ledning for instuktionen, men alligevel tydelig nok, er naturligvis en særdeles vanskelig sag, og forf. maa i denne henseende regne paa en velvillig opfattelse, ligesom han altid vil være taknemlig for vink, der kunde lede til en fremtidig forbedring.

Kristiania i september 1877.

J. Bjørnstad.

Forord til andet oplag.

Paa henvendelse fra hr. boghandler Cammermeyer har jeg tilraadet, at andet oplag maatte udkomme uden forandringer med undtagelse af, at maalene angives i meter istedenfor i alen, og at anhanget om redskaber og deres opstilling udelades.

Maaske forfatteren, om han havde levet, vilde foretaget enkelte forandringer, men hvor nøie man end tror at kjende hans plan, er det dog en betænkelig sag efter hans død at røre ved et saa vel gjennemtænkt arbeide som omhandlede. Da imidlertid anhanget om redskaberne, paa grund af de store fremskridt paa dette omraade, ikke vilde være tidsmæssigt uden gjennemgaaende forandringer, og da det egner sig til udgivelse som en særskilt del, er det foreslaaet udeladt.

Kristiania i marts 1888.

O. Petersen,
bestyrer af den gymn. centralskole.

Indhold.

INDLEDNING.

§ 1.

Undervisningens hensigt.

1. Gymnastiken skal ved bevægelser, afpassede efter den menneskelige organisme og trinvis udledede af hinanden, udvikle kroppen til kraft og hilse, saa langt de medfødte anlæg medgiver;

   ved at forøge kroppens kræfter, udholdenhed og behændighed udvikle aandsfriskhed, kraftig vilje, besindighed og mod;

   bistaa skolen i dens opdragende virksomhed ved at vænne eleverne til streng opmerksomhed, rask og nøiagtig udførelse af given befaling, at beherske sin vilje og at underordne sig som et led af et større hele

2. Disse maal kan kun naaes, ved at undervisningen ordnes efter en bestemt plan, at øvelserne trinvis udledes af hinanden, og eleverne vænnes til at udføre alle øvelser nøiagtig, med alvor og med anvendelse af fuld kraft; men det udelukker ikke, at undervisningen drives med liv og fart saaledes, at den bliver en opfriskelse baade for krop og sjæl.

§ 2.

Øvelsernes inddeling.

3. Øvelsesforraadet indbefatter:

   Ordnings- og marschøvelser,

   de rent gymnastiske bevægelser, afdelte i for-

beredende bevægelser, hovedbevægelser og tillempninger, samt —

leg.

4. Ordningsøvelserne tjener til at skaffe en ordnet opstilling, raske formeringer og med lethed og sikkerhed at forflytte troppen mellem redskaberne.

Under marschøvelserne er foruden den egentlige indlæren af gang og løb, som er hovedsagen, tillige optaget de i eksercerreglementet forekommende simpleste marschformer for den ældre trops øvelser.

5. De forberedende bevægelser omfatter stillinger og de simpleste ben-, arme-, hoved- og kropsbevægelser, som uden nøiagtige grænser danner overgangen til hovedbevægelserne, hvor det specielle maal for virkningerne træder klarere frem og efter hvilken de er afdelt i store omfattende slegter — uden skarpe grænser, der under navn af hvarv stadig kommer igjen i enhver behandling, — enkelte af slegterne efter omstændighederne endog med 2 eller flere repræsentanter i den samme behandling. Ved beskrivelsen er de for anvendelsens skyld inden hver slegt ordnede omtrent i rækkefølge efter deres tiltagende styrke eller vanskelighed.

Tillempninger er haandgreb, hvorunder ogsaa er optaget de simpleste forberedende bevægelser til bajonetfegtning, begge at udføre lige for begge sider, — samt svømning — forberedt ved bevægelser paa land. Visse sprang, balanceringer o. a. skulde ogsaa egentlig anføres blandt tillempninger, men opføres og beskrives dog her under hovedbevægelserne.

6. Af lege er kun opført et lidet udvalg af almindelig forekommende springlege og saadanne, som mere nærmer sig kamp.

§ 3.

Almindelige bemerkninger.

7. Gymnastikundervisningen skal begynde ved det fyldte 9de aar og bør helst foregaa daglig eller saa ofte, skolens timeplan tillader.

8. Livlighed, anstrengelse og orden er nødvendige betingelser for at vinde fremgang, men disse afhænger igjen af, om fuldt opstrakt grundstilling altid hastig og bestemt indtages paa kommando-ordet «giv agt!» og at opstrækningen vedvarer under hele bevægelsen. Det samme gjælder alle afledede stillinger og bevægelser derfra.

Derfor maa ikke anstrengende stillinger eller bevægelser vedvare for længe ad gangen, men undervisningen ofte afbrydes med «paa stedet hvil».

9. Al instruktion maa være tydelig, men kortfattet og, saavidt muligt, ske med forevisning; et sikkert øie for, hurtig opfattelse og hastige og korte rettelser af feil er instruktionens bedste slutsten.

Behøves længere rettelser, gjøres først paa stedet hvil.

10. Kommando-ordene afdeles i almindelighed i avertissements- og udførelsesord, hvoraf de første udtales med høi stemme og jevnt tonefald, medens de sidste betones kort og skarpt eller mere langtrukket, eftersom bevægelsen skal udføres raskt eller langsomt; opholdet mellem begge angiver rhytmen for bevægelsens udførelse.

Bevægelser, der bestaar af flere tempo, øves i begyndelsen saaledes, at første tempo gjøres paa udførelsesordet, og de øvrige paa ordene: To! tre! o. s. v.

Naar paa denne maade sikkerhed i udførelsen er opnaaet, kan tællingen bortlægges paa tilsigelsen: «Paa kommando».

Skal samme bevægelse gjentages, kan man anvende kommando-ordet: «Det samme — et! to! tre!» o. s. v.

Dog forekommer — specielt i gymnastik — mange bevægelser, for hvilke ingen — strengt i avertissements- og udførelsesord afdelte — reglementariske kommando-ord kan anvendes, og da optages saadanne udtryk som: Udgangsstilling — stil! Veksling — et! to! .... Op! stop! etc.

§ 4.

Gymnastikens terminologi.

11. Ligesom ethvert specialfag behøver ogsaa gymnastiken sin terminologi for paa en kort og let maade at faa

betegnet stillingers og bevægelsers navne, uden at den derfor skal eller maa bruges til kommando-ord.

Den indbefatter kun det antagne navn paa enkelte deles eller hele kroppens stilling, hvortil kommer kropsdelenes navn og for udførelsen udtryk som strækning, bøining etc., — alt forkortet saa meget, som tydeligheden tilsteder.

For oversigtens skyld anføres derfor en fortegnelse over de mest forekommende termer, afdelte i 3 grupper, modsvarende udgangsstillingen, kropsdelenes navne og udførelsen — og med de brugte forkortelser anførte i parenthes.

12. 1ste gruppe. Bestemmelser for udgangsstillingen.

Bøi betegner arme opad bøi.
Favn — — udad stræk.
Ræk — — fremad stræk.
Stræk (str.) betegner arme opad stræk.
Ving modsvarer hofter fæst.
Hvil — hænder nakke fæst.
Tænk — — pande fæst.
Slut — fødder slut.
Bred (br.) — fødder til side stil.
Gang betegner, at den ene fod er fremflyttet 2 fødders længde; har 2 underafdelinger:
a) foden flyttet i den retning, den har i grundstillingen;
b) ret frem med bibeholden udadvending.
Udfald betegner paa samme maade, at den ene fod er fremflyttet 3 fødders længde; har ogsaa 2 underafdelinger a) og b) efter samme regler for retningen af fodens flytning som foregaaende.
Krog (kr.) knærne opbøiede.
a) som venstre (h) knæ opad — bøi,
b) benene rette og horisontale.
Neie betegner bøiede knær:
a) til ret vinkel (neiest.);
b) helt ned (neiesidd.).

Fald. Hele kroppen hælder i regelen bagud eller ogsaa til siden, — til forskjel fra

Bue, som betegner jevn bagudbøining regnet fra ryghvirvlernes nedre grænse lige op til hovedet.

Stup. Kroppen hælder fremover.

Vegt betegner kroppens omtrentlig horisontale stilling.

Vrid betegner, at der er udført en svag vridning af overkroppen for at tjene som udgangsstilling for andre bevægelser.

Hvælv modsvarer bagudbøining af hele kroppen fra haand til fod.

Kors betegner opstrakte, udadheldende arme og adskilte ben.

Spænd. Armene opstrakte og fikserede, fødderne fæstede.

Trap. Den ene fod opstøttet.

Halv bestemmer intet mere end den ene arms eller det ene bens stilling; den anden arms eller det andet bens stilling maa nærmere bestemmes.

Mod betegner, at man har tilfældig understøttelse for hænder eller fødder.

Side mod. Det samme med siden vendt til.

Støt betegner, at ryggen eller siden er støttet mod en gjenstand; gjælder det andre kropsdele, nævnes disse.

Spændbøiende (spændbøi.). Overkroppen bagoverbøiet med opstrakte og fikserede arme; fødderne afstand fra støtningen 1—3 fodlængder.

Jevnveiende (jevnvei.) betegner kroppens hvilen paa hænderne i en stilling, som tilsvarer det første opsprang paa en bom eller sadel.

Hertil kommer endnu for denne gruppe saadanne udtryk som staaende, liggende, siddende, hængende etc., som i alm. forkortes ved at bortkaste participiumsendelsen, undtagen for staaende, som for den hyppige anvendelse forkortes til (st.).

13. 2den gruppe. Kropsdelenes navn.

Hoved (hvd.), arme (a.), krop (k.), ben (b.), side (s.), ryg (r.), knæ (kn.), haand (hd.), fod (f.), vrist (vr.).

14. 3dje gruppe. Bestemmelser for udførelsen.

Dobbelt betegner begge armes eller bens samtidige og ligeartede deltagelse i en bevægelse.

Veksel derimod anvendt for disse dele betegner en ad gangen; dette udtryk anvendes dog ogsaa for kroppens bevægelser og betegner da en raskere udførelse i almindelighed i 4 tempo, i modsætning til

Fast, som paa samme maade angiver, at bevægelsen skal foregaa i 2 tempo.

Plan. Bevægelsen skal holde sig i plan, i alm. det horisontale.

Holden betegner, at man skal forblive i udgangsstillingen.

Hertil kommer de substantiver, der betegner udførelsens art, som bøining, strækning, hævning, svingning, entring etc.; disse forstaaes af sig selv og forkortes i alm. ved at bortkaste endestavelsen «ing».

15. Endelig maa nævnes, at enkelte udtryk, som forekommer meget ofte, forkortes paa følgende maade: Bevægelse (bv.), bevægelsesgiver (bvg.), bevægelsestager (bvt.), udgangsstilling (udg.), udførelse (udf.), høire (h.), venstre (v.) etc.

FØRSTE KAPITEL.

ORDNINGS- OG MARSCHØVELSER.

A. Ordningsøvelser.

§ 5.

Opstilling paa 1 geled.

16. Kom.-o.: Opstilling!

Afdelingen ordnes paa ret linje efter høiden fra høire fløi med en tverhaands afstand, regnet fra albue til albue.

Anm. Er afstanden mellem hver mand en armlængde, kaldes den «hel». For at erholde rask opstilling opløses i begyndelsen afdelingen paa tilsigelse spred — eder! hvorpaa opstilling igjen kommanderes eller angives ved blæsning paa signalpibe eller lign.

§ 6.

Indtagelse af grundstilling.

17. Kom.-o.: Giv — agt!

Fuldt opstrakt grundstilling indtages ved hovedets og kroppens hastige oprykning, skuldrenes og hændernes maadelige baguddragning og brystets befrielse for tyngdens sammentrykkende virkning.

§ 7.
Hvil.

18. Kom.-o.: Paa stedet — hvil!

Høire fod fremflyttes en halv fodlængde, og ledig stilling indtages; forandring af stilling tillades, dog saa, at en af hælene forbliver paa det sted, den var, forinden hvilen blev tilladt.

19. Kom.-o.: Hvil!

Afdelingen tillades at flytte sig fra stedet.

§ 8.
Retning.

20. *Retning i frontstilling.*

Kom.-o.: Retning — høire (venstre) (midtad)!

Den, paa hvem retningen sker, staar stille; de øvrige vender hovedet til retningssiden samt retter sig hurtig til høire (venstre) (midtad) med bibeholdende legemsstilling. Retningen er i almindelighed opnaaet, naar man skimter 2den og 3dje mands bryst. Staar afdelingen paa 2 geleder, iagttager desuden de i 2det geled staaende at dække paa de foranstaaende.

21. Paa kom.-o.: Midtad!

eller paa givet tegn af den befalende vender alle hovedet lige frem.

22. Staar afdelingen mere end et skridt bag den bestemte retningslinje, marscherer den paa udførelsesordet frem indtil paa et skrids afstand fra samme, hvorefter retning indtages efter foranstaaende.

23. *Retning i flankestilling.*

Kom.-o.: Retning — fremad!

Manden i tête staar stille; de øvrige indtager hurtig behørig afstand; hver mand dækker inden geledet paa de foranstaaende; er der 2 geleder, retter desuden 2det geleds mænd sig paa 1ste geleds.

24. Er under forskjellige formeringer afstand og retning tabt, indtages de raskt paa tilsigelsen retning!

§ 9.

Vendinger.

25. Kom.-o.: Høire (venstre) — om!

Høire (venstre) fodspids løftes fra marken og paa høire (venstre) hæl vendes med strakt knæ og stø krop i $^1/_4$ cirkel til høire (venstre); venstre (høire) fodblad understøtter vendingen, hvorefter denne fod uden trampning sættes ind til den høire (venstre), og stilling indtages.

26. Kom.-o.: Halvt høire (venstre) — om!

Paa foranbeskrevne maade vendes i $^1/_8$ cirkel til høire (venstre).

27. Kom.-o.: Helt (helt høire) — om!

Paa venstre (høire) hæl vendes i $^1/_2$ cirkel til venstre (høire) efter samme regler som for venstre (høire) om.

§ 10.

Formeringer.

28. *Inddeling til første- og andremænd.*

Kom.-o.: Inddeling til — to!

Høire fløimand vender hovedet hurtig til venstre og siger: En! Den næste mand forholder sig paa samme maade og siger: To! Den dernæst siger: En! Den følgende: To! o. s. v.

29. *Formering af 2 geleder.*

Kom.-o.: Former 2 geleder — marsch!

Høire fløimand staar stille, de øvrige gjør «høire om marsch» og formerer sig paa 2 geleder, andremænd bag førstemænd; afstanden mellem gelederne 1 skridt.

30. *Gjenformering til 1 geled.*

Kom.-o.: Former 1 geled — marsch!

Høire fløimand i 1ste geled staar stille, de øvrige gjør «venstre om marsch», indtager sine pladse i opstillingen paa 1 geled og retter sig til høire.

31. *Forandring af afstand mellem gelederne i frontstilling.*

Skal afstanden forøges, komd.: Aabner gelederne — marsch!

Forreste geled staar stille. Bagerste geled marscherer 4 skridt tilbage, hvorefter venstre fod sættes ind til den høire, og retning tages til høire.

Skal afstanden igjen formindskes, komd.: Slut gelederne — marsch!

Bagerste geled marscherer frem 4 korte skridt, hvorefter venstre fod sættes ind til den høire.

Anm. Afstanden kan ogsaa angives ved at komd: 1ste (2det) geled 1 (2) (3) (n) skridt fremad (tilbage) — marsch!

32. *Forandring af afstand mellem gelederne i flankestilling.*

Skal afstanden forøges, komd.: Til side — marsch!

Hvert geled begyndende med den ydre fod, udtager 1 skridt til siden, og retning tages fremad.

Skal afstanden igjen formindskes, komd.: Tilsammen — marsch!

Gelederne, begyndende med den indre fod, rykker paa samme maade tilsammen.

Anm. Kommanderes fra denne stilling: 2dre (1ste) ryk ud (ind) marsch! udtager de 1 sideskridt udad (indad).

33. *Dækning af luger.* (Paa 1 geled eller 2 aabnede).

Kom.-o.: 2dre (1ste) luger — dæk!

Andre-(første-)mænd marscherer 2 skridt tilbage og retter sig derpaa med bibehold af afstand til høire.

Paa kom.-o.: Ryk ind marsch! indtager de, som har rykket tilbage med 2 korte skridt, sine pladse i geledet og retter sig til høire.

34. *Dækning af roder.* (Paa 1 geled eller 2 aabnede).

Kom.-o.: 2dre (1ste) roder — dæk!

2dre (1ste) flytter venstre (h.) fod 1 skridt ret tilbage, høire (v.) fod 1 skridt til siden, midt bag 1ste (2dre), og venstre (h.) fod sættes ind til høire (v.).

Paa kom.-o.: Ryk ind — marsch! indtager de,

som har rykket tilbage, ved 1 sideskridt, 1 kort skridt fremad og stillingsskridt sin plads i geledet og retter sig til høire.

§ 11.

Forflytning med et opgivet antal skridt

(eksempler).

35. *Fra frontstilling.*
   a. Et (to, tre) skridt fremad (tilbage) — marsch!
   b. Et skridt til venstre (h.) — marsch!
   c. Helt (helt h.) — om, et (to, tre) skridt fremad (tilbage) — marsch!
   d. Helt (helt h.) — om, aabner gelederne — marsch!
   e. Helt (helt h.) — om, aabner gelederne, 2dre (1ste) luger — dæk!
   f. Venstre (h.) — om, et (to, tre) skridt fremad (tilbage) — marsch!
   g. Venstre (h.) — om, til side, 2dre (1ste) ryk ud — marsch!
36. *Fra flankestilling.*
   h. Et (to, tre) skridt fremad (tilbage) — marsch!
   i. Helt (helt h.) — om, et skridt til venstre (h.) — marsch! (1 geled eller 2 aabnede).
   j. Venstre (h.) — om, et (to, tre) skridt fremad (tilbage — marsch!
   k. Venstre (h.) — om, aabner gelederne — marsch!
   l. Venstre (h.) — om, aabner gelederne, 2dre (1ste) luker — dæk!
37. *Fra flankestilling med aabnede geleder og dækkede luger.*
   m. Venstre (h.) — om, 2dre (1ste) ryk ind, slut gelederne — marsch!

B. Marschøvelser.

§ 12.

Almindelige bestemmelser.

38. Ved marschøvelser vil man vinde 2 ting, — en let, sikker og udholdende gang og sammenhold i trop; mom. 42—66 har mest hensyn til det første, og øvelserne foretages her i regelen som flankemarsch paa 1 geled (eller 2 aabnede).

39. Først indøves takten gjennem bearbeidelse af samtidighed i skridt, derefter bearbeides skridtenes længde ved at veksle mellem vanlig marsch og marsch med store og korte skridt, og endelig — naar eleven har vundet saa meget herredømme over sin krop — bearbeides benenes og kroppens smidige og sikre føring ved marsch med knæopbøining, marsch med strækning og marsch paa taa.

40. Skridtlængden er:

for vanlig marsch	$2^1/_2$	fodlængde.
» marsch med store skridt	3	—
— » korte —		
og marsch tilbage	2	—

Takten er — for voksne — for vanlig marsch 114—116 og for springmarsch 165 skridt i minutet; for børn afpasses den i forhold efter ulige skridt-(ben-)længde, og som en almindelig anmerkning kan for dem gjælde, at taktens opjagen med for korte skridt er en langt hyppigere og værre feil end modsætningen.

41. Saavel vanlig marsch som springmarsch øves i begyndelsen med langsommere takt og kortere skridt.

Springmarsch (løb) maa aldrig vedvare for længe ad gangen og efterfølges altid af vanlig marsch eller marsch paa taa.

Indlærelsen af gang og løb er ikke aldeles lige for voksne og børn; for disse maa ialfald ikke vending og marsch, vending og holdt og vending under marsch

komme for tidlig, uagtet de for sammenhængen er beskrevne i forbindelse med vanlig marsch, — ligesom marsch med strækning først tilhører ynglingealderen.

§ 13.

Vanlig marsch samt marsch med vendinger.

42. Kom.-o.: Afdeling! Fremad — marsch!

Venstre fod løftes hurtig med noget bøiet knæ og føres — idet kroppen fremskydes — sikkert og noget udadvendt lige frem, taaspidsen noget nedad. Naar skridtets fulde længde er udtaget, nedsættes foden uden trampning, næsten flad mod marken og med paa det nærmeste udstrakt knæ; legemets tyngde hvilende paa den fremsatte fod. Idet venstre fod sættes mod marken, strækkes og derpaa bøies høire knæ og føres lige frem forbi det venstre, høire fod fremføres og nedsættes paa samme maade og i samme stilling, som er foreskreven for den venstre o. s. v. Kroppen holdes stø, armene bevæges, frit og uden overdrivelse, i samme takt som fødderne, saaledes at høire (venstre) arm fremføres paa samme tid som venstre (høire) fod; hovedet vel opret med ansigtet lige frem.

43. Skal marsch antrædes til en af siderne eller bagud, komd.: Afdeling! Høire (v.), (halvt høire (v.)), (helt (helt høire)) om — marsch!

Efter udført vending antrædes marschen straks med venstre fod.

44. Skal under marsch vending gjøres til en af siderne, komd.: Høire (v.), (halvt høire (v.)) om — marsch!

Den fod, som er bagerst, udtager et noget forkortet skridt og paa dens fodblad gjøres den befalede vending, hvorefter den anden fod udtager skridtet i den nye marschretning.

45. Skal der under marsch gjøres helomvending, komd.: Helt (helt høire) om — marsch! Høire (v.) fod udtager, første gang den efter kommandoordet «marsch» fremføres, et noget forkortet skridt; paa begge fodblad gjøres helomvending til venstre (h.), hvorefter den høire (v.) fod udtager skridtet i den nye marschretning.

Anm. Ved indøvelse af vendinger under marsch kan, for bibehold af takten, det første skridt i den nye marschretning udtages med et tryk mod marken.

46. Ombytning af fod øves paa kom.-o: Byt om — fod!

Den fod, som er bagerst, udtager et skridt; den anden sættes hurtig tæt bag forreste, som derpaa udtager skridtet. Begge de sidstnævnte forflytninger udføres saa hurtig, at den tid, som dertil medgaar, svarer til en marschtakt.

§ 14.

Marschens ophør uden og med vending.

47. Naar marsch skal ophøre, komd.: Afdeling — holdt!

Den fod, som er bagerst, udtager skridtet, og den anden fod sættes i vanlig takt med et tryk (stillingsskridt) ind til den førstnævnte, saa at hælene kommer sammen.

48. Skal holdt gjøres med vending til en af siderne, komd.: Afdeling! Høire (v.), (halvt høire (v.)) om — holdt!

Den fod, som er bagerst, udtager et noget forkortet skridt i marschretningen, og paa dens fodblad gjøres den befalede vending; den anden fod sættes med stillingsskridt ind til den førstnævnte.

49. Skal holdt gjøres med helomvending, komd.: Afdeling! Helt (helt høire) om — holdt! hvilket udføres ligesom helomvending under marsch med den forskjel, at høire (v.) fod efter vendingen ikke udtager skridtet, men sættes med stillingsskridt ind til den venstre (h.).

§ 15.

Marsch med forlængede skridt.

50. Kom.-o.: Store skridt — marsch!
Lig vanlig marsch med den forskjel, at skridtet udtages til 3 fodlængder.
Anm. Om man samtidig med skridtlængden af og til ogsaa vil forøge takten, kan det ske paa kom.-o.: Hurtig — marsch! hvorved takten forøges saa meget som muligt, uden at det gaar over til løb.

§ 16.

Marsch med forkortede skridt.

51. Kom.-o.: Korte skridt — marsch!
Lig vanlig marsch, kun at skridtet blot udtages til 2 fodlængder.

§ 17.

Marsch paa stedet.

52. Kom.-o.: Paa stedet — marsch!
Lig vanlig marsch med den forskjel, at foden ikke fremføres, men kun løftes noget for at udmerke skridtet og derpaa nedsættes til den anden, hæl ved hæl.
Anm. Fra de i §§ 15, 16 og 17 nævnte marscharter kan gjøres «holdt» eller «vanlig marsch».

§ 18.

Marsch tilbage.

53. Kom.-o.: Afdeling! Tilbage — marsch!
Venstre fod flyttes i vanlig marschtakt ret tilbage 2 fodlængder (et kort skridt) og nedsættes i marken; derpaa flyttes høire fod paa samme maade forbi venstre o. s. v.
54. Skal marschen ophøre, komd.: Afdeling — holdt!

Den fod, som er forrest, udtager skridtet, og den anden sættes med stillingsskridt ind til den førstnævnte.

§ 19.

Marsch paa taa.

55. Kom.-o.: Paa taa — marsch!

Udføres som vanlig marsch med den forskjel, at hælene ikke berører marken, og at skridtene kun bliver 2 fodlængder.

56. Skal marschen ophøre, gjøres holdt paa taa, og derefter nedsænkning paa hælene.

§ 20.

Marsch med appeller

57. Kom.-o.: Paa 3dje (4de) (5te) skridt, appel — marsch!

Ved hvert 3dje (4de) (5te) skridt gjøres en let trykning (taktskridt, appel) med foden, idet den nedsættes.

§ 21.

Marsch paa stedet med knæopbøining.

58. Kom.-o.: Med knæopbøining! Paa stedet — marsch!

Udføres som vanlig marsch paa stedet, med den forskjel, at fødderne ved bøining i hofte- og knæled løftes ret opad saa høit, som de kan komme; vristen strakt; knærne føres udad i den retning, foden har i grundstillingen; kroppen fuldt opstrakt.

Anm. 1. I begyndelsen kan det tillades eleverne at støtte hænderne paa en gjenstand for at lette balancen og faa god stilling; senere kan hoftefæste anvendes og takten forøges noget. Laaret bør de første gange ikke føres over den horisontale stilling.

Anm. 2. Almindelige feil:

a. Korsryggen skydes ud, og kroppen deltager for meget i bevægelsen.

b. Bøining i hofte og knæled for liden.

c. Indersiden af laaret vendes nedad, og taaspidsen slænger ind.

§ 22.

Marsch med knæstrækning.

59. Kom.-o.: Med strækning — marsch!

Udføres som vanlig marsch med den forskjel, at knæet ved fodens fremflytning løftes mere op og strækkes fuldt ud, idet foden nedsættes, samt at armene forbliver stille ved livet; skridtene 2 fodlængder; takten høist 100 skridt i minutet; høi holdning.

§ 23.

Løb (springmarsch).

60. Kom.-o.: Afdeling! Spring — marsch! (Spring — marsch!)

Venstre ben (under marsch det ben, som er bagerst) fremføres med bøiet knæ, hvorved det andet ben med meget hurtig, men ei stor bøining og strækning fremkaster kroppen, hvis tyngde i nedfaldet overtages af det fremførte ben med bibeholdt bøining, saa at fodbladet berører marken før hælen. Bevægelsen fortsættes ved vekslende fremføring af begge ben.

Overkroppen heldes fremad med hovedet opret; armene føres frit med nogen bøining i albueleddene. Munden holdes næsten lukket, og aandedrættet gaar hovedsagelig gjennem næsen.

61. Skal springmarsch udføres til en af siderne eller bagud, gjøres det efter de samme regler som for vanlig marsch.

62. Ved forandring til vanlig marsch komd.: Vanlig — marsch!

2 skridt udtages i springmarschtakten, hvorefter vanlig marsch indtræder.

63. Skal under springmarsch gjøres holdt, komd.: Afdeling — holdt!

3 skridt udtages da i samme takt, og stillingsskridt gjøres i det fjerde.

§ 24.

Springmarsch paa taa.

64. Kom.-o.: Paa taa! Spring — marsch!

Udføres som springmarsch med den forskjel, at hælene ikke berører marken, og at holdt ligeledes gjøres paa taa.

§ 25.

Springmarsch paa stedet med knæopbøining.

65. Kom.-o.: Med knæopbøining! Paa stedet spring — marsch!

Udføres som marsch paa stedet med knæbøining, med den forskjel, at kun fodbladet berører marken, og at legemet ved hurtig strækning af fod — knæ — og hofteled i hvert skridt kastes opad, saa at begge fødder paa én gang et øieblik er fra marken.

Anm. Feil som ved nom. 58.

§ 26.

Gaa paa marsch.

66. Kom.-o.: Gaa paa — marsch!

Udføres som springmarsch med den forskjel, at skridtenes længde og hurtighed forøges saa meget, som forenligt med sammenhold i trop og nogenlunde retning. Der tages herved ikke hensyn til jevn takt.

§ 27.

Frontmarsch med affaldning af roder.

67. Frontmarsch udføres af en afdeling, formeret paa 1 eller 2 geleder, og i sidste fald ogsaa med andet geled forrest. Dersom ikke noget underbefal marscherer paa retningsfløien, bliver fløimanden i forreste geled retningsrode.

68. Retningen er under frontmarsch, om ikke anderledes er bestemt, til høire, naar 1ste geled er forrest, og til venstre, naar 2det geled er forrest.

Skal retning tages til modsat side, komd.: Venstre (høire)!

Retningen forbliver da, forsaavidt den ikke atter forandres, til denne side, saalænge marschen vedvarer.

69. Dersom retningen under en bevægelse som følge af dennes beskaffenhed uden særskilt kommando maa tages til modsat side af den forud havte, skal den, efterat bevægelsen er udført, uden særskilt kommando atter tages did, den var, før bevægelsen begyndte.

70. Frontmarsch antrædes fremad paa kom.-o.: Afdeling! Fremad — marsch!

Retningsroden tager straks øiemerke i retvinklet retning mod frontlinjen og marscherer lige mod dette med fulde og utvungne skridt samt rigtig takt.

Forreste geleds mænd iagttager:

at holde hovedet vel opret;

at have opmerksomheden til retningssiden;

at bibeholde behørig afstand fra sidemanden til retningssiden;

aldrig at styrte frem eller stanse, om retningen tabes, men efterhaanden atter indtage denne;

at give efter lidt efter lidt for trykning fra retningssiden, men modstaa den, som kommer fra den anden side, samt ikke for hurtig at følge sidemandens bevægelser, men bibeholde retningen paa det hele.

Bagerste geleds mænd marscherer, bibeholdende afstand, rettede i rode og geled, idet de forøvrigt iagttager, hvad der for forreste geleds karle er foreskrevet.

71. Frontmarsch antrædes bagud paa kom.-o.: Afdeling! Helt (helt høire) om — marsch!

Udføres efter vendingen i overensstemmelse med foranstaaende.

72. Møder en afdeling under frontmarsch hindringer, saa at nogle roder maa falde af, afdeler den befalende dem og komd.: Afdelte roder! Høire (v.) om — marsch!

De afdelte roder gjør høire (v.) om marsch samt afbryder straks rodevis til venstre (h.) og sætter sig i flankemarsch bag de nærmeste i front marscherende roder.

73. Naar hindringen er passeret, opslutter de affaldne roder paa kom.-o.: Afdelte roder! Slut op — marsch!

74. Saadan affaldning og opslutning kan ogsaa uden kommando udføres af de roder, som møder hindringer, hvorved roder paa fløiene affalder indad til afdelingen og roder inde i afdelingen til retningssiden.

75. Skal marschen ophøre, komd.: Afdeling — holdt! (Afdeling! Helt (helt høire) om — holdt!)

§ 28.

Flankemarsch og afbrydning rodevis.

76. Flankemarsch udføres af en afdeling, formeret paa 1 eller 2 geleder, i sidste fald saavel med som uden doblerede roder.

Anm. Inddeling af roder foregaar paa samme maade som inddeling til første- og andremænd, kun at der siges «ulig», «lig» etc., istedetfor «en», «to».

77. Roderne dobleres ved de lige roders udrykning til 2det geleds side i høide med de foran (bagenfor) værende ulige roder, saa at de to, som hører til samme rodepar, altid kommer ved siden af hinanden.

Ud- og indrykning øves forberedende paa stedet.

78. Som regel anvendes altid doblering af roder ved flankemarsch, undtagen ved dennes indøvelse, naar kortere vei skal tilbagelægges, som inde i gymnastiklokaler, eller andre grunde maatte foranledige dertil, og da tilsiges: Uden doblering!

79. Flankemarsch udføres fra frontstilling eller frontmarsch paa kom.-o.: Afdeling! Høire (v.) om — marsch! (Høire (v.) om — marsch!)

Vending og marsch (vending) gjøres, og de lige roder udrykker. Befalet i têten eller, om saadant ikke findes, forreste karl i 1ste geled tager straks øiemerke og marscherer lige paa dette med fulde og utvungne skridt samt i rigtig takt.

1ste mænd i de ulige roder iagttager:

nøiagtig at bibeholde de afstande, som ved vendingen er fremkomne;

at se forangaaende karl lige i nakken, samt at marschere lige efter hverandre, saa at den forangaaende skjuler alle, som marscherer foran ham, for den nærmest efterfølgende.

De øvrige mandskaber marscherer vel rettede paa 1ste mænd i de ulige roder og iagttager forøvrigt, hvad for disse er foreskrevet.

Anm. Ved den første indøvelse af flankemarsch antrædes den fra flankestilling.

80. Skal flankemarsch ophøre og vending gjøres til en af siderne, komd.: Afdeling! Venstre (h.) om — holdt! (Venstre (h.) om — marsch!)

Har rodeudrykning fundet sted, oprykker de bagerste roder paa sine pladse i geledet.

81. Skal under flankemarsch (eller paa stedet) roderne rykke ind eller ud, komd.: Lige roder! Ryk ind (ud) — marsch!

De lige roder gjør fornøden vending og indtager sine pladse.

82. Skal under flankemarsch marschretningen forandres, komd.: Rodevis til høire (v.) (halvt til høire (v.)) — marsch!

Têten (retningsroden ved afbrydning til 1ste geleds side) afbryder straks i $^1/_4$ ($^1/_8$) cirkel til høire (v.) paa den maade, at karlen, som er nærmest til den side, hvortil afbrydningen skal ske, gjør høire (v.) om marsch, iagttagende at forkorte de to første skridt; de øvrige i têten indtager sine pladse i den nye marschretning ved at forlænge skridtene. Det øvrige mandskab afbryder rodepar efter rodepar (rode efter rode) paa samme sted og paa samme maade som têten med bibehold af afstande, saa at hverken løb eller tverstansning opstaar.

83. Marschretningen kan ogsaa uden kommando forandres gjennem afbrydning i større eller mindre vinkel derved, at befalet i têten eller, om saadant ikke findes, den forreste karl i første geled paa den befalendes tilsigelse afbryder i den nye marschretning.

§ 29.

Opslutninger fra stedet og under marsch.

a. Opslutninger fra frontstilling (frontmarsch).

84. Opslutning udføres fra stedet paa kom.-o.: Afdeling! Til høire (v.) (halvt til høire (v.)) slut op — marsch!

Høire (v.) fløimand i forreste geled gjør høire (v.) (halvt høire (v.)) om og bliver derefter staaende stille. De øvrige gjør halvt høire (v.) om marsch og oprykker rode efter rode i vanlig marsch den korteste vei indtil paa et skridts afstand fra den nye frontlinje og retter sig straks ind paa denne.

85. Under frontmarsch udføres opslutning paa kom.-o.: Til høire (v.) (halvt til høire (v.)) slut op — marsch!

Avertissements-ordet udsiges 4 skridt fra det sted, hvor afbrydningen skal ske. Retningen tages til den side, hvortil opslutningen kommanderes, saafremt den ikke er derhen.

Paa «marsch» gjør retningsroden høire (v.) (halvt høire (v.)) om marsch og tager øiemerke i den nye retning, de øvrige halvt høire (v.) om marsch og oprykker i springmarsch paa den nye frontlinje samt tager hurtig retning, takt og fodtridt.

b. Opslutninger fra flankestilling (flankemarsch).

86. Opslutning fra flankestilling sker enten fremad eller til siden, i begge tilfælde saavel fra stedet som under marsch. Ved opslutning til siden, som altid udføres saaledes, at første geled kommer forrest, dannes den nye frontlinje til høire (v.) med høire (v.) fløi i høide med det sted, hvor têten var før opslutningen.

87. Fra stedet udføres opslutning fremad paa kom.-o.: Afdeling! Slut op — marsch!

1ste mand af den i têten staaende rode oprykker til venstre (h.) af det i têten staaende befal; men om saadant ikke findes, bliver han selv staaende stille. De øvrige mandskaber gjør halvt venstre (h.) om marsch og oprykker rode efter rode i vanlig marsch den korteste vei indtil paa et skridts afstand fra den nye frontlinje og retter sig straks ind paa denne.

88. Opslutning med 2det geled forrest sker efter samme regler, men i omvendt orden for gelederne paa kom.-o.: Afdeling! Med 2dre mænd slut op — marsch!

89. Under flankemarsch udføres opslutningen fremad paa kom.-o.: Slut op (med 2dre mænd slut op) — marsch! efter reglerne for opslutning fra stedet, kun med den forskjel, at têten fortsætter marschen ret frem, og at de øvrige i springmarsch rykker op i den nye frontlinje, hurtig indtagende retning, takt og fodtridt.

90. Opslutning til siden fra flankestilling udføres saavel paa stedet som under marsch paa kom.-o.: Afdeling! Rodevis til høire (v.) slut op — marsch! (Rodevis til høire (v.) slut op — marsch!)

Paa avertissements-ordet indrykker de lige roder, og paa «marsch» afbryder befalet i têten — eller, om

saadant ikke findes, den forreste karl i første geled efter at have udtaget et skridt — til høire (v.) og gjør holdt paa den nye frontlinje 3 skridt fra 2det geled. 1ste geleds karle marcherer ret frem og afbryder mand efter mand til høire (v.), saasnart de er komne forbi det forangaaende afbrydningspunkt, samt rykker op paa den nye linje og retter sig ind. 2det geleds karle marscherer 3 skridt paa stedet og udtager derefter skridtene; mand efter mand afbryder til høire (v.), saasnart enhver er kommen i høide med sin 1ste mand, og indtager sin plads i orden.

§ 30.

Svingning og direktionsforandring.

91. Ved svingning forandres marchretningen paa kom.-o:

1. Til høire (v.) (halvt til høire (v.)) — marsch!

Avertissementsordet udsiges 4 skridt fra det sted, hvor afbrydningen skal ske. Retningen tages til den side, hvortil svingningen kommanderes, saafremt den ikke allerede er did. Paa «marsch» vender alle med undtagelse af retningsroden hovedet hurtig til høire (v.). Befalet (fløimanden) paa den svingende fløi forøger straks skridtenes længde; retningsroden marscherer paa stedet med opmerksomheden til venstre (h.) og vender sig til høire (v.), efterhaanden som den svingende fløi kan følge med. Den karl i forreste geled, som er nærmest retningsroden, retter sine skuldre paa denne og svinger fremad med smaa skridt. De øvrige i forreste geled afpasser skridtenes længde efter sine afstande fra høire (v.) fløi, saa at retningen bibeholdes. Bagerste geleds karle følger sine rodekamerater, bibeholdende afstanden mellem gelederne.

2. Fremad — marsch!

Afpasses saaledes, at «marsch» udtales, naar afdelingen kommer i den nye retning, hvilket bør indtræffe,

naar retningsroden har marscheret paa stedet saa mange skridt, som afdelingens hele (halve) frontlængde udgjør.

Alle vender hurtig hovedet lige frem, og skridtene udtages til vanlig længde. Retningsroden tager øiemerke i den nye retning.

92. Ved direktionsforandring forandres marschretningen paa kom.-o.: Direktionsforandring til høire (v.) — marsch!

Retningsroden marscherer til høire (v.) i en bue, hvis bøining den befalende bestemmer, og forkorter eller forlænger skridtene, eftersom direktionsforandringen sker til eller fra retningssiden. Alle med undtagelse af retningsroden vender hovedet til retningssiden og iagttager iøvrigt bestemmelserne for frontmarsch og svingning.

Naar direktionsforandringen skal ophøre, komd.: Lige ud — marsch!

Alle vender hovedet lige frem, og skridtene udtages til vanlig længde. Retningsroden tager øiemerke i den nye retning.

§ 31.

Marsch i mag og togmarsch.

93. Naar under marsch nøiagtig holdning ikke er nødvendig, tillades mandskabet paa kom.-o.: I — mag! at føre kroppen og bære geværet, hvis saadant haves, mere frit, dog med bibehold af geled, rode, takt og fodtridt. Paa kom.-o.: Giv agt! — indtages atter nøiagtig holdning.

95. Under længere marscher bør man, for at opretholde mandskabets kræfter, benytte en marschorden, der tillader mandskabet at marschere frit og bekvemt, hvorhos marschhastigheden kan være noget mindre end den for «vanlig marsch» foreskrevne, dog ikke under 100 skridt i minutet.

Alligevel maa strengt overholdes, at den bestemte

afstand mellem afdelingerne ikke tabes, at rode og geled bibeholdes, samt at befalet bliver paa sine pladse.

96. Paa kom.-o.: Formering til tog! tillades det mandskabet at bære geværet paa bekvemmeste maade og at gaa utvungent uden at tage hensyn til takt og fodtridt. Taushed behøves ikke at iagttages, saafremt det ikke særskilt befales. Er afdelingen i frontmarsch, forøges afstanden mellem gelederne til 2 skridt.

97. Naar togmarsch skal ophøre, komd.: Manøver!

Anm. Haves befal for underafdelinger, gjentager dette for togmarsch de ovennævnte kom.-o.

ANDET KAPITEL.

BEVÆGELSERNE.

A. Forberedende bevægelser.

§ 32.

Udgangsstillinger.

98. Enhver bestemt bevægelse forudsætter en bestemt udgangsstilling, og naar denne forandres, bliver ogsaa virkningen af bevægelserne anderledes. Den første udgangsstilling er grundstillingen, og af dennes rigtighed afhænger alle de andre, da de udgaar fra denne ved forandring i føddernes stilling og afstand samt armenes og kroppens stilling.

99. Grundstillingen er følgende:

Hælene sammen paa én linje; fødderne lige meget udadvendte og i ret vinkel mod hinanden; knærne strakte uden stivhed; overkroppen lige over hofterne; brystet fremskudt; skuldrene tilbagetrukne og lige meget sænkede; armene overladte til sin egen tyngde; haandfladen vendt mod laaret og løst berørende samme; fingrene noget bøiede; hovedet vel opret; legemet i opret stilling og i fuldkommen ligevegt.

100. Grundstilling indtages ved opstilling og efter hvil paa kom.-o.: Giv — agt! og fra hvilkensomhelst anden stilling paa kom.-o.: Stilling!

Skal kun arme eller fødder føres tilbage til grundstilling, komd.: Arme (fødder) — stilling!

101. *St. f. slutn. og udvridn.*

Kom.-o.: Fødder — slut! 1 tempo.

Taaspidserne løftes lidt fra marken, og paa begge hæle dreies fødderne hurtig og samtidig ind, saa at deres indre side fra hæl til taa berører hinanden.

Paa kom.-o.: Fødder — ud! 1 tempo, dreies fødderne paa samme maade, skjønt i modsat retning saaledes, at de atter kommer i ret vinkel til hinanden.

102. *St. f. flytn. til siden.*

Kom.-o.: Fødder til side — stil! 2 tempo.

1ste tempo. Venstre fod flyttes fodens længde lige til venstre, saa at hælene bibeholdes paa samme linje, og føddernes vinkel til hinanden bliver uforandret.

2det tempo. Høire fod flyttes efter samme regler lige til høire, hvorved føddernes indbyrdes afstand bliver 2 fodlængder; tyngden lige fordelt paa begge ben.

Naar grundstillingen igjen skal indtages, komd.: Fødder tilsammen — stil! 2 tpo.

1ste tpo. Venstre fod flyttes sin egen længde indad.

2det tpo. Høire fod sættes ind til den venstre med et stillingsskridt.

103. *St. f. flytn. til side fremad (bagud).*

Kom.-o.: Venstre (h.) fod til side fremad (bagud) — stil!

Venstre (h.) fod flyttes hurtig ret frem (tilbage) i sin egen (den anden fods) retning 2 gange i sin egen længde; kroppens tyngde lige paa begge ben.

104. *St. f. flytn. fremad (bagud).*

Kom.-o.: Venstre (h.) fod fremad (bagud) — stil! 1 tpo.

Venstre (h.) fod flyttes hurtig ret fremad (bagud) 2 gange sin længde. Foden beholder sin udadvendte stilling; kroppens tyngde lige paa begge ben.

Anm. Indtages ovennævnte afstand fra slut. st. stilling, da sættes den fod, som flyttes, lige foran (bagenfor) og i linje med den stillestaaende.

105. Naar den flyttede fod skal tilbageflyttes, komd.: Venstre (h.) fod tilbage — stil! (eller: Stilling!)

Den flyttede fod tilbageføres og sættes ind til den stillestaaende med et stillingsskridt.

106. Skal fødderne bytte stilling, kom.: Fødder byt om — stil! 2 tpo.

1ste tpo. Den flyttede fod tilbageføres paa sin forrige plads.

2det tpo. Den anden fod flyttes til sin plads i stillingen.

107. *St. udfald til side fremad (bagud).*

Kom.o.: Venstre (h.) fod helt til side fremad (bagud) — stil! 1 tpo.

Kroppen heldes fremad; den nævnte fod fremflyttes 3 fodlængder i sin egen (tilbage i den anden fods) retning; forreste ben, med knæet bøiet i ret vinkel, overtager kroppens tyngde; bagerste ben bliver udstrakt og den fremadheldende krop i retning med samme; hoved og skuldre uforandrede.

Anm. Øves de første gange bedst ved halvvending.

Feil: Det forreste knæ falder indad og bøies for lidet, bagerste fodsaale forlader marken, og det bagre ben og overkroppen danner ikke ret linje.

108. *St. udfald fremad (bagud).*

Kom.o.: Venstre (h.) fod helt fremad (bagud) — stil! 1 tpo.

Udføres som forangaaende, kun at foden flyttes ret fremad (bagud) med bibeholden udadvending.

Anm. Udføres dette fra slut. st. stilling, da sættes den fod, som flyttes, lige foran (bagenfor) og i linje med den stillestaaende.

109. Skal den flyttede fod tilbageføres eller fødderne bytte

stilling, sker det efter de samme kom.-o. og paa samme maade som for fodflytning med 2 fodlængder.

110. *St. hoftefæste.*

Kom.-o.: Hofter — fæst! 1 tpo.

Begge hænder føres hurtig op og omspænder hofterne med tommelfingeren bagtil, de øvrige fingre fortil, og det flade af haanden hvilende mod hoftebenets øverste kant; albuen i samme plan som skuldrene, der bibeholdes sænkede og tilbagetrukne.

111. *St. nakkefæste.* Fig 1.

Kom.-o.: Nakke — fæst! 1 tpo.

Begge hænder føres hurtig op og omfatter nakken med fingrene stukne ind mellem hverandre, albuerne udadførte, brystet fremskudt og hovedet vel opret.

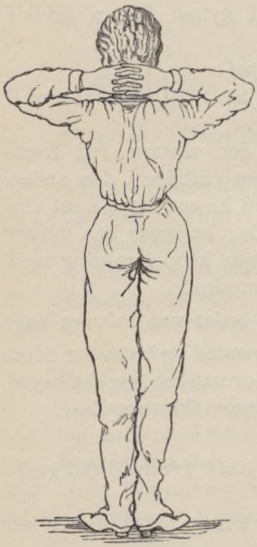

Fig. 1.

Anm. Noget bestemt maal, for hvor langt fingrene skal stikkes ind mellem hverandre, er ikke godt at opgive; det maa i alfald ikke være saa langt, at der opstaar, hvad man i gymnastik kalder en klemstilling, hvorved man forstaar, at armenes, albuernes eller skuldrenes stilling bliver saa dan, at den bevirker en sammentrykning af brystet, i almindelighed ledsaget af hovedets fældning (fremskydning), hvorved det frie aandedræt hindres.

112. *St. pandefæste.*

Kom.-o.: Pande — fæst! 1 tpo.

Armene opføres hurtig, og indersiden af de samlede fingre anlægges mod panden saa nær hinanden, at brystets frie holdning og vel opreist hoved kan bibeholdes, samtidig med at albuerne føres vel tilbage.

113. *St. a. hævn. udad.* (Indtagelse af favnst. udg.) fig. 2.

Kom.-o.: 1. Arme udad — hæv!

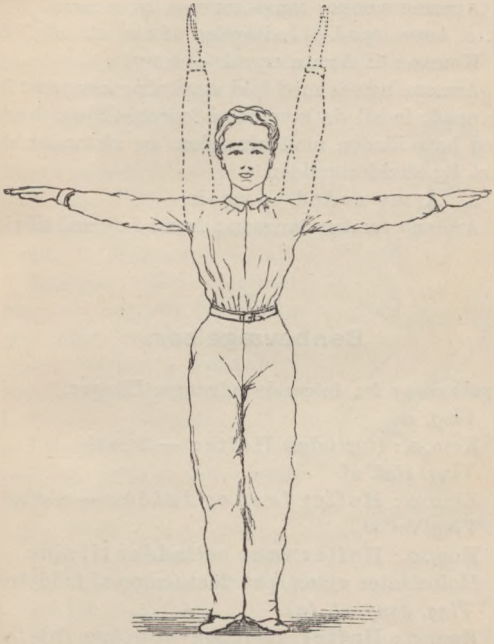

Fig. 2.

Armene hæves med fuld strækning langsomt ret ud fra siderne, indtil de kommer i horisontal stilling; hænderne med haandfladen nedad.

2. Arme nedad — sænk!

Armene sænkes langsomt ned til siderne.

114. *St. a. hævn. fremad* (Indtagelse af rækst. udg.)
Kom.-o.: 1. Arme fremad — hæv!
Armene hæves med fuld strækning langsomt fremad, indtil de kommer i horisontal stilling; hænderne med haandfladen mod hinanden, og afstanden mellem dem lig skulderbredden.
2. Arme nedad — sænk!
Armene sænkes langsomt ned til siderne.

115. *St. a. hævn. opad.* (Indtagelse af str. st. udg.) fig. 2.
Kom.-o.: 1. Arme opad — hæv!
Armene hæves med fuld strækning langsomt fremad og opad, indtil de kommer i lodret stilling; hænderne med haandfladen mod hinanden, og afstanden mellem dem lig skulderbredden.
2. Arme nedad — sænk!
Armene sænkes langsomt fremad og ned til siderne.

§ 33.

Benbevægelser.

116. *Taahævning* fra følgende udgangsstillinger.
a. *Ving. st.*
Kom.-o.: (for udg.) Hofter — fæst!
b. *Ving. slut. st.*
Kom.-o.: Hofter fæst og fødder — slut!
c. *Ving. br. st.*
Kom.-o.: Hofter fæst og fødder til side — stil!
Hoftefæstet gjøres paa 2det tempo af fodflytningen.
d. *Ving. gang. st. (a).*
Kom.-o.: Hofter fæst og venstre (h) fod til side fremad — stil!
e. *Ving. gang. st. (b).*
Kom.-o.: Hofter fæst og venstre (h.) fod fremad — stil!

117. Naar udgangsstilling er indtaget, komd.:
1. Paa taa — hæv!

Legemet hæves langsomt med bibeholden ligevegt saa høit, som det ved strækning af vristerne kan komme.

2. Nedad — sænk!

Udgangsstillingen indtages atter derved, at hælene langsomt sænkes ned paa marken, uden at kroppen vakler.

Anm. Feil:

a. Hælene skilles ad, eller knærne krummes.

b. Vristen strækkes ikke nok.

118. *Knæbøining* fra følgende udgangsstillinger.

a. *Ving taa st.* Fig. 3.

b. *Ving (hvil) br. taa st.*

Kom.-o. for udgangsstillingen foruden de ovennævnte: Paa taa — hæv!

119. Efter indtagen udgangsstilling komd.: 1. Knærne — bøi!

Knærne bøies langsomt, uden at kroppen falder forover eller vakler, indtil ret vinkel dannes i knæleddet; knærne føres vel udad.

2. Opad — stræk!

Knærne strækkes langsomt op, uden at den lodrette stilling tabes.

Anm. Feil:

a. Hælene sænkes for meget, og knærne føres for lidet ud fra hinanden.

b. Hagen skydes frem, og overkroppen falder bagover, eller sædet skydes tilbage.

Fig. 3.

§ 34.

Armbevægelser.

120. *St. a. opbøin.*

Kom.-o.: 1. Arme opad — bøi! 1 tpo.

Underarmen bøies raskt op til overarmen; albuerne vel tilbagetrukne og tætsluttede til kroppen; hænderne med haandbagen fremadvendt kommer i høide med akselgruben, hvor fingrene utvungent bøiede vender neglene mod armen; skuldrene vel tilbagetrukne, sænkede og ubevægelige.

2. Arme nedad — stræk! 1 tpo.

Armene strækkes hurtig ned til siderne og overlades til sin egen tyngde.

Anm. Feil: Hænderne slaaes frem paa brystet.

121. *St. a. strn. opad.*

Kom.-o.: Arme opad — stræk! 2 tpo.

1ste tpo. Lige med arme opad — bøi.

2det tpo. Armene strækkes med kraft opad til lodret stilling; hænderne udstrakte med haandfladerne vendte mod hinanden i skulderbreddes afstand.

122. *St. a. strn. udad.*

Kom.-o.: Arme udad — stræk! 2 tpo.

1ste tpo. Armbøining.

2det tpo. Armene strækkes raskt ud til siderne i lige høide og linje med skuldrene, som holdes vel tilbagetrukne; skulderbladene ubevægelige; hænderne udstrakte med haandfladen nedad.

123. *St. a. strn. fremad.*

Kom.-o.: Arme fremad — stræk! 2 tpo.

1ste tpo. Armbøining.

2det tpo. Armene strækkes hurtig fremad i horisontal stilling; hænderne strakte med haandfladerne mod hinanden i skulderbreddes afstand.

124. *St. a. strn bagud.*

1ste tpo. Armbøining.

2det tpo. Armene strækkes hurtig nedad og saa langt bagud som muligt, uden at skuldrene løftes; hænderne udstrakte med haandfladerne vendt mod hinanden i skulderbreddes afstand.

125. Skal fra disse armstrækninger udgangsstillingen gjenindtages, komd.: Arme nedad — stræk! 2 tpo.

1ste tpo. Albuerne rykkes raskt ned til siden, og armene bøies, saa at stillingen bliver som ved armopbøining.

2det tpo. Armene strækkes hurtig ned til siderne.

Anm. 1. Feil:

a. Armene og hænderne udstrækkes ikke fuldt, og fingrene adskilles.

b. Skuldrene deltager for meget i bevægelsen.

c. Hovedet synker ned.

Anm. 2. Istedenfor efter hver armstrækning atter at gjøre armstrækning nedad, kan man ogsaa efter nogen øvelse gaa over fra den ene armstrækning til den anden.

126. *Halv. str. st. a. skiftn.*

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) arm opad — stræk! 2 tpo.

Udføres efter foregaaende.

2. Arme byt om — stræk! 2 tpo.

1ste tpo. Med begge arme gjøres armopbøining.

2det tpo. Enhver arm strækkes hurtig i den retning, som den anden forhen indehavde.

127. *Halv str. halv favn st. a. skiftn.*

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) arm opad, høire (v.) arm udad — stræk!

2. Arme byt om — stræk!

Anm. Feil foruden de under a. strn. nævnte: At skuldrene ikke holdes stille, men vrides skjæve.

128. *Halv favn halv ræk st. a. skiftn.*

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) arm udad, høire (v.) arm fremad — stræk!

2. Arme byt om — stræk!

Udføres som ovenstaaende.

129. *St. a. foranbøin.*

Kom.-o.: Arme foran — bøi! 1 tpo.

Armene bøies hurtig, idet albuerne hæves, saa at

armene kommer i horisontal stilling; hænderne med haandfladen nedad let berørende brystet med tommelfingeren; albuerne vel tilbagetrukne.

130. *Favn st. a. slagn.* Fig 4.

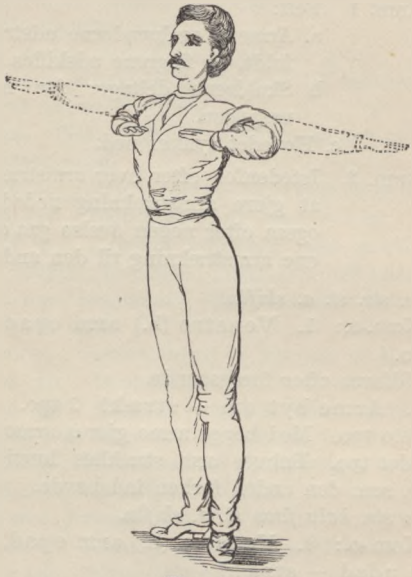

Fig. 4.

Kom.-o.: 1. Arme udad — stræk!

2. Armslagning — Et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Armene føres horisontalt til armforanbøining.

2det tpo. Armene slaaes, idet de strækkes, hurtig udad og saa langt tilbage, som skuldrene tillader.

Anm. Feil: Skuldrene løftes, og hænderne slaaes nedad, samt hagen skydes frem.

131. *St. a. hævn. udad — opad.*

Kom.-o.: 1. Arme udad-opad — hæv!

Armene hæves med fuld strækning langsomt udad og opad, indtil de kommer i lodret stilling. Naar de kommer over den horisontale stilling, vendes lidt efter lidt haandfladerne opad, saa at de i den lodrette stilling bliver vendte mod hinanden.

2. Arme udad-nedad — sænk!

Armene sænkes med tilsvarende vridning langsomt udad og ned til siderne.

132. *St. a. rund.*

Kom.-o.: 1. Arme opad — hæv!

2. Arme udad-nedad — sænk!

Udføres som ovenstaaende; det andet kommandoord udsiges, idet opadhævningen er fuldført.

Anm. Feil ved disse armhævninger:

a. Ufuldstændig strækning af armene.
b. At der gjøres en liden bagudbøining.
c. At hoved og bryst falder ned.

§ 35.

Bevægelser med hovedet.

133. *St. (ving. st.) hvd. bøin.*

Kom.-o: 1. Hoved bagud (fremad) — bøi!

Hovedet bøies langsomt bagud (fremad) saa langt, som muligt; kroppens stilling uforandret.

2. Opad — stræk!

Hovedet strækkes langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. 1. Hovedets bøining fremad bør først medtages efter nogen øvelse.

Anm. 2. Feil: Ryggen bøies bagud eller fremad.

134. *Ving. st. hvd. vridn.*

Kom.-o.: 1. Hoved til venstre (h.) — vrid!

Hovedet vrides langsomt saa langt til venstre (h.) som muligt; skuldrenes stilling uforandret.

2. Fremad — vrid!

Hovedet vrides langsomt tilbage i udgangsstillingen.

Anm. Feil: At skuldrene følger med hovedets vridning.

135. *St. hvd. s. bøin.*

Kom..o.: 1. Hoved til venstre (h.) bøi!

Hovedet bøies langsomt til venstre (h.) saa langt som muligt; kroppens stilling uforandret.

2. Opad stræk!

Hovedet strækkes langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. Feil: At den ene skulder løftes op mod hovedet.

§ 36

Bevægelser med kroppen.

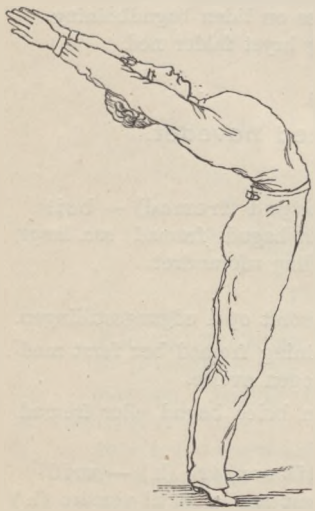

Fig. 5.

136. *Rygbøining bagud* udføres fra følgende udg.:

a. *Ving. st.*

b. *Hvil. st.*

Kom.-o.: (for udg.) Nakke — fæst!

c. *Ving (hvil) br. st.*

d. *Str. st.* Fig. 5.

Kom.-o.: (for udg.) Arme opad—stræk!

137. Naar udg. er indtaget, komd.:

1. bagud — bøi!

Kroppen bøies langsomt saa langt bagud som muligt; men knærne maa forblive rette, og hovedets (og armenes) stilling til kroppen bliver uforandret som i udgangsstillingen.

2. Opad—stræk!

Uden at hovedets stilling til kroppen forandres, reises denne langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. Feil: a. At knærne bøies.
b. Hovedet bøies frem eller kastes tilbage.
c At armene fra str. st. udg. falder frem, istedenfor at de bør vise lidt bagenfor overkroppens forlængning.

138. *Rygbøining fremad* udføres fra følgende udg.:
a. *Ving st.*
b. *Hvil st.*
c. *Vind (hivl) br. st.*
d. *Str. st.* (tillige *nedad).* Fig. 6.

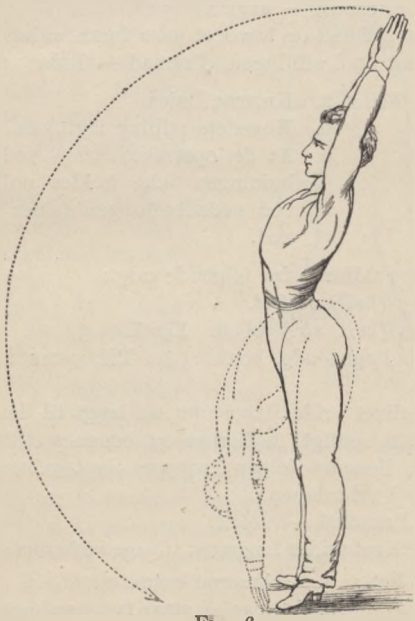

Fig. 6.

139. Naar udg. er indtaget, komd.: 1. Fremad — bøi!

Kroppen bøies langsomt fremad — med ret ryg, tilbagetrukne skuldre og vel opreist hoved med noget inddraget hage — saa langt som muligt; men knærne forbliver rette.

2. Opad — stræk!

Uden at ryggen skydes ud, reises langsomt op i udgangsstillingen.

140. For nedadbøiningen, som i regelen gjøres fra fremadbøiningen, komd.: 1. Nedad — bøi!

Med eftergivelse af ryggens strækning samt skuldrenes og hovedets holdning fortsættes bøiningen i hofteleddene saa langt nedad som muligt; knærne forbliver rette; armene følger kroppens bevægelse.

2. Fremad — stræk!

Idet armene og hovedet gaar foran, reises kroppen langsomt op i stillingen «Fremad — bøi».

Anm. Feil: a. Knærne bøies.
b. Hovedets stilling iagttages ikke.
c. At de opstrakte arme ved fremadbøiningen ikke holdes nok tilbage, ved nedadbøiningen falder for langt ned.

141. *Vridning* udføres fra følgende udg.:
a. *Ving (hvil) slut st.*
b. *Ving (hvil, str.) br. st.* Fig 7.

142. Efter indtagen udg. komd.: 1. Til venstre (h.) — vrid!

Overlivet vrides langsomt saa langt til den nævnte side som muligt; hofternes og benenes stilling uforandret; hovedet følger kroppens bevægelser uden at deltage i vridningen.

2. Fremad — vrid!

Overlivet vrides langsomt tilbage i udgangsstillingen.

Anm. Feil: a. At knærne bøies.
b. At man ei staar fast paa begge fødder.

c. At hofterne og hovedet deltager i vridningen.

143. *Sidebøining* udføres fra følgende udg.:

a. *Slut st.*

b. *(Hvil) str. slut st.*

Kom.-o.: (for udg.) Fødder slut og arme opad — stræk!

c. *Hvil br. st.* Fig. 8.

144. Efter indtagen udg. komd.: 1. Til venstre (h). — bøi!

Overlivet bøies langsomt saa langt som muligt til den nævnte side; begge fødder forbliver urokkelig fast ved marken. Knærne strakte; skuldrene i samme plan som hofterne.

2. Opad — stræk!

Overlivet strækkes langsomt op i udgangsstillingen.

Fig. 7.

Anm. Feil: a. At knæet til bøiningssiden ikke bibeholdes ret.

b. At hælen eller foden til den modsatte side løftes fra marken.

c. At kroppen vrides.

d. At hovedet lægges over til siden.

e. At ved opstrakte arme disse skilles for meget.

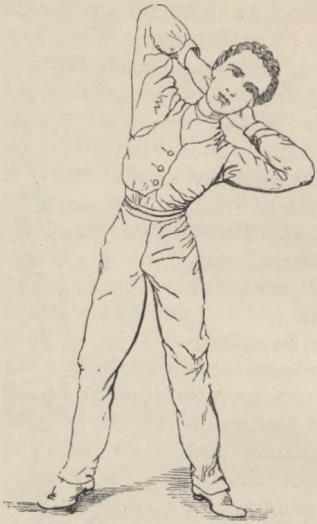

Fig. 8.

B. Hovedbevægelserne.

§ 37.

I. Benbevægelser.

145. De her optagne benbevægelser er, tilsammen med de under A opførte, kun de simpleste og reneste former af denne talrige bevægelsesslegt og de, hvis anvendelse altid vil blive vigtigst; dette udelukker dog ikke, at en lærer til afveksling af og til kan anvende andre benbevægelser, f. eks. taastøtt. eller vristsøtt. kn. bøin.,

modst. læggespænd, st. veksel taa løftn. etc., som han kjender; men deres anvendelse bør være mere indskrænket.

De anførte bevægelser i st., br. st. og gangst. udg. kan efter nogen øvelse ogsaa udføres med nakkefæste eller opstrakte arme, ligesom der i knæbøiningen kan foretages a. bøin. og strn. etc.

Vanlig marsch og taamarsch hører med hensyn til virkningen ogsaa blandt benbevægelserne og kan anvendes istedenfor disse, især der hvor en benbevægelse maa indskydes mellem andre anstrængende bevægelser.

146. *Ving. st. indl. til frie sprang.*

Kom.-o.: Indledning til sprang — et! to! tre! fire!

Udføres som taahævning, knæbøining, opstrækning og nedsænkning, men i rask takt.

Anm. Kan efter nogen øvelse udføres efter mandskabets tælling, ligesom hoftefæste kan bortlægges.

147. *Ving. neiest. hvd. vridn.*

Kom.-o. for udg.: Hofter — fæst! Paa — taa — hæv! Knærne — bøi!

Kom.-o. for udf.: Hovedvridning — et! to! tre! fire!

Med bibeholdning af knæbøiningen og kroppens stilling forresten uforandret, vrides hovedet raskt til venstre, fremad, til høire og fremad o. s. v.

Anm. Feil: At kroppen vakler og deltager i vridningen.

148. *Ving. taa st. dyb kn. bøin.*

Efterat almindelig knæbøining er indtaget paa vanlig maade, komd. igjen: Sid! hvorpaa bøiningen fortsættes saa langt ned, som den kan gaa; hælene om muligt fremdeles sammen.

Anm. 1. Feil: At kroppen vakler, og hælene skilles for meget ad.

Anm. 2. De første gange kan man for balancens skyld benytte støtning for hænderne.

149. *Ving. gang taa st. (a) kn. bøin.* Fig. 9.

Kom.-o. for udg.: Hofter fæst og venstre (h.) fod til side fremad — stil! Paa taa — hæv!

Kom.-o. for udf.: 1. Knærne — bøi!

Tyngden overføres paa det bagre ben, ved at hofterne drages noget tilbage; knærne bøies, det bagerste mest — ned til ret vinkel; kroppen vel opret.

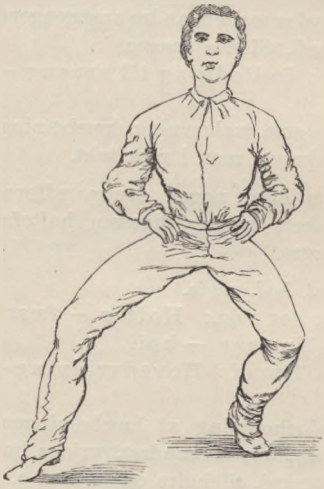

Fig. 9.

2. Opad — stræk!

Knærne strækkes, og tyngden fordeles atter lige paa begge ben.

Anm. Feil: a. At hælene sænkes ned.
b. Det bagre knæ føres ikke nok udad.
c Kroppen heldes bagover eller forover, og det forreste knæ strækkes eller bøies for meget.

150. *Ving. udfald st. (a) kn. bøin.* Fig. 10.

Kom.-o. for udg.: Hofter fæst og venstre (h.) fod helt til side fremad — stil!

Kom.-o. for udf.: 1. Forreste knæ — bøi!

Med bibehold af udfaldsstillingen uforandret hæves den forreste hæl saa høit som muligt fra marken, hvorved knæet maa bøies.

Fig. 10.

2. Knæ — stræk!

Hælen sænkes igjen langsomt ned mod marken.

Anm. Feil foruden de under udfaldsstillingen anførte:

a. At kroppen reises op.

b. At det forreste knæ falder indad.

151. *Forberedende bevægelser til fægtning* anføres her blandt benbevægelserne; men de maa dog kun anvendes mer som udbytning og afveksling med andre renere benbevægelser; de kan forresten indføres ganske tidlig.

152. *Indtagelse af gardstilling.*

Kom.-o.: 1. Til gardstilling halvt venstre (h.) — om!

Den befalede vending gjøres, skuldrene vrides, saa at de kommer lodret paa og ansigtet vendes mod fronten.

2. Knærne — bøi!

Knærne bøies saa langt ned som muligt med bibehold af hælene i marken og overkroppen vel opreist; knærne vel udadførte.

3. Høire (v.) fod til side fremad — stil!

Med bibehold af bøiningen i og tyngden hvilende paa det stillestaaende ben, fremflyttes den anden fod 2 fodlængder i sin egen retning.

For at komme tilbage til udgangsstillingen, komd.:

1. Høire (v.) fod tilbage — stil!

2. Opad — stræk!

3. Halvt høire (v.) — om! hvilket udføres paa tilsvarende maade i omvendt orden.

153. *Marsch fremad (tilbage).*

Kom.-o.: Fremad (tilbage) — et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Bagerste (forreste) fod flyttes med bibeholden retning ind til den anden; hæl ved hæl; knærne bøiede.

2det tpo. Forreste (bagerste) fod flyttet lige fremad (bagud), og gardstilling indtages.

154. *Helmarsch fremad (tilbage).*

Kom.-o.: Helmarsch fremad (tilbage) — et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Bagerste (forreste) fod flyttes med bibeholden retning lige fremad (bagud) og forbi den anden saa langt, at afstanden fra hæl til hæl bliver 2 fodlængder; knærne bøiede.

2det tpo. Bagerste (forreste) fod flyttes fremad (bagud), og gardstilling indtages.

Skal kun en fodflytning af helmarsch udføres, komd.: Halvt fremad (tilbage) — et!

Anm. Feil ved marscherne:
a. Skuldrene vrides.
b. Knærne rettes, og den rette vinkel mellem fødderne tabes.

155. *Ombytning af gard fremad (tilbage).*

Kom.-o.: Fremad (tilbage) byt om — et! 1 tpo.

Forreste (bagerste) taaspids opløftes fra marken og paa forreste (bagerste) hæl gjøres 1/4 cirkels vending samtidig med, at den bagerste (forreste) fod føres tæt forbi den anden frem (tilbage) i gardstilling.

Anm. Opløftningen af taaen kan i begyndelsen skilles fra selve vendingen og fodflytningen.

156. *Ombytning af gard paa stedet.*

Kom.-o.: Byt om — et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Forreste fod flyttes ind til den bagre; hæl ved hæl; knærne bøiede.

2det tpo. Paa forreste fods hæl vendes 1/4 cirkel, og den anden fod flyttes frem i gardstilling.

§ 38.

II. Spændbøininger.

157. Disse bevægelsers almindelige egenskaber er en omtrent jevnt fordelt virkning paa hele kroppen, hvorfor de ogsaa kaldes egaliserende; deres styrke afhænger af føddernes afstand fra støtningen og kroppens fældning, som efter mere øvelse kan forøges — for de sterkere — endog over horisontalen, og da med eftergivelse af knærnes strækning. Den vigtigste rettelse gjælder altid hovedet, som rigtigst skal vise i overkroppens forlængning; men det er en mindre feil, om det falder vel langt bagover, end om det falder ned mod brystet og derved bevirker dettes sammentrykning. En rigtig god udførelse tilkjendegives ved, at der ligesom gaar en spænding i armene og kroppen udad fra redskabet.

For børn adskiller udførelsen sig derved, at takten

bør være lidt raskere, da dette har vist sig at medføre færre feil.

158. *Str. st. spændbøin.* Fig 11.

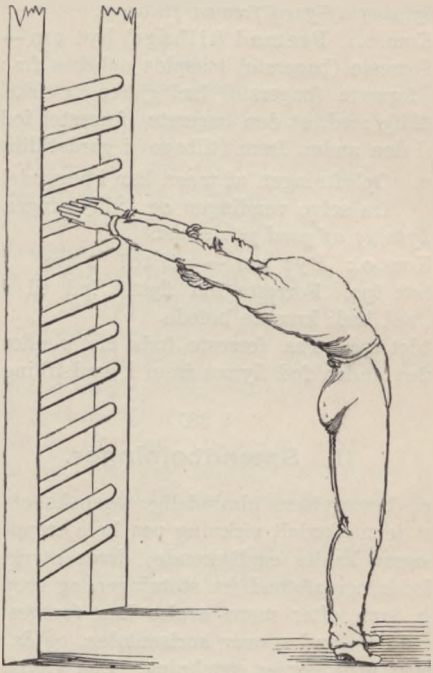

Fig. 11.

Manden stiller sig med ryggen vendt mod en ribbevæg eller fri væg og i omtrent en fodlængdes afstand fra samme.

Kom.-o.: 1. Arme opad — stræk!

2. Bagud — bøi!

Overkroppen bøies langsomt bagud, idet armene

føres sterkt tilbage; bøiningen stanser, idet pegefingrene berører støtningen, og armene overtager en del af kroppens tyngde; hovedet i armenes og kroppens plan; blikket rettet opad.

3. Opad — stræk!

Overkroppen reises igjen langsomt op.

Anm. 1. Efter nogen øvelse kan føddernes afstand fra støtningen forøges, hvorved stillingen bliver tydeligere.

Anm. 2. Feil ved spændbøiende udgangsstillinger:

a. Hovedet falder ned mod brystet og dette ind.

b. Hofterne skydes frem.

c. Det flade af hænderne vender ikke mod hinanden, og afstanden mellem hænderne bliver under skulderbredde.

d. At der ikke er fuld strækning i armene.

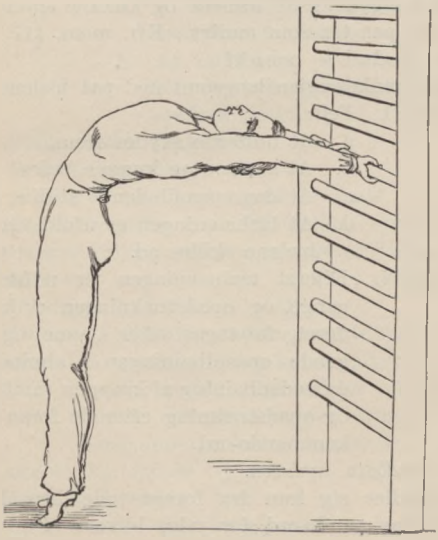

Fig. 12.

159. *Spændbøi, taahævn.* Fig. 12.

Afstanden fra støtningen 1 à 3 fodlængder efter styrken, Kom.-o. for udg. (gjælder for alle spændbøininger):

1. Arme opad — stræk!
2. Bagud — bøi!
   Udføres efter foregaaende.
3. Fat!

Hænderne omfatter med tag underifra den ribbe, de berører ved bagudbøininger.

Anm. Dette kom.-o. kan naturligvis kun benyttes, hvor man foretager spændbøiningen ved dertil indrettede redskaber; men selv her kan det ved de svagere spændbøininger godt undværes.

Kom.-o. for udf.: 1. Paa taa — hæv!

Med bibehold af armene og knærne stakte hæves saa høit paa taa som muligt. Kfr. mom. 117.

2. Nedad — sænk!

Der sænkes igjen langsomt ned paa hælene.

Anm. 1. Feil:

a. At hofterne skydes frem.
b. At armene og knærne bøies.
c. At den spændbøiende stilling tabes.
d. At taahævningen er ufuldstændig, og hælene skilles ad.

Anm. 2. Efterat taahævningen er udført nogle gange, og opadstrækningen er kommanderet, foretages efter denne og de følgende spændbøininger i almindelighed en nedadbøining af kroppen samt fremad- og opadstrækning efter de foran anførte kommando-ord.

160. *Br. spændbøin. taahævn.*

Adskiller sig kun fra foregaaende derved, at det første kommando-ord for udg. bliver: Fødder til side, arme opad — stræk!

161. *Spændbøi. veksel kn. opbøin.*

Afstanden fra støtningen for denne og de efterfølgende bevægelser fra 2—3 fodlængder.

Efterat udg. er indtaget, komd.:

1. Venstre (h.) knæ opad — bøi!

Knæet løftes lige fremad og saa høit som muligt med bibehold af kroppens stilling for resten uforandret; underbenet er nedad; taaspidsen udad-nedadvendt.

2. Fødder byt om — stil! 2 tpo.

1ste tpo. Den opløftede fod nedsættes ind til den anden.

2det tpo. Denne løftes paa samme maade op.

Anm. 1. Efter nogen øvelse bruges blot tælling (et! to!) for udførelsen.

Anm. 2. Feil:

a. At hofterne og kroppen falder ind, naar knæet løftes op.

b. At indersiden af laaret paa det opløftede ben vendes nedad og taaspidsen indad.

162. *Spændbøi. veksel b. opbøin.*

Kom.-o. for udf.:

1. Venstre (h.) ben opad — bøi!

Benet opløftes med bibeholden strækning indtil horisontal stilling, uden at kroppens stilling forresten forandres.

2. Fødder byt om — stil!

Udføres i lighed med foregaaende moment.

Anm. Angaaende feil og kommando-ord efter nogen øvelse gjælder reglerne for foregaaende moment. Bevægelsen især i begyndelsen noget langsommere end foregaaende.

163. *Spændbøi. kn. opbøin og strn.*

Kom.-o. for udf.:

1. Venstre (h.) knæ opad — bøi!

Udføres efter mom. 161.

2. Knæ — stræk!

Knæet og vristen udstrækkes langsomt, uden at kroppens stilling forresten forandres.

3. Knæ — bøi!

Knæet bøies igjen langsomt.

4. Fødder byt om — stil!

Udføres efter mom. 161.

Anm. 1. Efter nogen øvelse bruges blot tælling (et! to! tre! fire!) for udf.

Anm. 2. Feil: At benet sænkes for meget under strækningen, og at indersiden af laaret vendes nedad.

164. *Spændbøi. a. bøin.*

Kom.-o. for udf.: 1. Arme — bøi!

Begge arme bøies langsomt kun saa meget, at hovedet næsten berører støtningen; albuerne vel udad; kroppens fældning i det plan, den har ved udgangsstillingen.

2. Arme — stræk!

Armene udstrækkes igjen langsomt.

Anm. Feil:

a. At kroppen fældes nedad under armbøiningen.

b. At knærne bøies.

165. *Spændbøi. b. opbøin. og taahævn* Fig. 13.

Kom.-o. for udf.:

1. Venstre (h.) ben opad bøi!

Udføres efter mom. 162.

2. Paa taa — hæv!

Paa det stillestaaende ben hæves saa høit op paa taa som muligt med bibehold af kroppens stilling forøvrigt uforandret.

3. Nedad — sænk!

Hælen sænkes igjen langsomt ned.

Anm. Feil:

a. Det opløftede ben sænkes under taahævningen.

b. Tyngden overføres for meget paa den

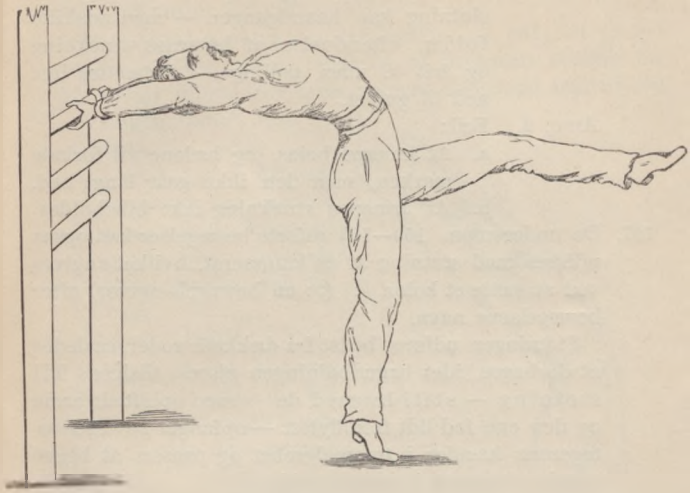

Fig. 13.

ene arm, som giver efter, saa hele stillingen bliver skjæv.

166. *Spændbøi. hd. gang.*

Kom.-o. for udf.:

1. Haandgang nedad — et! to! o. s. v.

Venstre haand flyttes en ribbe ned og omfatter denne; høire haand nedflyttes til og omfatter den samme; derpaa flyttes høire haand en ribbe videre ned, den venstre følger efter etc Haandgangen fortsættes ikke længer, end at knærne fremdeles kan bibeholdes rette.

2. Det samme opad — et! to! o. s. v.

Hænderne flyttes paa samme maade én og én ribbe opad, idet de afvekslende begynder, indtil udgangsstillingen er indtaget.

Anm. 1. Efter nogen øvelse kan hænderne flyttes forbi hinanden paa hveranden ribbe, og til

slutning kan haandgangen — med adskilte fødder, eftergivelse af knærnes strækning og frit ɔ: uden tælling — fortsættes lige ned til gulvet.

Anm. 2. Feil:

a. At knærne bøies, og hælene vil forlade marken, naar den ikke gaar langt ned.

b. At armenes strækning ikke bibeholdes.

167. De under mom. 159—163 anførte bevægelser kan ogsaa udføres med støtning af en kammerat, hvilket angives ved at sætte et kolon (:) (ɔ: en bevægelsesgiver) efter bevægelsens navn.

Støtningen udføres bedst fra dækkede roder, saaledes at de bagre, idet bagudbøiningen gjøres, tilsiges: Til støtning — stil! hvorved de — med opløftede arme og den ene fod lidt fremflyttet — opfanger bevægelsestagerens hænder i tommelgrebet og paaser, at begge hænder kommer i samme høide.

Anm. Disse bevægelser — ligesom overhovedet bevægelser med gjensidig støtning — passer dog kun for voksne og er især beregnede for saadanne, som skal uddannes til instruktører.

168. Sammen med spændbøiningerne anføres et par bevægelser, som ligner disse deri, at virkningen fordeles omtrent jevnt paa hele kroppen, men som afviger i udførelsen. De har den fordel at udføres fuldt fritstaaende, saaledes at man er uafhængig af nogen støtning, hvorfor de kan benyttes til udbytning i tilfælde, hvor saadan mangler, men ogsaa ellers mod de svagere spændbøininger.

169. *Str. br. buest. a. bøin. og strn.*

Kom.-o. for udg.:

1. Fødder til side, arme opad — stræk!
2. Bagud — bøi!

Den øverste del af overkroppen bøies bagover; armene og hovedet føres vel tilbage, og hofterne føres fremover, saaledes at hele kroppen danner en jevn bue.

Kom.-o. for udf.:

Armbøining og strækning — et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Med bibehold af kroppens stilling forøvrigt uforandret føres armene langsomt ned til stillingen «arme opad — bøi».

2det tpo. Armene strækkes paa samme maade igjen langsomt opad, idet de hele tiden holdes vel tilbage.

Anm. Feil:

a. At korsryggen er for meget bøiet.
b. At armene ikke føres nok tilbage.
c. At hovedet falder frem.

Fig. 14.

170. *Str. gang buest. (b.) a. og b. veksling.* Fig. 14.

Kom.-o. for udg.:

1. Venstre (h.) fod fremad, opad — stræk!
2. Bagud — bøi! udføres i lighed med foregaaende mom.

Kom.-o. for udf.:

Veksling — et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Den forreste fod flyttes ind til den bagre, og armene føres langsomt ned til «arme opad — bøi», men kroppen bibeholder bøiningen bagover.

2det tpo. Den anden fod fremflyttes, og armene

strækkes igjen langsomt opad, fremdeles med bibehold af bagudbøiningen.

Anm. Feil:

a. At tyngden hviler for meget paa det bagre ben.

b. Forresten som foregaaende.

§ 39.

III. Hævbevægelser.

171. Følgeordenen for disse er vanskelig at fastsætte, da den afhænger af alder, redskaber og andre ydre omstændigheder. Den her opsatte kan omtrent være tjenlig for skoleungdom, som ikke straks kan hænge eller forflytte sig blot paa armene, uden at der herved fremkommer klemstilling; for voksne kan derimod de rene hævbevægelser med hele tyngden hvilende blot paa armene komme tidligere. Vantgang maa ikke øves for ofte paa andre hævbevægelsers bekostning.

Har man 2 hævbevægelser i én behandling, bør disse i regelen ikke være lige, og den sterkeste bør komme sidst.

172. *Vantgang.*

Manden stiller sig med ansigtet vendt mod en ribbevæg, stige eller pindestolpe.

Paa kom.-o.: Op! sættes venstre fod paa den nederste ribbe, og høire haand omfatter en ribbe i høide med ansigtet; derpaa flyttes høire fod og venstre haand til den nærmest høiere, og paa samme maade fortsættes i saa rask takt som muligt.

Paa kom.-o.: Ned! forflyttes paa samme maade ned igjen, altid med iagttagelse af, at venstre (h.) fod og høire (v.) haand følges ad.

Anm. 1. Indledes i begyndelsen efter tælling (et! to! et! to!), hvorved der udtages 2 skridt opad og igjen 2 nedad.

Anm. 2. Feil:

a. At ikke venstre (h.) fod og høire (v.) haand følges ad, og at hænder og fødder kommer for nær hinanden.

b. At man ser ned efter fødderne.

173. *Indtagelse af udg. til entring.*

Manden stiller sig midt bag en stang eller et taug.

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) fod foran — stil!

Begge hænder omfatter redskabet i rækkehøide, og kroppen løftes op paa armene, som bøies; samtidig opløftes benene, idet det ene omfatter stangen (tauget) bagenfra i vristen, og det andet anlægges foran og klemmer den fast.

2. Stilling!

Fødderne slipper tag, og kroppen sænkes ned mod marken; fødderne samles, og knærne bøies, hvorpaa grundstilling indtages.

Anm. Feil: At fødderne ikke sluttes fast til red. skabet, men glider nedover; knærne for meget bøiede.

174. *Udg. til slagentring.* Fig. 15.

Manden stiller sig under et buetaug eller en bom.

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) ben — stil!

Begge hænder omfatter redskabet ganske nær hinanden, og kroppen hæves op, idet det ene ben spænder fra, og det andet med sterk bøining i hofte- og knæled omfatter redskabet med dette; kroppen omtrent horisontal midt under redskabet; det frie ben strakt udad-nedad.

2. Stilling!

Det fæstede ben slipper tag, og kroppen sænkes ned mod marken, hvorpaa ogsaa hænderne slipper.

Efterat indtagelsen af udgangsstillingen er øvet nogle gange for hvert ben, kan fra denne benenes stilling veksle paa tælling: Et! to!

Paa «et!» kastes da det frie ben over redskabet og omfatter det paa samme maade som for det andet beskrevet, dette slipper tag og strækkes udad-nedad.

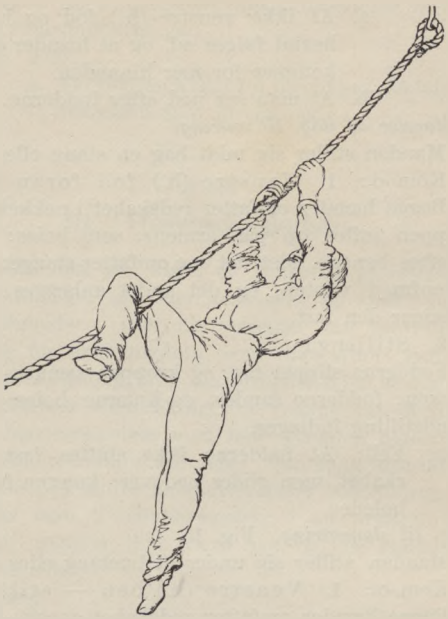

Fig. 15.

Paa «to!» skifter igjen benene paa samme maade stilling o. s. v.

Anm. Feil:

a. At korsryggen skydes ud.
b. At benets omfatning af redskabet er ufuldstændig.
c. At det frie ben er for stivt i hoften og ikke fældes nok udad-nedad.
d. Hovedet fældes for meget bagover.

175. *Faldhæng. udg.* Fig. 16.

Manden stiller sig mod en bom og anlægger hænderne med overtag paa denne i skulderbreddes afstand.

Kom.-o: 1. Udgangsstilling — stil!

Kroppen kastes frem under redskabet, saa langt at den — hvilende paa hælene og med de strakte arme hængende ret nedad — bliver fuldt udstrakt; blikket fæstet ret opad; hagen inddraget.

2. Stilling!

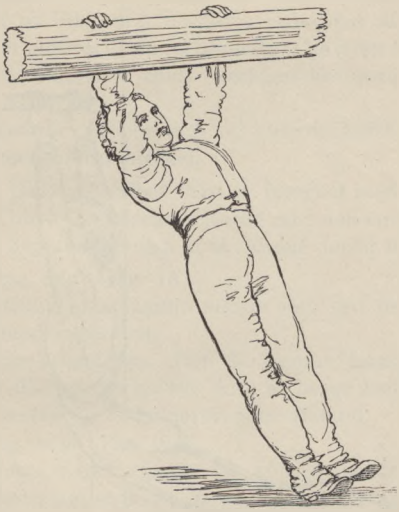

Fig. 16.

Ved tilbageflytning af fødderne, idet hænderne beholder sit tag, reises igjen kroppen raskt op.

Anm. Feil: At korsryggen falder ned, hovedet frem, og at hælene skilles.

176. *Buehæng. udg.* Fig. 17.

Opstilling paa samme maade som foregaaende mod et horisontalt redskab.

Kom.-o.: 1. Udgangstilling — stil!

Fødderne flyttes et ad gangen saa langt tilbage, at kroppen ved hofternes langsomme fældning ved den anden fodflytning kommer til at indtage en bueformet stilling, hvilende paa de rette arme og underbøiede taaspidser; knærne strakte.

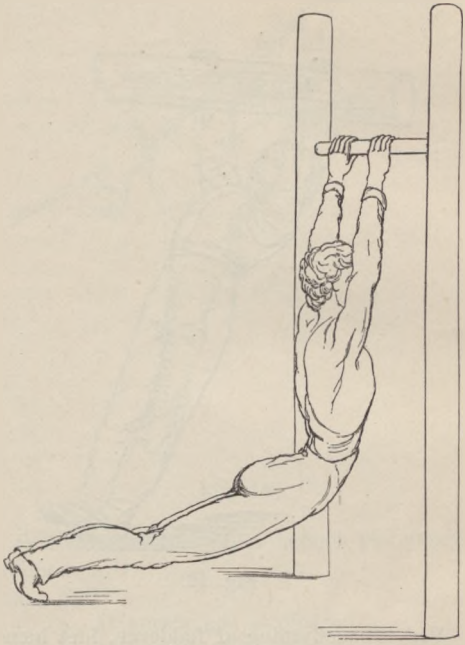

Fig. 17.

2. Stilling!

Fødderne flyttes et ad gangen igjen frem — og kroppen reises op.

Anm. 1. Feil:

a. At knærne bøies og sænkes ned paa marken, og at hælene skilles.

b. At hovedet ikke holdes vel opreist.

Anm. 2. Begge de sidste bevægelser, især den sidste, tiltager i styrke ved redskabets sænkning.

177. *Underhæng. udg.*

Opstilling midt under et horisontalt redskab, anbragt lidt over rækkehøide.

Kom.-o.: 1. Udgangsstilling — stil!

Ved et lidet hop omfattes redskabet af en haand paa hver side og lige mod hinanden; hovedet frit mellem de rette arme, som fuldt overtager kroppens tyngde.

2. Stilling!

Hænderne slipper tag, og knærne bøies, idet taaspidserne berører marken.

Anm. Hvis redskabet ikke er forsynet med en rende, bliver hændernes fatning med den ene lige foran den anden, uden at skuldrene derfor maa vrides.

178. *Modhæng. udg.* Fig. 18 b.

Opstilling paa samme maade som ved forrige, kun vendt mod redskabet.

Udføres ligeledes efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade, kun at begge hænder fatter med overtag og i skulderbreddes afstand.

179. *Frahæng. udg.* Fig. 18 a.

Udføres som foregaaende, kun at hænderne fatter med undertag, saaledes at neglene bliver vendte mod ansigtet.

180. *Skjævthæng. udg.* Fig. 18 c.

Udføres som foregaaende, kun at hænderne fatter en paa hver side med over- og undertag i skulderbreddes afstand, at skuldrene bliver i den skraa stilling, som fremkommer ved fatningen, og med iagttagelse af, at fatningen med hænderne maa veksle.

Anm. Feil ved disse udgangsstillinger:

a. At hovedets stilling ikke er fri.

b. At kroppen kommer i en svingende bevægelse.

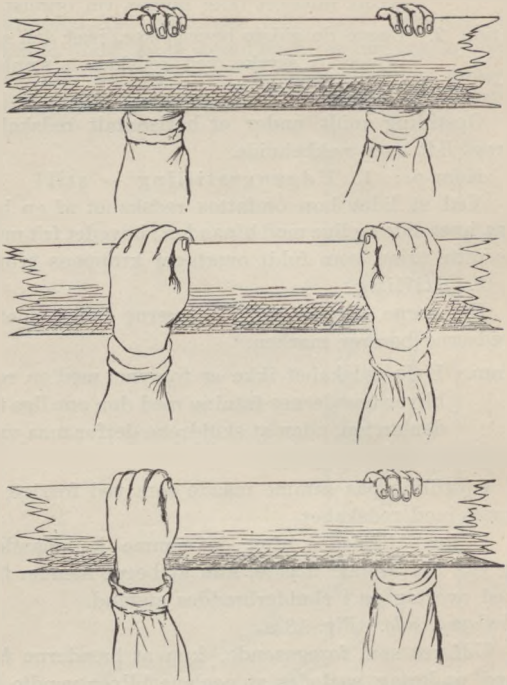

Fig. 18.

c. At benene skilles, og kroppen vakler ved nedspranget.

181. *Sidd. horisontalslingr. fremad.*

Manden sætter sig op i nederste (eller mellemste) rude ved den ene ende af en horisontal slingrestige. Den haand, som er nærmest indad mod stigen, fatter med undertag straks indenfor den nærmeste rude i samme høide, den anden med overtag saa langt bort

i denne som muligt, hvorpaa denne drager kroppen med hovedet foran og med ledig vridning og bøining ind i denne rude, saaledes at man bliver siddende, — og paa samme maade fortsættes.

Anm. 1. Denne — ligesom slingringer overhovedet — kan, for at erholde rigtig og sikker fatning af hænderne, indledes ved, at fatningen og forflytningen sker hver for sig efter tælling.

Anm. 2. Almindelige feil ved slingringer:

a. At hænderne griber feilagtig og for nær ved hinanden.

b. At man, selv efter mere øvelse, spænder i med benene.

182. *Sidd. horisontalslingr. baglængs.*

Med udgangsstilling som foregaaende fatter hænderne korsvis saa langt fra hinanden som muligt paa den øverste holme i den rude, hvori man sidder; derpaa føres først fødderne og dernæst ved armenes hjælp kroppen med ledig vridning og bøining ind i den nærmeste rude i samme høide, saaledes at man bliver siddende, hænderne løses og fatter igjen korsvis i denne rude o. s. v.

183. *Horisontalthæng. slagentr.*

Efterat udgangsstillingen er indtaget paa samme maade som ved mom. 174, kun at hænderne fatter i skulderbreddes afstand saaledes, at naar venstre (h.) ben er kastet over redskabet, skal den tilsvarende haand være nærmest dette, — udføres forflytningen fremad ogsaa paa tilsvarende maade, idet armene hjælper til at føre kroppen fremad, at benene kastes forbi hinanden. at høire (v.) haand følger venstre (h.) ben og hver gang flyttes saa langt forbi den anden som muligt.

Anm. 1. Udføres paa tilsvarende maade med benene foran; kan ogsaa efter mere øvelse udføres som stuphængende slagentring, hvorved hovedet altid er lavere end benene.

Anm. 2. Feil: Foruden de under mom. 174 anførte, at overkroppen og hovedet ikke holdes nær nok til redskabet, og at armene og benene ikke samvirker nok ved bevægelsen.

184. *Entr. i taug eller stang.*

Efterat udgangsstillingen er indtaget som foran beskrevet, kun at knærne ved benenes fatning trækkes saa høit op som muligt, flyttes hænderne vekselvis forbi hinanden, indtil hele kroppen bliver fuldt udstrakt, hænderne med tag lige ved hinanden, idet knærne strækkes, uden at fødderne slipper tag, hvorpaa knærne igjen opløftes samtidig med, at armene bøies og fødderne griber nyt tag etc.

Paa kom.-o.: «Ned!» beholder fødderne sit tag og glider langs redskabet, idet hænderne flyttes vekselvis forbi hinanden med saa lange tag som muligt; sædet skydes noget udad, saaledes at ikke kroppen ligger an mod redskabet; men knærne forbliver rette.

Anm. 1. Skal entringen — ligesom overhovedet alle hævbevægelser med forflytning — stanse, før man har naaet den anden ende af redskabet, sker dette paa kom.-o: Stop!

Anm. 2. Nedgangen kan ved entring i taug efter større øvelse foregaa alene paa armene, hvorved fødderne løses og benene samles bag tauget.

Anm. 3. Feil:

a. At ved opgangen fødderne glider, og knærne ikke strækkes fuldt ud ved hændernes flytning.

b. At hovedet kastes tilbage, og overkroppen fældes for langt ud fra redskabet.

c. At man entrer rundt redskabet.

185. *Faldhæng,*
Buehæng,
Underhæng,
Modhæng,
Frahæng,
Skjævthæng, } *a. bøin.*

Efterat udg. er indtaget som foran beskrevet, komd.: 1. Hæv!

Uden at kroppens stilling forresten forandres, hæver man sig paa armene saa høit som muligt med nedenstaaende forbehold; albuerne vel udad.

2. Sænk!

Kroppen sænkes igjen langsomt ned i udgangstillingen.

Anm. 1. I begyndelsen hæves ikke høiere, end til armene kommer i ret vinkel.

Efter større øvelse kan sænkningen og hævningen udgaa fra stillingen med armene i ret vinkel og med ganske liden bane for bevægelsen.

For svage nybegyndere kan man de første gange lade dem hoppe op til stillingen med bøiede arme og derfra foretage nedsænkningen.

Anm. 2. Feil:

a. At kroppen — især nakken — spændes for meget og mister sin stilling.
b. At hævningen foregaar ujevnt og rykkevis.
c. At der opstaar klemstilling.

186. *Entr. med forfln. (Reise).*

Efter at have entret op — eller paa nærmere tilsigelse kun et stykke op i redskabet — komd.: Over!

Den haand, hvis side vender mod det nærmest hængende taug (stang), fatter om dette mindst i samme høide, begge ben flyttes over og derpaa den anden haand, — og saaledes fortsættes flytningen videre, og nedgangen foretages i det sidste taug (stang).

Anm. 1. Der maa iagttages, at flytningen sker afvekslende til høire og venstre.

Bevægelsen kan efter nogen øvelse foregaa i, hvad man kalder «strøm», saaledes at kun den første tilsiges at begynde entring og derpaa foretager overflytningen, naar han er

kommen helt op, og de andre følger efter, saasnart der er plads.

Anm. 2. Feil:

At man ikke holder sig i samme høide, men glider længer og længer ned for hver overflytning.

187. *Sidd. korsslingr.* Fig. 19 og 20.

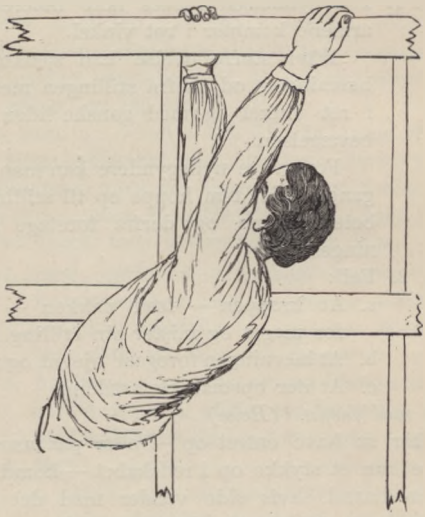

Fig. 19.

Udføres i en horisontal slingrestige i alm. saaledes, at forflytningen — begyndende i den nederste rude ved den ene ende af stigen — fortsætter 2 trin skraat opad, videre skraat nedad o. s. v. til den anden ende af stigen. Ved opgangen hovedet foran og hændernes fatning som ved horisontalslingring fremad, kun at anlægningen bliver paa den øverste holme i nærmeste

rude til side opad; ved nedgangen benene foran og fatningen som ved horisontalslingring baglængs.

Anm. Denne slingring kan ogsaa udføres paa mange andre maader i horisontal og vertikal slingrestige ved at variere den vei, man skal gaa; i vertikal stige fortsættes i regelen slingringen først helt op og derpaa ned igjen.

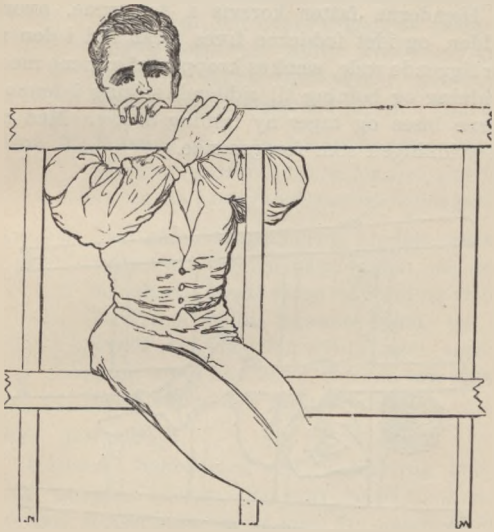

Fig. 20.

Som ved slingringer i almindelighed bør her ogsaa altid paasees, at den kan udføres i strøm, og at begge sider anstrenges lige meget.

188. *Sidd. vertikalslingr. opad.*

Hænderne fatter korsvis efter samme regler som for horisontalslingring fremad paa den øverste sprosse (holme) i den nærmest ovenforliggende rude paa en

vertikal (horisontal) slingrestige, og kroppen drages af armene med hovedet foran og med ledig vridning og bøining op til siddende stilling i denne rude, og paa samme maade fortsættes, — iagttagende, at vridningen sker afvekslende til venstre og høire, hvilket lettest opnaaes ved at tilsige, at ansigtet under denne altid skal vendes til den samme holme (sprosse).

189. *Sidd. vertikalslingr. nedad.*

Hænderne fatter korsvis i den rude, hvori man sidder, og idet fødderne føres foran ind i den nedenfor liggende rude, sænkes kroppen af armene med ledig vridning og bøining til siddende stilling i denne, hænderne løses og tager ny fatning o. s. v. Med hensyn til vridningen som foregaaende.

Fig. 21.

Anm. Denne bevægelse er naturligvis blot en fortsættelse af foregaaende.

190. *Sidd. Stupslingr.*

Bruges om alle slingringer, som foregaar ovenfra skraat nedad og med hovedet foran. Hændernes fatning i lighed med korsslingring, og de overtager allerede ved fatningen en væsentlig del af kropstyngden,

saaledes at de for kroppens føring holder mere igjen og dirigerer bevægelsen.

Anm. 1. Stupslingring indledes i regelen med *sidd. omslagsslingr.* (fig. 21), som kun adskiller sig derved, at man, istedenfor med én gang at flytte begge hænder ind i nærmeste rude ned til den holme, hvorpaa man sidder, — med den haand, som skulde flyttes længst bort, griber om den ovenforliggende holme og beholder dette tag, indtil armen ved kroppens sænkning bliver fuldt strakt, hvorpaa denne haand ogsaa flyttes ned paa den anden holme.

Anm. 2. Forenes oftest med korsslingring, saaledes at hovedet gaar foran baade for op- og nedgangen, — og da i begyndelsen som omslagsslingring.

Anm. 3. Den gamle stupslingring i todelt vertikal stige udførtes i regelen parvis; den ene arm holdtes skarpt strakt foran hovedet og viste veien, fødderne holdt ligesom igjen, og for vel øvede foregik den uden nogen egentlig fatning med hænderne som en ren skruebevægelse rundt den midtre holme.

191. *Sidd. Spiralslingr.*

Udføres i lighed med vertikalslingring, kun at den altid foregaar udenom den ydre vertikalholme paa en vertikal slingrestige, og at man for opgangen i regelen maa reise sig noget fra den siddende stilling, førend man kan faa rigtig fatning.

Anm. 1. Da denne slingring for op-(ned-)gang paa den ene side af stigen altid hovedsagelig virker paa den ene side af kroppen, maa iagttages, at man veksler om, eller efter at have slingret udenom nogle trin paa den ene side, ved horisontalslingring gaar over til den anden, fortsætter spiralslingringen her o. s. v.

Anm. 2. Kan ogsaa udføres som stupslingring.

192. *Underhæng, skjævthæng, modhæng, frahæng,* } *horisontal a. gang.*

Forflytningen udføres fra de tilsvarende udgangsstillinger med armene bøiede omtrent til ret vinkel paa den maade, at hænderne vekselvis flyttes saa langt forbi hinanden som muligt (ind til hinanden for de to sidste); kroppens stilling forresten uforandret.

Anm. 1. Ved de to første gaar bevægelsens retning i almindelighed til rygsiden, men kan ogsaa udføres omvendt. For de tre sidste maa iagttages, at de udføres lige for begge sider.

Anm. 2. Feil:

a. At armene rettes ud.

b. At benene skilles ad og bevæges; læreren bør give en liden støtning til svage nybegyndere, som slænger for meget.

c. At hele kroppen — især nakken — spændes for meget, og at der opstaar klemstilling.

193, *Hæng. vertikal a. gang.*

Udføres paa 2 tauge, skraa stænger, stige etc. paa tilsvarende maade som den horisontale armgang.

Anm. Disse armgange kan ogsaa udføres fra kroghæng. udg. med rette ben, hvorved anstrengelsen betydelig forøges.

194. *Modhæng. Omslagsgang.* Fig. 22.

Udføres paa rette arme, saaledes at ved vridning paa den ene arm, medens den anden haand slipper og flyttes forbi, afvekslende frahængende og igjen modhængende udgangsstilling indtages.

Anm. Feil:

Ar den haand, som slipper, skyver fra og bevirker vridningen, istedenfor at denne skal udføres paa den anden arm.

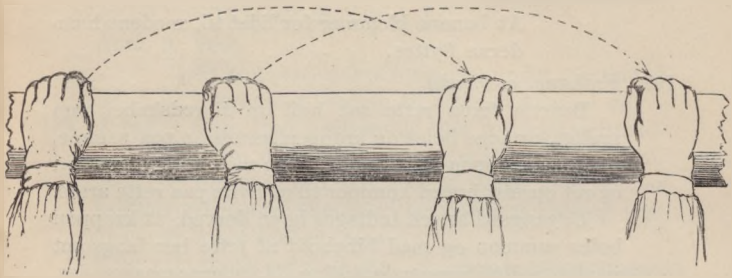

Fig. 22.

195. *Skjævthæng. a. gang m. hvd. vekselsidige flytn.*

Efter indtagen udgangsstilling med bøiede arme slipper den haand, som er fra bevægelsens retning, idet tyngden helt overflyttes paa den anden arm, der med bibeholden bøining vender og fører kroppen saaledes, at hovedet kommer under og paa den anden side af bommen; den frie haand føres saa langt forbi den anden som muligt, griber tag og overtager kropstyngden, hvorved den anden haand kan løses o. s. v.

Anm. Feil:

a. At den frie haand fatter igjen, førend hovedet er kommet paa den anden side.

b. At kroppen kommer i en svingende bevægelse.

196. *Stuphæng. krængn.*

Udføres paa tilsvarende maade som almindelig entring, kun at hovedet altid vender ned, og at armenes virksomhed bliver meget større. Ved nedgangen omflyttes hænderne, saaledes at armene kommer til at staa som stræbere og i denne stilling vekselvis flyttes forbi hinanden.

Anm. 1. Indledes med blot udgangsstillingens indtagelse, hvorved maa iagttages, at tauget holdes paa den ene side af kroppen; siden øves nedgangen fra ganske smaa høider efter almindelig entring opad.

Anm. 2. Feil:
At benene klemmer for lidet til, medens hænderne flyttes.

197. *Frahæng. overkastn.*

Benene føres rette saa høit op til redskabet som muligt, armene bøies og kroppen hæves op paa samme, hvorpaa kroppen rettes fuldt ud og med korsryggen ind og ret opreist hoved kommer til at hvile paa rette arme.

Udgangsstillingen indtages igjen derved, at kroppen bøies sammen og med bibehold af rette ben langsomt sænkes ned til hængende stilling. Hænderne maa vendes, naar man er kommen op, og atter vendes før nedgangen.

Anm. 1. Kan senere ogsaa udføres fra modhæng. udg.

Anm. 2. Feil:
a. At man vil spænde fra i marken og slænge kroppen op til redskabet.
b. At kroppen ikke rettes fuldt ud og bliver hvilende paa brystgruben, hvorved der opstaar klemstilling.

198. *Horisontal hæng. omslagsentr.*

Udgangsstillingen som til slagentring, men begge hænder med fatning paa samme side af buetauget. Den haand, som er nærmest det fæstede ben, flyttes forbi dette og fatter med undertag; den anden haand flyttes igjen forbi denne og fatter ligeledes med undertag; derpaa røres kroppen, idet benet slipper, i en halvcirkel under buetauget, og det ben, som var frit, fæstes om dette, medens det andet strækkes udad-nedad o. s. v.

Anm. 1. Indledes med *horisontalt hæng. omslag* paa stedet, hvorved hændernes og benenes flytning, naar f. eks. venstre ben er fæstet, er:
a) h. haand vendes; h. ben føres op og fæstes udenfor h. haand; v. ben slipper og strækkes udad-nedad; v. haand vendes — eller
b) v. haand flyttes langt forbi v. ben; h.

haand flyttes og fatter indenfor denne; benene skifter plads.

Anm. 2. Feil:

At kroppen sænkes for meget under vendingen i forhold til evnen til atter at komme op.

199. *Hæng. a. hopn.* (paa horisontalt eller vertikalt redskab).

Udføres fra de samme udgangsstillinger som armgang, og forflytningen sker ved, at begge arme med et kraftigt ryk kaster kroppen i bevægelsens retning, saaledes at begge hænder samtidig kan slippe og med saa langt tag som muligt igjen griber med samme fatning som før. Kroppens stilling uforandret.

Anm. 1. A. hopn. nedad, hvorved man lader kroppen falde et lidet stykke ad gangen og med eftergivelse i albuerne for hver fatning, øves først — især i forbindelse med almindelig armgang.

Anm. 2. Feil:

a. At hele kroppen deltager for meget i bevægelsen.

b. At hænderne skilles for langt fra redskabet og slaaes mod dette.

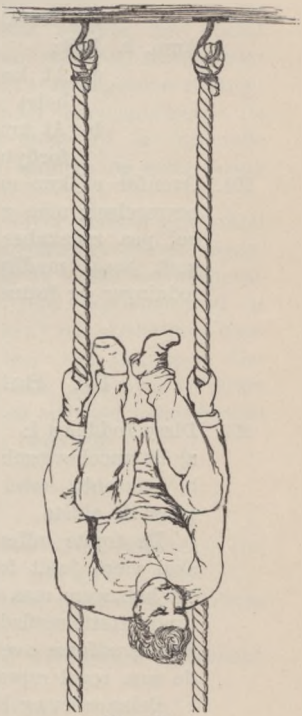

Fig 23.

200. *Stuphæng. a. hopn.* Fig. 23.

Udgangsstilling indtages derved, at man fatter 2 tauge i rækkehøide; kroppen hæves

op og bøies sammen, saaledes at den kommer til at hvile paa bøiede arme med fuld ligevegt og hovedet nedad. Forflytningen sker derpaa ved, at kroppen rettes ud ved benenes kraftige strækning opad, samtidig med at armene med et kraftigt ryk kaster kroppen opad, og hænderne flyttes saa langt som muligt; ved hændernes fatning bøies igjen kroppen ledig sammen.

Anm. 1. Indledes med udgangsstillingens indtagelse. Taugene maa ved denne bevægelse altid holdes strakte af en anden af mandskaberne.

Anm. 2. Feil:

a. At kroppen i udgangsstillingen ikke er bøiet nok sammen og ikke er i ligevegt.

b. At kroppens og armenes virksomhed ved forflytningen ikke er samtidig.

201. Ovenfor er kun medtaget de reneste former for hævbevægelser; men god tid, rig tilgang, eller ogsaa mangel paa redskaber, eller andre omstændigheder kan godt (maa) medføre optagelsen af endnu flere indledninger og former.

§ 40.

IV. Balancebevægelser.

202. Disse inddeles i:

a) Balancebevægelser uden redskab og

b) do. paa redskab, hvoraf de første indleder de sidste.

De første udføres paa bestemte kommando-ord og skal være fuldt formbestemte, hvorefter fordringerne til balancen maa rettes ved valg af udgangsstilling (understøttelsesflade); de har desuden den fordel at kunne udføres overalt og af mange ad gangen, hvorfor de som regel repræsenterer det 4de hvarv.

Balancebevægelser paa redskab — rene balancebevægelser — maa derimod have en friere form, da

opgaven kun er ligevegtens bibeholdelse, men kan med nødvendig forsigtighed optages ganske tidlig, enten som et tillæg til eller udbytning mod balancebevægelser uden redskab, eller som et tillæg efter anstrengende bevægelser f. eks. sprang.

For balancebevægelser gjælder som regel, at man for den første indøvelse kan forbedre formen ved at lade manden benytte en tilfældig støtning.

Anm. Marsch (springmarsch) paa stedet med knæopbøining og marsch med strækning (mom. 58, 65 og 59) kunde ogsaa opføres her blandt balancebevægelser uden redskab, nemlig som et slags, der er afhængigt af bevægelsens rhytme; men de er opførte under marschøvelserne, da de hovedsagelig skal tjene til at forberede benenes og kroppens smidige og sikre føring under gang (løb).

Men de kan ogsaa, hvor marsch paa grund af lokaliteterne maa indskrænkes meget, benyttes til udbytning mod de sidste balancebevægelser uden redskab, med iagttagelse af at marsch (og springmarsch) paa stedet med knæopbøining altid efterfølges af en taamarsch eller benbevægelse, førend man gaar over til andre bevægelser, da de begge opdriver aandedrættet og hjerteslaget ganske betydelig.

a. Balancebevægelser uden redskab.

203. *Str. slut. gang. st. taahævn.*

Kom.-o. for udg.: Fødder slut, venstre (h.) fod fremad, arme opad — stræk! 2 tpo.

1ste tpo.: Fødderne sluttes, og samtidig gjøres «arme opad bøi».

2det tpo.: Venstre (h.) fod fremflyttes, og armene strækkes opad.

Kom.-o. for udf.: 1. Paa taa — hæv!

Legemet hæves langsomt med biheholden ligevegt

saa høit, som det ved strækning af vristerne kan komme; tyngden fremdeles lige paa begge ben.

2. Nedad — sænk!

Hælene sænkes igjen langsomt ned mod marken.

Anm. 1. Udgangsstillingen kan i begyndelsen indtages ved først at foretage fodslutningen, derpaa forflytningen og saa armstrækningen.

Anm. 2. Feil:

a. At tyngden ikke falder lige paa begge ben.

b. At kroppen vakler, og holdningen tabes.

c. At taahævningen er ufuldstændig og knærne bøies.

204. *Ving. slut. udfaldst. kn. bøin.*

Udføres efter tilsvarende kommando-ord og paa samme maade som ving udfaldst. (a) kn. bøin., med iagttagelse af, at bagre fods hæl ikke maa forlade marken eller vrides udad.

205. *Langsom taamarsch* (efter tælling).

Kom.-o.: Efter tælling! Paa taa — marsch!

Udføres som almindelig taamarsch, kun at der tælles for hvert skridt, og at tyngden altid hviler mest paa det bagre ben; kroppen vel opreist og i ligevegt.

206. *Lavmarsch* (efter tælling).

Kom.-o. for udg.: Paa taa — hæv! Knærne — bøi!

Kom.-o. for udf.: Efter tælling! Fremad — marsch!

Med bibehold af skuldrene i samme høide som i udgangsstillingen udføres den som taamarsch med tælling for hvert skridt; overkroppen lodret og stø, hvilende paa det bagre, mest bøiede ben.

207. *Ving. st. veksel kn. opbøin.*

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) knæ opad — bøi!

Idet tyngden overflyttes paa det andet ben, opbøies det nævnte knæ hastig, lige fremad og saa høit, at

laaret danner ret vinkel med kroppen; knæet bøies saa meget, at underbenet bliver lodret; vristen strakt med udad-nedadvendt taaspids.

2. Venstre (h.) fod nedad — stil!

Den nævnte fod nedsættes hastig ind til den anden.

Anm. 1. De første gange benyttes altid støtning mod en væg, bom, sidekamerat etc.

Anm. 2. Feil ved denne (kr. halv. st.) udgangsstilling:

a. Kroppen heldes bagover eller til siden.
b. Det stillestaaende knæ bøies.
c. Det opbøiede knæ løftes ikke høit nok, og vristen strækkes ikke.

208. *Ving. kr. halv. st. vr. opbøin. og strn.*

Kom.-o. for udg: Hofter fæst og venstre (h.) knæ opad — bøi!

Kom.-o. for udf.: Vristopbøining og strækning — et! to!

Med bibehold af kroppens stilling forresten uforandret, opbøies vristen paa «et!» saa høit som muligt, og paa «to!» strækkes den atter ned igjen.

Anm. Feil: Som forrige.

209. *Ving. st. b. udadfør.*

Kom.-o.: 1. Venstre (h.) ben udad — før!

Idet tyngden overflyttes paa det andet ben, og med bibehold af kroppens stilling forresten uforandret, føres det nævnte ben langsomt lige ud til siden saa høit som muligt; benet fuldt udstrakt.

2. Indad — før!

Benet føres ind til det andet og nedsættes mod marken.

Anm. Feil:

a. Kroppen heldes over til siden.
b. Det stillestaaende knæ bøies.
c. Benet føres ikke ret ud til siden, ikke høit nok og bøies.

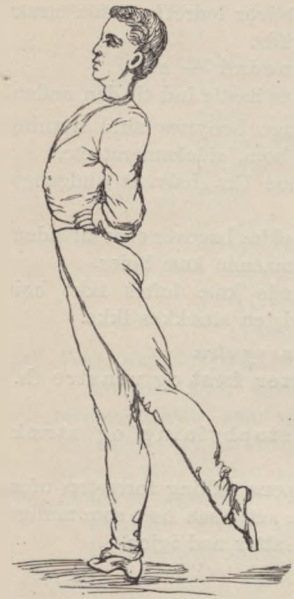

Fig. 24.

210. *Ving. kr. halvst. kn. bagudstrn.* Fig. 24.

Kom.-o.: 1. Knæ bagud — stræk!

Det opbøiede knæ føres langsomt saa langt bagud som muligt, og samtidig udstrækkes knæet og vristen; taaspidsen udadvendt; kroppen stø og bibeholdende sin lodrette stilling.

2. Knæ opad — bøi!

Knæet bøies og føres atter op i udgangsstillingen.

Anm. Feil:

a. Overkroppen og hagen skydes frem.

b. Knæet strækkes ikke fuldt og ikke ret bagud.

211. *Ving. kr. halvst. kn. strn.*

Kom.-o.: 1. Knæ — stræk!

Det opbøiede knæ strækkes langsomt, saa at underbenet med udstrakt vrist kommer i linje med laaret; knæet saavidt muligt i samme høide; kroppens stilling forresten uforandret.

2. Knæ — bøi!

Knæet bøies og føres tilbage til udgangsstillingen.

Anm. 1. Kan efter mere øvelse ogsaa udføres fra «str. kr. halvst. udg».

Anm. 2. Feil:

a. Knæet strækkes ikke fuldt, falder ned, og indersiden af laaret vendes ikke nok opad.

b. Det stillestaaende bens bøining og kroppens bagudheldning endnu mer fremtrædende end ved mom. 207.

212. *Ving. kr. halvst. kn. udadfør.*

Kom.-o.: 1. Knæ udad — før!

Det opbøiede knæ føres langsomt saa langt udad som muligt; underbenet fremdeles lodret, hofterne ubevægelige og kroppens stilling forresten uforandret.

2. Knæ fremad — før!

Knæet føres atter langsomt frem i udgangsstillingen.

Anm. Feil:

a. Det opbøiede knæ sænkes under bevægelsen.

b. Hofterne vrides.

b. Balancebevægelser paa redskab. (Balancerbret eller bom etc.)

213. Den almindeligste og hovedsageligste af disse bliver altid balancegang, som rigtignok kan udføres paa flere maader, men altid begyndende i ganske smaa høider, som kun lidt efter lidt kan øges indtil høist mandshøide. Stor forsigighed bør altid iagttages, og, hvor det er nødvendigt, følger enten læreren selv, eller 2 kamerater — en paa hver side — med for at give haandsrækning ved indtrædende vakling.

214. *Tverst. til venstre (h.) gang m. efterskridt.*

Man stiller sig tvers paa en bom (balancerbret) med tyngden hvilende paa selve fodens bue, og forflytningen sker derved, at den venstre (h.) flyttes ud til siden og den anden efter — med ganske smaa skridt og uden at paaskynde gangen. Knærne noget bøiede; hovedet vel opreist, blikket rettet ligeud — ikke mod fødderne — og kun skimtende til den anden ende af redskabet. Armene, som hænger ledig ned ved siderne, benyttes, ligesom det frie ben, ved vakling

som hævstænger for at gjenvinde ligevegten, hvortil ogsaa krop og hoved medvirker med ganske smaa bøininger; disse bevægelser maa udføres saa rolig som muligt og ikke rykkende.

Tabes ligevegten fuldstændig, gjøres nedsprang fremad eller bagud, eller ved større høider kan man forsøge at huge sig raskt ned for at faa tag i redskabet med hænderne.

Anm. 1. Forinden gangen paabegyndes, øves først blot opstigning paa redskabet med tilsigelse at blive staaende en stund, og derpaa nedsprang fremad eller bagud. Ligeledes kan man, efter nogen øvelse i gang, under denne øve stansning og i den staaende stilling lade udføre kn. bøin., veksel kn. opbøin., b. udadfør., a. strn. m. fl. bevægelser, hvorved tyngdeforholdene forandres; men dette kan kun ske paa tilsigelse uden bestemte kommando-ord og uden nogen fordring paa samtidighed af flere.

Anm. 2. Almindelige feil ved balancegang:

a. Man ser ned, hvorved baade kroppens holdning og ligevegten tabes.
b. Gangen paaskyndes for meget og sker med stive knær.
c. Modvegtsbevægelserne med arme og ben, og især med krop og hoved, er for store og sker rykkende.

215. *Gangst. balancegang fremad (bagud) m. efterskridt.*

Adskiller sig kun fra den forrige derved, at man stiller sig op paa bommen i gangstilling, fødderne omtrent 1 fodlængde fra hinanden og udadvendte, og at forflytningen sker ret fremad (bagud), derved at den forreste (bagerste) fod flyttes et ganske kort skridt og den anden efter, saaledes at altsaa den samme fod stadig bliver foran.

Anm. 1. Opstigning og nedsprang (ogsaa til siderne), samt stansning under gangen etc. øves i lighed med foreg. mom.

Da den samme fod bliver foran under hele gangen, maa udgangsstillingen veksle.

Al balancegang bagud maa først optages efter mere øvelse, og man maa ligesom føle sig frem med foden, at den faar sikkert fæste.

Anm. 2. Feil:
a. Som ved forrige.
b. Taaspidserne vendes indad.

216. *Gangst. balancegang (fremad) bagud.*

Lig foregaaende, men fødderne flyttes forbi hinanden med ganske korte skridt som ved almindelig gang.

217. *Gangst. balancegang m. vending.*

Under gangen kan paa tilsigelse gjøres vending til venstre (h.) eller helvending, der dog ikke maa udføres ved en rask dreining, men lidt efter lidt, og hvorved man altsaa kan gaa over fra den ene slags balancegang til den anden.

218. *Gangst. balancegang med overskriden.*

En stav eller lign., som holdes tvers over bommen, eller en kamerat, som sætter sig tvers over bommen paa det ene ben og huger sig vel ned, overskrides under gangen; høiden maa ikke overstige knæhøide.

219. *Gangst. balancegang m. møde.*

To, som skal forbi hinanden, stiller sig, naar de mødes, saaledes, at begges tilsvarende fødder staar lige ind til hinanden, og idet de vekselsidig fatter hinanden ved hoften og skulderen og holder sig nær ind til hinanden, foretager de begge samtidig helvending og flytter den bagre fod forbi, hvorpaa de slipper hinanden og fortsætter gangen bagud, eller gjør vending hver for sig og fortsætter med gang fremad etc.

Anm. Øves først paa gulvet for at lære vendingen, og siden tilsiges altid, at de maa holde løst i, — og ved tab af ligevegten straks slippe hinanden.

220. *Ridsidd. overgang til balancegang.*

Fra den ridsiddende stilling anlægges hænderne paa bommen lige foran benene, som begge samtidig svinges tilbage saa høit, at fødderne kommer op paa bommen, hvorpaa man reiser sig op, idet hænderne, som understøtter opreisningen, slipper sit tag.

Anm. Den ridsidd. stilling kan enten indtages ved opsidden, eller ogsaa derved, at man fra staaende stilling paa bommen bøier sig ned, fatter med hænderne og ganske langsomt sætter sig ned, eller endelig ved fra hængende stilling under bommen at klare sig op paa denne.

221. *Spr. m. delt sats til balancegang.*

Man springer op og indtager tverstaaende stilling, med kroppen i ligevegt, hvorpaa de forskjellige slags balancegang, vendinger og nedsprang etc. kan udføres; herved maa iagttages, at selve stødet mod bommen bliver saa let og sker saa meget ovenfra nedad som muligt, da ellers bommen kommer for meget i svingning.

§ 41.

V. Bevægelser for musklerne paa bagsiden.

222. Disse bevægelser har alle en mer eller mindre tydelig virkning paa ryggens, skuldrenes og nakkens bagre muskler m. fl., og da man herved vil modarbeide saa fremtrædende feil ved holdningen som krum ryg, fremdragne skuldre etc., forudsættes, at man altid er opmerksom paa den bedst mulige stilling, uagtet der ofte med fuld hensigt beredes vanskeligheder netop i denne retning. Hvor armene deltager i bevægelsen, gjælder som almindelig regel, at skulderbladene saavidt muligt skal forblive ubevægelige og ialfald ikke drages frem.

223. *Str. st. a. svingn.*

Kom.-o. for udf.: Armsvingning — et! to!

Paa «et!» svinges de strakte arme raskt fremad til horisontal stilling med bibeholden afstand mellem hænderne, paa «to!» atter op igjen og saa langt tilbage som muligt; men kroppen og hovedets stilling uforandret under hele bevægelsen.

Anm. Feil:

a. Hagen skydes frem, og ryggen svigter ind, naar armene svinges op.

b. Armene bibeholdes ikke strakte, og skulderbladene drages frem ved nedsvingningen.

224. *Str. br. st. r. bøin. fr.*

Efterat udgangsstillingen er indtaget, udføres den efter de samme kommando-ord og paa samme maade, som for rygbøininger fremad er beskrevet i mom. 139.

225. *Ving. fr. bueligg. holden (udg.).*

Paa tilsigelse lægger man sig frem enten tvers over en lav bænk, hvilende maven, eller en matte, eller langs efter en almindelig bænk, kasse etc., eller ogsaa paa marken; fødderne fæstes under et redskab eller holdes fast af en kamerat; hænderne støttes foran paa marken eller redskabet, saa man ligger bekvemt.

Kom.-o-: 1. Udgangsstilling — stil!

Overkroppen reises langsomt saa høit op som muligt, og samtidig indtages hoftefæste; knærne forbliver fuldt strakte; hovedet vel opreist; skuldrene sænkede og tilbagetrukne.

2. Stilling!

Kroppen fældes ned, og hænderne støttes igjen foran.

Anm. Feil ved fr. bueliggende udg.:

a. Krop og hoved bæres ikke høit nok.

b. Knærne bøies, hvor de er frie.

226. *Bøi. fr. bueligg. a. strn. udad.*

Udgangsstillingen indtages paa de samme kommando-ord som forrige, kun at der gjøres «arme opad — bøi»

istedenfor hoftefæste, hvilket forinden tilsiges (forevises).

Kom.-o.: Armstrækning udad — et! to!

Paa «et!» strækkes armene med bibehold af den fremliggende stilling uforandret langsomt udad.

Paa «to!» føres armene igjen langsomt tilbage til udgangsstillingen.

227. *Str. fr. bueligg. holden.*

Indtages paa de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som mom. 225, kun at man ikke har nogen støtning for fødderne, men at benene med strakte knær og overkroppen med opstrakte arme samtidig opløftes ganske sagte og saa høit som muligt, saaledes at hele kroppen — hvilende paa underlivet — kommer til at danne en jevn bue.

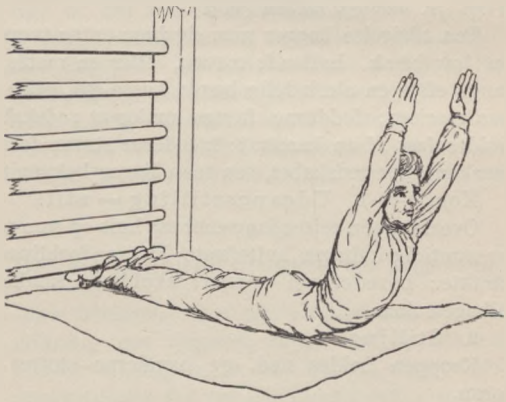

Fig. 25.

228. *Bøi. fr. bueligg. a. strn. opad.* Fig. 25.

Kom.-o.: Armstrækning — et! to!

Paa «et!» strækkes armene hastig og bestemt opad og føres samtidig saa langt bagover som muligt, uden

at kroppens stilling forandres; paa «to!» bøies armene ned i udgangsstillingen.

Anm. 1. Den «fr. bueligg. udg.» kan efter nogen øvelse, hvis redskabet tillader det, indtages saaledes, at hele overkroppen bliver fri og skal opbæres derved, at man kun hviler paa laarene (benene).

Anm. 2. Feil foruden de før nævnte:

a. Hovedet falder frem ved armenes opstrækning.

b. Armenes strækning er ufuldstændig, de føres for lidet bagover, og afstanden mellem hænderne er for stor.

229. *Favn. buc. fr. ligg. a. slagn.*

Udgangsstillingen indtages efter mom. 225, kun at armene føres rette udad til horisontal stilling.

Kom.-o.: Armslagning — et! to!

Udføres som almindelig armslagning, mom. 130, med bibehold af kroppens udgangsstilling uforandret.

230. *Bøi. stup. br. st. a. strn. udad.*

Kom.-o. for udg.: 1. Fødder til side, arme opad — bøi!

2. Fremad — bøi!

Med bibehold af armopbøiningen gjøres almindelig rygbøining fremad.

Kom.-o. for udf.: Armstrækning udad — et! to!

Paa «et!» strækkes armene raskt udad; skuldrene bibeholdes sænkede, — og paa «to!» føres armene tilbage til udgangsstillingen.

Anm. 1. Indledes med indtagelsen af udgangsstillingen og en langsommere udførelse.

Anm. 2. Feil ved de stup.st. udg. og bevægelser:

a. Fremadbøiningen til udgangsstillingen er for liden, og hagen skydes for langt frem ved hovedets opreisning.

b. Ryggen skydes ud, eller overkroppen reises op under bevægelsen.

231. *Stup. ræk. br. st. a. sving.*

Kom.-o.: Armsvingning — et! to!

Paa «et!» svinges de strakte arme saa høit opad som muligt, paa «to!» ned igjen til horisontal stilling; kroppens og hovedets stilling uforandret.

232. *Bøi. stup. br. st. a. strn. opad.*

Kom.-o.: Armstrækning — et! to!

Udføres i lighed med mom. 230, kun at armene strækkes opad i kroppens forlængning.

233. *Str. stup. br. st. a. del.*

Kom.-o.: Armdeling — et! to!

Paa «et!» føres armene med bibehold af fuld strækning langsomt udad til horisontal stilling, idet de hele tiden føres saa langt bagud som muligt, haandfladerne vendes nedad mod slutningen af bevægelsen. Paa «to!» føres armene paa samme maade op til udgangsstillingen.

234. *Favn. stup. br. st. a. slagn.*

Kom.-o.: Armslagning — et! to!

Udføres som almindelig armslagning, mom. 130, med bibehold af kroppens udgangsstilling uforandret.

235. *Bøi. vegt. taastøtt. a. strn. opad.*

Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Idet tyngden overføres paa det høire (v.) ben, som bøies saa meget som muligt, føres det venstre (h.) ben lige bagud og støttes med taaspidsen mod marken; knæet ret. Armene opbøies, og kroppen fældes samtidig ned til omtrent horisontal stilling med korsryggen indsvunget og hovedet vel opreist.

Kom.-o. for udf.: Armstrækning — et! to!

Paa «et!» strækkes armene hastig og kraftig op i kroppens forlængning; paa «to!» bøies de igjen ned i udgangsstillingen; kroppens stilling forresten uforandret.

Anm. 1. Indledes med blot udgangsstillingens indtagelse, hvorved ogsaa hoftefæste kan anvendes.

Ved veksling af støtning for benene gaar man ved alle «vegt. halvst. still.» tilbage til

grundstillingen paa det fælles kommando-ord: «stilling!»

Anm. 2. Feil ved udg. og bv.:

a. Bagre knæ bøies, og der støttes med indersiden af foden istedenfor taaen.

b. Forreste knæ bøies for lidet, og kroppen fældes ikke nok samt strækkes ikke ud.

c. Armene strækkes ikke høit nok, og hovedet falder frem.

236. *Str. vegt. taastøtt. a. svingn.*

Kom.-o.: Armsvingning — et! to!

Paa «et!» svinges armene med bibeholden strækning ned til horisontal stilling; paa «to!» igjen saa høit op som muligt; kroppens stilling forresten uforandret.

337. *Bøi. udfaldst. (a.) a. strn. opad.* Fig. 26.

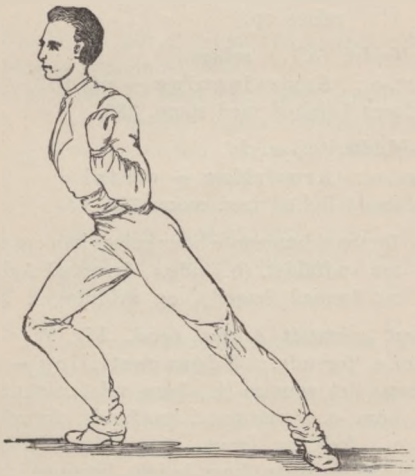

Fig. 26.

Kom.-o. for udg.: Venstre (h.) fod helt til side fremad (bagud) og arme opad — bøi!

Idet fodflytningen, kroppens fældning og armopbøiningen udføres, vrides kroppen samtidig, saaledes at skuldrenes plan bliver parallelt med den bagre fod.

Kom.-o. for udf.: Armstrækning — et! to!

Paa «et!» strækkes armene raskt opad, saaledes at de kommer i kroppens forlængning; paa «to!» bøies de ned i udgangsstillingen. Kroppens stilling forresten uforandret.

Anm. 1. Udføres bedst fra halvvending. Kroppens vridning kan i begyndelsen udføres paa særskilt kommando-ord, før udgangsstillingen indtages.

Anm. 2. Feil ved de udfaldst. stillinger og bevægelser:
a. Kfr. mom. 107.
b. Ved vridningen og armenes bevægelser forøges de ovennævnte feil, og kroppen reises op.

238. *Str. udfaldst. (a.) a. svingn.*
Kom.-o.: Armsvingning — et! to!
Udføres i lighed med mom. 236.

239. *Str. udfaldst. (a.) a. del.*
Kom.-o.: Armdeling — et! to!
Udføres i lighed med mom. 233.

Anm. De tre sidstnævnte bevægelser kan ogsaa udføres fra «udfaldst. (b.) udg.», hvorved foden flyttes ret fremad (bagud), og vridningen bortfalder.

240. *Bøi. vegt. vriststøtt. a. strn. opad.* Fig. 27.
Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Efterat det venstre (h.) bens vrist er støttet paa en ribbe, bom c. l. omtrent i knæhøide, fremflyttes den høire (v.) fod saa langt, at det fæstede ben bliver strakt. Det forreste knæ bøies, kroppen fældes, og armene opbøies i lighed med mom. 235.

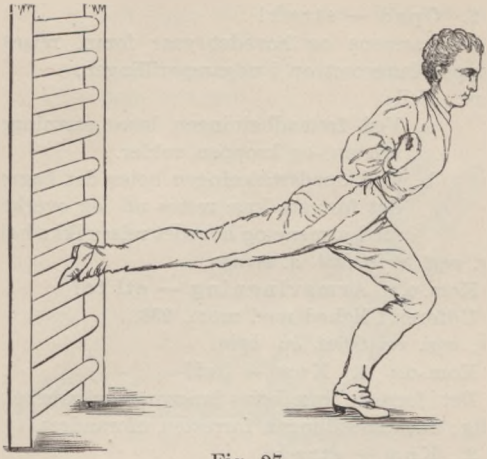

Fig. 27.

Kom.-o. for udf.: Armstrækning — et! to!

Udføres som mom. 235.

Anm. 1. Indledes med blot udgangsstillingens indtagelse, hvorved ogsaa hoftefæste i begyndelsen bør anvendes. Armstrækningen ved denne bevægelse og tillige ved mom. 235 og 228 kan efter mere øvelse gives en langsom udførelse, naar man nemlig ved denne langsommere ogsaa kan opnaa fuld kraft i strækningen.

Anm. 2. Feil:

a. Se mom. 235.

b. Taaen paa det fæstede ben vrides ind.

241. *Str. vegt. vriststøtt. fremadbøin.*

Udgangsstillingen indtages i lighed med foregaaende, kun at armene føres strakte op i kroppens forlængning.

Kom.-o. for udf.: 1. Fremad — bøi!

Overkroppen bøies langsomt fremad, indtil fingrene berører marken.

2. Opad — stræk!

Idet armene og hovedet gaar foran, reises overkroppen langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. Feil:

a. Ved fremadbøiningen løses støtningen for vristen, og kroppen vakler.

b. Ved opadstrækningen bøies det bagre knæ, det forreste knæ rettes ud, og overkroppen med armene og hovedet reises ikke høit nok.

242. *Str. vegt. vriststøtt. a. svingn.*

Kom.-o.: Armsvingning — et! to!

Udføres i lighed med mom. 236.

243. *Str. vegt. vriststøtt. kn. bøin.*

Kom.-o.: 1. Knæ — bøi!

Det forreste knæ bøies langsomt og ganske ubetydelig; udgangsstillingen forresten uforandret.

2. Knæ — stræk!

Knæet strækkes ganske langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. 1. Feil:

a. Knæets bøining gjøres for stor, for hastig og rykkende.

b. Strækningen gjøres ogsaa rykkende og fortsættes over udgangsstillingen.

Anm. 2. Ved de to sidste bevægelser kan vristens støtning være lavere end ved de to foregaaende.

244. *Ving. (str.) vegt halvst holden.* Fig. 28.

Kom.-o.: Udgangsstilling — stil!

Idet tyngden overføres paa det høire (v.) ben, som bøies saa meget som muligt, strækkes det andet ben frit bagud, samtidig med at kroppen fældes ned til omtrent horisontal stilling, og hoftefæste gjøres (armene løftes op), saaledes at hele kroppen kommer til at danne en jevn bue med korsryggen indsvunget og hovedet vel opreist.

Anm. Feil:

a. Kroppen vakler.

b. Det bagre ben løftes ikke høit nok og strækkes ikke fuldstændig.
c. Overkroppen med hovedet (og armene) reises ikke høit nok.

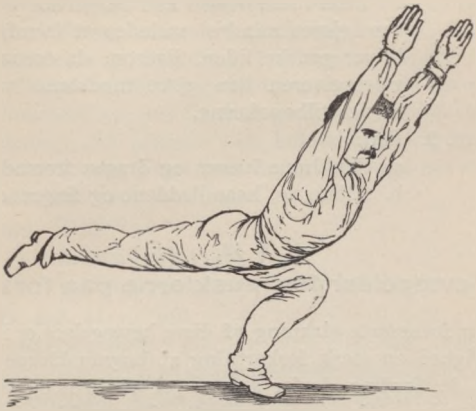

Fig. 28.

245. *Favnst. plan. a. bøin. (:)*

Udføres fra dækkede roder med 1ste i helvending uden kommando-ord for selve udførelsen.

Kom.-o. for udg.: 1. 1ste (2dre) arme udad — stræk!

2. 2dre (1ste) til støtning — stil!

Paa det andet kommando-ord anlægger 2dre (1ste) sine hænder ovenfra og længst muligt udad paa den andens hænder, som vendes med haandfladerne fremad, hvorpaa armene føres — af bevægelsesgiveren under modstand af bevægelsestageren — udenfra horisontalt fremad indtil paa skulderbreddes afstand, og derpaa af denne igjen frit udad. Skuldrene sænkede og tilbagetrukne, armene og fingrene strakte, og kroppens

holdning uforandret. Bevægelsesgiveren flytter sig bagud og fremad under bevægelsen.

Anm. 1. Bevægelsen meddeles i begyndelsen af læreren særskilt til hver mand, ialfald indtil nogle er uddannede til bevægelsesgivere.

Efter mere øvelse kan banen for bevægelsen gjøres mindre, saaledes at fremføringen bliver ganske liden, ligesom da ogsaa bevægelsesgiveren kan gjøre modstand mod armenes tilbageføring.

Anm. 2. Feil:

a. Skuldrene hæves og drages fremad.

b. Albuerne, haandleddene og fingrene bøies.

§ 42.

VI. Bevægelser for musklerne paa forsiden.

246. Den fornemste virkning af disse bevægelser er i almindelighed en sterk forkortning af bugmusklerne m. fl., og de fordrer derfor som regel en jevn og langsom udførelse. De er her opsatte i en rækkefølge, som omtrent maa kunne passe for skoleungdom; men da de forskjellige bevægelser i grunden danner serier af lidt forskjellig karakter, udelukker dette ikke, at mange lærere kan optage stupfaldende udgangsstillinger og bevægelser etc. f. eks. til vekselbrug med de foranstaaende fra og med mom. 250, enten fordi de har let for at faa dem til at gaa, eller fordi manglende redskaber kan tvinge dertil, hvilket især kan gjælde for mere voksent mandskab.

247. *Str. br. st. r. bøin. bagad.*

Efterat udgangsstillingen er indtaget, udføres den efter de samme kommando-ord og paa samme maade, som for rygbøininger bagud er beskrevet i mom. 137.

248. *Str. ligg. b. opløftn.*

Udgangsstillingen — liggende paa ryggen med opstrakte arme — indtages paa tilsigelse.

Kom.-o. for udf.: Benopløftning — et! to!

Paa «et!» løftes de strakte og sluttede ben langsomt op til omtrent halv ret vinkel, og paa «to!» sænkes de paa samme maade ned igjen.

249. *Ving. mod kr. halvst. r. bøin.*

Venstre (h.) ben fæstes med knæet over en bom eller lign., anbragt omtrent i knæhøide, hvorpaa hoftefæste kommanderes; skuldrene i bommens retning.

Derpaa udføres bagudbøiningen efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som en fri bagudbøining; det fæstede ben holder igjen, og bøiningen fortsættes saa langt som muligt, uden at det stillestaaende bens knæ maa bøies.

Anm. Feil:

a. Kfr. mom. 137.

b. Kroppen vrides under bøiningen.

250. *Str. støt. st. r. bøin.*

Ryggen støttes mod en bom eller lign., saaledes at anlægningen bliver straks nedenfor korsryggen, hvorpaa armstrækning opad kommanderes; fødderne vel under bommen.

Derpaa udføres rygbøiningen efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som en fri bagudbøining.

Anm. Feil:

a. At man ved udgangsstillingen læner sig for meget mod støtningen, hvorved rygbøiningen bliver for liden.

b. Kfr. mom. 137.

251. *Ving. mod. sidd. r. fældn.* Fig. 29.

Man sætter sig paa en lav bænk, bom e. l.; fødderne paa gulvet, taaspidserne støttede; fødderne noget adskilte efter ulige benlængde, saaledes at knærne bliver næsten rette. Overkroppen vel opret med korsryggen lidt indsvunget. Hoftefæste kommanderes.

Kom.-o. for udf.: 1. Bagud — bøi!

Med bibehold af overkroppens holdning uforandret fældes den langsomt bagud til omtrent halv ret vinkel.

2. Opad — stræk!

Overkropden reises igjen langsomt op i udgangsstillingen.

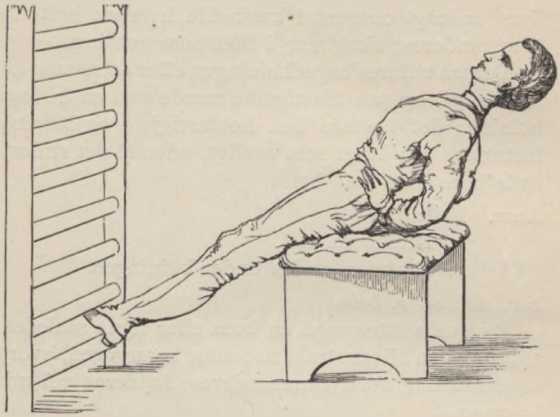

Fig. 29.

Anm. 1. For børn bør denne bevægelse ikke udføres fuldt saa langsomt som for ældre, ligesom banen kan gjøres noget større og for smaa nybegyndere nogle gange med fatning paa bænkens forreste kant.

For voksne kan den efter mere øvelse udføres saaledes, at man bliver siddende i fældningen og derfra kun reiser og fælder kroppen ganske lidet.

Anm. 2. Feil:

a. Ryggen skydes ud, skuldrene drages frem, og hovedet falder ned mod brystet.

b. Bevægelsen sker rykkevis.

252. *Ving. mod hel sidd. r. fældn.*

Man sætter sig paa en bænk, en matte, paa marken e. l.; fødderne i samme høide som sædet og fæstede; knærne rette uden at være stive; overkroppen og hovedet vel opreist.

Efter indtagen udgangsstilling sker fældningen efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som foregaaende, kun at den kan gjøres noget større og efter nogen øvelse gaa ned til omtrent horisontal stilling.

253. *Modst. veksel b. opbøin.*

Man stiller sig mod en bom, som er anbragt omtrent i brysthøide, og lægger hænderne an paa samme.

Kom.-o. for udf.: Benopbøining — et! to!

Paa «et!» svinges det venstre ben med bibeholden naturlig strækning ret fremad og saa høit op som muligt og derpaa ned igjen ind til høire; paa «to!» forholdes paa samme maade med høire etc. Kroppens stilling forresten uforandret; det stillestaaende ben bibeholdes ret og dets fod fast i marken.

Anm. 1. Kan ogsaa udføres i sidemodst. stilling ved at støtte den ene haand mod en ribbevæg ell. lign., samt i spændst. stilling med ryggen ind til en ribbevæg.

Af og til kan man — for at faa den størst mulige forkortning af forsidens muskler — tillige bøie kroppen sammen, saaledes at opgaven blot bliver at spænde saa høit som muligt, — ligesom den ogsaa til slutning kan udføres frit med forflytning fremad.

Anm. 2. Feil:

a. Indersiden af laaret paa det svingende ben vendes nedad og taaspidsen indad.
b. Benets opløftning for liden.
c. Den stillestaaende fod forlader marken.

254. *Spænd. st. kn. opbøin. og strn.*

Man stiller sig med ryggen ind til en ribbevæg og fatter med hænderne om en ribbe saa høit som muligt;

men hælene maa staa paa marken og lige ind til væggen; hovedet frit og vel opreist.

Kom.-o. for udf.: 1. Venstre (h.) knæ opad — bøi!

Det nævnte knæ ophøies som ved den tilsvarende frie bevægelse; kfr. mom. 207.

2. Knæ — stræk!

Udføres i lighed med mom. 211, og benet maa ved hændernes fatning kunne strækkes høiere.

3. Knæ — bøi!

Udføres efter mom 211.

4. Fod nedad — stil!

Udføres efter mom. 207.

Anm. 1. For udgangsstillingen kan der — efterat mandskabet har stillet sig med ryggen mod væggen — ogsaa særskilt kommanderes: «Arme opad — stræk!» og «fat!»

For bevægelsens gjentagelse kommanderes blot: «Det samme med høire (v.) — et! to! tre! fire!»

Anm. 2. Feil:

a. Kfr. mom. 211.

b. Kroppen heldes ud fra ribbevæggen, korsryggen skydes ud, og hagen falder ned mod brystet.

255. *Kr. hæng. (a.) holden.* Fig 30.

Mandskabet tilsiges at hænge paa rette arme helst med ryggen mod en ribbevæg, bom e. l. (kun til nød frit); hovedet frit op.

Kom.-o.: 1. Udgangsstilling — stil!

Begge knær bøies ret fremad som ved almindelig fri knæopbøining, men langsomt, og uden at den nedre del af ryggen forlader støtningen.

2. Stilling!

Knærne sænkes igjen langsomt ned.

Anm. Feil:

a. Overkroppen bøies sammen, og hovedet falder ned.

b. Knæopbøiningen for liden, og taaspidserne strækkes ikke ned mod marken.

256. *Kr. hæng. (a.) kn. strn.*

Efterat udgangsstillingen er indtaget efter foregaa ende, komd.: Knæstrækning — et! to!

Paa «et!» strækkes knærne ganske langsomt, saaledes at underbenene med udstrakte vrister kommer i linje med laaret; knærne saavidt muligt i samme høide som i udgangsstillingen; indersiden af laaret lidt opadvendt; hælene sammen; — paa «to!» bøies knærne, og udgangsstillingen gjenindtages.

257. *Kr. hæng. (b.) b. del.*

Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Indtages i lighed med mom. 255, kun at benene bibeholdes rette og i denne stilling samlede løftes op til ret vinkel med overkroppen.

Kom.-o. for udf.: Bendeling — et! to!

Paa «et!» føres benene langsomt med bibeholden strækning og i samme høide saa langt som muligt ud fra hinanden, — og paa «to!» atter tilsammen.

Anm. Feil:

Benene løftes ikke

Fig. 30.

høit nok i udgangsstillingen samt sænkes og vrides under udadføringen.

258. *Stupfald. hvd. vridn.* Fig. 31.

Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Hænderne anlægges i en skulderbreddes afstand paa en sænket bom, en lav bænk e. l., eller ogsaa paa marken, hvorpaa fødderne efterhaanden flyttes saa langt tilbage som muligt. Hele kroppen danner en ret, bagoverhældende linje, hvilende paa de rette arme og taaspidserne; hælene sammen; hovedet opreist.

Fig. 31.

Kom.-o. for udf.: Hovedvridning — et! to! tre! fire!

Hovedet vrides raskt til venstre, fremad, til høire og fremad; kroppens stilling forresten uforandret.

Anm. 1. Indledes med blot udgangsstillingens indtagelse.

Anm. 2. Feil ved de stupfald. udg. og bevægelser:

a. Kroppen danner ikke en ret linje, men ryggen sænkes ned og knærne bøies, eller

b. afstanden mellem hænder og fødder for liden, saa at sædet skydes op.

259. *Stupfald. f. flytn.*

Kom.-o. for udf.: Fodflytning — et! to!

Idet kroppen bøies sammen, flyttes paa «et!» begge fødder med én gang raskt fremad, saa de bliver staaende mellem hænderne, som forbliver stille, — og paa «to!» flyttes de atter med én gang raskt tilbage til udgangsstillingen.

260. *Stupfald. veksel a. og b. opløftn.*

Kom.-o. for udf.: Arm- og benopløftning — et! to!

Paa «et!» opløftes venstre (h.) arm og høire (v.) ben ganske langsomt saa høit som muligt, idet begge udstrækkes; paa «to!» sænkes de igjen langsomt ned i udgangsstillingen.

Anm. 1. Indledes med blot armopløftningen. For at kunne forøge spændvidden kan man lade en kamerat støtte bag foden, saaledes at denne ikke kan glide tilbage.

Anm. 2. Feil:

a. At kroppen — ved tyngdens overflytning paa blot den ene arm og fod — vakler og holdes skjæv.

b. Armen og benet strækkes for meget ud til siden, istedenfor i kroppens forlængning.

261. *Vegtfald. hvd. vridn.*

Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Efterat vristerne er støttede op paa en sænket bom, lav bænk e. l., flyttes hænderne efterhaanden frem saa langt som muligt, saaledes at hele kroppen bliver fuldt udstrakt og omtrent horisontal, hvilende paa fødderne og de rette arme med hænderne i skulderbreddes afstand fremad-udadvendte; hovedet opreist.

Kom.-o. for udf.: Hovedvridning — et! to! tre! fire!

Udføres i lighed med mom. 258.

Anm. 1. Armenes og hændernes stilling ved den stupfald. og vegtfald. udg. kan variere ganske

meget; man begynder i regelen med rette arme, men gaar snart over til at lade dem være lidt bøiede, hvorved afstanden mellem hænderne kan forøges noget. Fatter man med hænderne over en gjenstand, maa de i almindelighed vendes lidt udad; men hviler de paa et fladt underlag, kan de med fordel vendes noget indad, da albuernes udadføring derved bliver lettere.

For begge disse udgangsstillinger kan man ogsaa til omveksling med eller indgaaende i de andre bevægelser udføre «a. bøin. og strn.», hvorved armene bøies saa meget, at overkroppen næsten berører gulvet; albuerne vel udad.

Anm. 2. Feil: Kfr. mom. 258.

262. *Spidsstupfald. hd. gang.*

Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Idet man støtter hænderne paa gulvet, flyttes fødderne efterhaanden opover en ribbevæg saa høit som muligt, samtidig med at hænderne flyttes nærmere sammen, saaledes at den udstrakte krop kommer til at staa næsten ret op og ned; fødderne paa samme ribbe, armene rette og ansigtet fremadvendt.

Kom.-o. for udf.: Haandgang til venstre (h.) — et!

Medens fødderne glider langs bortover den samme ribbe, og kroppen forresten bibeholder sin stilling, gaar man paa hænderne til venstre (h.); ansigtet vel fremadvendt. Haandgangen fortsættes enten et vist antal felter, eller til kommando-ordet «Stop!» afbryder den.

Anm. 1. Indledes blot med udgangsstillingens indtagelse, hvorved fødderne til en begyndelse ikke flyttes høiere, end at kroppen kommer i omtrent halv ret vinkel.

Anm. 2. I forbindelse med denne bevægelse kan man ogsaa optage indtagelsen af den «hvælvstupst. udg.» ɔ: staaende vendt mod en væg sætte

hænderne ned paa gulvet et par fodlængder fra denne og kaste benene op mod væggen, idet hovedet bibeholdes vendt fremad; ryggen og knærne bøiede.

Begge disse kan endelig efter mere øvelse være indledning og danne overgang til fri gang paa hænderne.

263. *Ving. kn. br. st. bagudfældn.*

Man stiller sig paa knæ paa en madras, matte eller paa marken med knærne adskilte og taaspidserne støttede mod marken; hofterne vel fremadførte; kroppen og hovedet opret, hvorpaa hoftefæste kommanderes.

Kom.-o. for udf.: 1. Bagud — bøi!

Kroppen fældes langsomt bagud, hvorved bøiningen hovedsagelig sker i knærne; fældningen gaar saa langt som muligt; men knærne maa ikke forlade underlaget; hovedet følger kroppens bevægelse.

2. Opad — stræk!

Kroppen reises langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. 1. Kan ogsaa udføres med opstrakte arme, ligesom man da kan stanse i fældningen og her foretage armbøining og strækning; disse bekægelser kan senere ogsaa udføres i «halv kn. st. udg.», hvorved man staar paa det ene knæ med den anden fod omtrent en fodlængde foran dette.

Anm. 2. Feil.

a. Hofterne skydes ikke nok frem, men trækkes derimod tilbage.

b. Hovedet falder enten ned mod brystet, eller kastes altfor langt tilbage.

264. *Bøi. mod fald. halvst. a. strn.* Fig. 32.

Efterat man paa tilsigelse har stillet sig mod en ribbevæg eller lign., fæstet den venstre (h.) fod mellem to ribber i noget over knæhøide, saaledes at indersiden af det fæstede ben vender opad — og det andet ben, som bibeholdes ret, i saadan afstand, at det fæstede

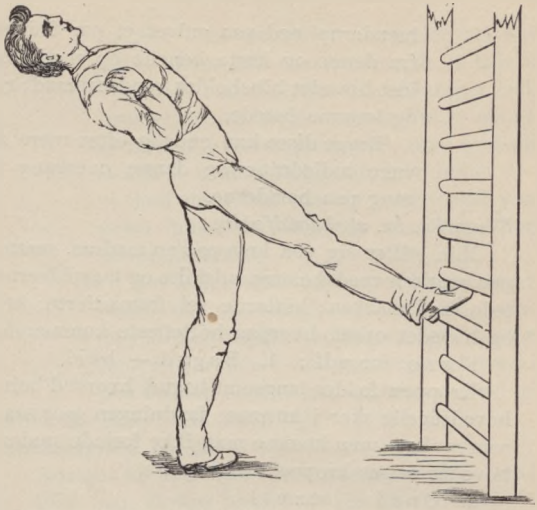

Fig. 32.

ben bliver noget bøiet, — kommanderes for udgangsstillingens indtagelse:

1. Arme opad — bøi!
2. Bagud — bøi!

Overkroppen fældes langsomt bagud til omtrent halv ret vinkel, hvorved det fæstede ben holder igjen, men uden at benenes stilling forandres; hovedet følger kroppens bevægelse.

Kom.-o. for udf.: Armstrækning — et! to!

Paa «et!» strækkes armene mere kraftig end hastig opad i kroppens forlængning, og paa «to!» bøies de ned i udgangsstillingen.

Anm. 1. Indledes blot med fældningen, hvorved hoftefæste kan anvendes. Efter mere øvelse kan fældningen gjøres større og foretages med opstrakte arme, ligesom man ogsaa kan stanse i denne og foretage armsvingning.

Anm. 2. Feil:

a. Kroppen vakler og vrides under fældningen, og hovedet falder ned mod brystet.

b. Det stillestaaende bens knæ bøies.

c. Armene strækkes ikke nok bagud.

265. *Tænk. støt. br. st. baguddragn. (:)*

Man stiller sig med korsryggen støttet mod en bom, fødderne til siden og vel indunder bommen, — og pandefæste indtages.

Bevægelsesgiveren anlægger sine hænder paa albuerne og tilsiger bevægelsestageren at gjøre svag modstand mod baguddragningen, som gaar til høist halv ret vinkel, hvorpaa bvt. tilsiges at reise sig op, medens bvg. gjør svag modstand.

Bevægelsen afsluttes i regelen med en strygning langs udad forsiden af bvt.'s arme, idet bvg. støtter sit bryst mod den andens ryg ved skulderbladene og fører hans arme vel bagover, medens denne giver fuldt efter.

Anm. 1. Slutter sig i almindelighed til «støt. gangst. (b.) s. bøin. (:)» (mom. 287), som da gaar foran.

Anm. 2. Feil:

a. Hagen skydes frem.

b. Bevægelsen foregaar rykkevis.

§ 43.

VII. Bevægelser for siderne.

226. Ved disse er virkningen paa begge kroppens sidehalvdele i samme moment af bevægelsen ulige, hvorfor de ogsaa kaldes «vekselsidige» bevægelser for kroppen, og det bliver derfor af stor vigtighed, at de altid udføres lige meget og paa samme maade for begge sider.

Progressionen kan omtrent gjælde for skoleungdom, hvorfor enkelte bevægelser, f. eks. «slaa hjul», som falder forholdsvis let, er sat foran bevægelser i ud-

faldstaaende udgangsstillinger, som derimod falder vanskelige for denne alder.

De reneste og vigtigste typer for denne slegt er vridning og sidebøining, som i de enkleste udgangsstillinger allerede er beskrevne under de forberedende bevægelser mom. 141—44, hvortil der henvises, da de endnu kan anvendes her.

Foruden de nedenfor anførte bevægelser maa her ogsaa nævnes armskiftninger i forskjellige udgangsstillinger og flere vekselsidige sprang, f. eks. stavsprang og sprang paa dobbeltbom o. a., da disse af og til kan tjene til udbytning henholdsvis for den tidligere og mer fremskredne alder.

267. *Str. br. st. vridn.*

Udføres efter mom. 142.

268. *Str. br. st. s. bøin.*

Udføres efter mom. 144.

269. *Str. br. vridst. a. bøin. og strn.*

Kom.-o. for udg.:

1. Fødder til side — arme opad — stræk!
2. Til venstre (h.) — vrid!

Udføres som mom. 267.

Kom.-o. for udf.: Armbøining og strækning — et! to!

Paa «et!» bøies armene rask til «arme opad — bøi!», og paa «to!» strækkes de igjen raskt op.

Anm. Feil:

a. Under armstrækningen skydes hagen frem eller falder ned mod brystet, og ryggen bøies bagover.

b. Den vridst. udg. bibeholdes ikke.

270. *Str. br. st. vekselvridn.*

Kom.o. for udf.: Vekselvridning — et! to! tre! fire!

Udføres i lighed med mom. 267, men i fire raske tempo efter tællingen, og saaledes at vridningen gaar: til venstre (h.), fremad, til høire (v.) og fremad.

271. *Str. br. st. veksel. s. bøin.*

Kom.-o. for udf.: Veksel sidebøining — et! to! tre! fire!

Udføres i lighed med mom. 268 og foregaaende mom.

272. *Ving kn. br. st. vridn.*

Den knæstaaende udgangsstilling indtages efter mom. 263.

Kom.-o. for udf.: 1. Til venstre (h.) — vrid!

Idet overkroppen bibeholder sin oprette stilling, vrides den langsomt saa langt som muligt til den nævnte side; hovedet følger kroppens bevægelse.

2. Fremad — vrid!

Overkroppen vrides tilbage til udgangsstillingen.

Anm. Feil:

a. Hofterne trækkes tilbage.

b. Vridningen for liden.

273. *Ving vridst. r. bøin.*

Kom.-o. for udg. efter indtaget hoftefæste: Til venstre (h.) — vrid!

Overkroppen vrides nøiagtig saa meget til den nævnte side, at skuldrene kommer i linje med den høire (v.) fod.

Efter indtagen udgangsstiling udføres bagud- og fremadbøining efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade, som i mom. 137 og 139 er beskrevet, med iagttagelse af, at vridningen bibeholdes, og at bøiningen gaar i den retning, hvortil vridningen er foretagen.

Anm. 1. Udføres bedst fra halvvending, hvorved retningerne bliver mer bestemte og bevægelsen lettere at kontrollere. Kan efter megen øvelse ogsaa udføres paa tilsvarende maade som «str. vrid. gangst. (a.) r. bøin.» Fig. 33.

Anm. 2. Feil:

a. Vridningen er ikke nøiagtig og bibeholdes ikke uforandret under bøiningen.

b. Knærne bøies.

274. *Hvil vridst. s. bøin.*

Udgangsstillingen indtages paa tilsvarende maade som foregaaende, hvorpaa sidebøiningen udføres efter mom. 144.

275. *Sidemodst. indl. til at slaa hjul.*

Efterat man har stillet sig med venstre (h.) side vendt mod og saa langt fra en sænket bom, bænk, stol e. l., at man kan naa bort med den indre haand ved at falde over til siden — kommanderes:

1. Udgangsstilling — stil!

Idet man bliver staaende paa det indre ben, som bibeholdes ret, fældes kroppen langsomt lige over til siden, og den indre haand støttes paa bommen e. l., det ydre ben løftes samtidig saa høit som muligt, og den ydre arm føres strakt op i forlængning af kroppen og det ydre ben, saaledes at hele kroppen kommer til at ligge i samme plan.

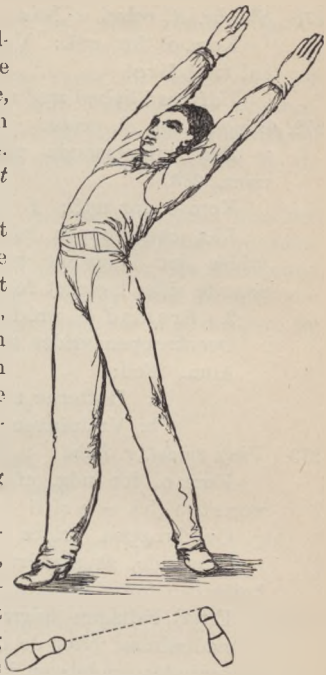

Fig. 33.

2. Stilling!

Kroppen reises op i grundstilling.

Anm. Kan ogsaa udføres fra «kors. st. udg.», hvorved den indre haand allerede i udg. bør vendes mod redskabet.

276. *Slaa hjul.*

Troppen opstilles i flankestilling med dobbelt afstand.

Kom.-o. for udf.: Slaa hjul til venstre (h.) — et!

Idet kroppen raskt fældes over til siden, og benene spænder fra, føres den i en cirkel ret over til siden til staaende stilling med adskilte fødder, efterhaanden støttende paa hænder og fødder, hvorved arme og ben under bevægelsen omtrent vil sees som egerne i et hjul.

Anm. 1. Udføres de første gange fra «kors. st. udg.» afvekslende én gang til venstre og én gang til høire; siden kan den paa tilsigelse fortsættes til den ene side et vist antal gange, eller indtil «stop!» kommanderes, hvorpaa den paa tilsvarende maade foretages til den anden side.

Efter mere øvelse kan den med forsigtighed og enkeltvis ogsaa udføres fra en ganske liden høide, f. eks. en meget lav kasse, ned paa marken, hvorved anslaget naturligvis sker paa kassen.

Anm. 2. Feil:

a. Bevægelsen gaar ikke ret over til siden.
b. Armene trykker for lidet fra, saa man ikke kommer op til staaende stilling.

277. *Ving. udfaldst. (a.) vridn.*

Udgangsstillingen indtages efter mom. 150, – bedst fra halvvending.

Kom.-o. for udf.: 1. Til venstre (h.) — vrid!

Overkroppen vrides langsomt saa langt som muligt til den nævnte side, uden at kroppens fældning forandres; hovedet vrides ogsaa længst muligt til den samme side.

2. Fremad — vrid!

Kroppen og hovedet vrides tilbage til udgangsstillingen.

Anm. 1. Efter udført vridning til den fremflyttede fods side gjøres ombytning af fod og vridning til den anden side. Til forskjel fra

andre vridninger i staaende stilling o. a. følger her hovedet ikke alene kroppens bevægelse, men dets særskilte vridning tillægges.

Anm. 2. Feil:

a. Det forreste knæ falder ind.

b. Den bagre fod staar ikke fast.

c. Vridningen foregaar ikke om kroppens længdeakse.

278. *Halvstr. udfaldst. (a.) a. og b. veksl.* (m. effacering).

Kom.-o. for udg.: Med vridning! Venstre (h.) fod helt til side fremad, — venstre (h.) arm opad, høire (v.) arm nedad — stræk! 2 tpo.

1ste tpo. Med begge arme gjøres «arme opad — bøi.»

2det tpo. Overkroppen vrides saa meget, at skuldrene kommer i den fods retning, der skal flyttes; ansigtet vendes i denne retning; foden flyttes samtidig i udfaldsstilling, og kroppen fældes, den venstre (h.) arm strækkes opad, den anden nedad, haandfladerne vendt respektive opad og nedad; armene og skuldrene i samme plan som den fremflyttede fod.

Kom.-o. for udf.: Veksling — et! to! 2 tpo.

1ste tpo. Foden flyttes tilbage, kroppen reises op og vrides, og armene bøies, saa stillingen bliver som 1ste tpo. til udgangsstillingen.

2det tpo. Vridningen, fodflytningen og armstrækningen udføres paa samme maade til den anden side.

Anm. 1. Indledes med armveksling. Udføres bedst fra halvvending; vridningen (effaceringen) kan i begyndelsen udføres først paa eget kommandoord. Efter mere øvelse kan vekslingen ogsaa udføres med vending, saaledes at udfaldet altid bliver i den samme retning. — «A. og b. veksl.» fra denne udfaldsstilling kan ogsaa udføres uden at tillægge vridningen; udføres da bedst fra frontstilling, skuldrene forbliver i geledets retning, medens hovedet vendes i udfaldets, og den bagre arm bliver strakt

bagud til parallel stilling med den forreste. Denne bevægelse kan senere til afveksling udføres skridende fremad i zikzak, eller et par gange efter hinanden i hver fods retning med efterskridt etc.

Anm. 2. Feil:

a. Den opstrakte arm falder ned.

b. Det forreste knæ falder ind og dets bøining for liden.

c. Skuldrenes og hovedets vridning ufuldstændig.

279. *Str. udfaldst. (a.) s. bøining.* Fig. 34.

Kom.-o. for udg.: Med vridning! Venstre (h.) fod helt til side fremad, arme opad — stræk! 2 tpo.

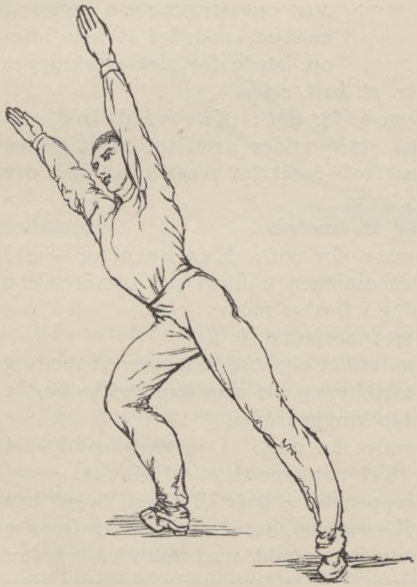

Fig. 34.

Udføres som foregaaende — kun at begge arme strækkes opad og hovedet ikke vendes.

Kom.-o. for udf.: 1. Til venstre (h.) — bøi!

Overkroppen bøies langsomt saa langt som muligt over til siden.

2. Opad — stræk!

Overkroppen reises op i udgangsstillingen.

Anm. 1. Udføres bedst fra halvvending, i begyndelsen med støtning for ydersiden af den bagre fod, hvorved man for udgangsstillingens indtagelse ogsaa blot kan bruge kommando-ordet: «Udgangsstilling — stil!»

Anm. 2. Feil:

a. Det forreste knæ falder ind, og bøiningen gaar ikke ret over til siden.

b. Ved opadstrækningen rettes det forreste knæ ud, saaledes at hele kroppen reises op, istedenfor blot overkroppen.

280. *Str. br. st. kast. vridn.*

Kom.-o. for udf.: Kastvridning — et! to!

Paa «et!» vrides overlivet raskt til venstre (h.), og paa «to!» raskt fra venstre (h.) helt over til høire (v.) o. s. v.

281. *Str. br. st. kastbøin.*

Kom.-o. for udf.: Kastbøining — et! to!

Sidebøiningen udføres paa tilsvarende maade som vridning i forrige mom

282. *Side mod korshalvst. b. del.*

Man stiller sig med siden vendt mod og saa langt fra en ribbevæg, at man kan række bort til den ved at fælde kroppen over.

Kom.-o. for udg.: 1. Arme opad — stræk!

2. Til venstre (h.) — bøi! fat!

Kroppen bøies over til siden, begge hænder fatter paa ribbevæggen, og det ydre ben føres udad. Den underste arm strakt med haanden saa lavt som muligt; men det stillestaaende ben maa være ret; den

øverste arm noget bøiet; det løftede ben og hele kroppen i samme plan.

Kom.-o. for udf.: Bendeling — et! to!

Paa «et!» føres det frie ben saa nær ind til det stillestaaende som muligt, uden at dette bøies eller den underste arm giver efter; paa «to!» føres igjen benet saa høit opad som muligt.

283. *Halvstr. sidefald. b. del.* Fig. 35.

Kom.-o. for udg.: Udgangsstilling — stil!

Fig. 35.

Idet den venstre (h.) haand støttes mod gulvet og kroppen strækkes ud, bliver man hvilende paa venstre (h.) arm og det underste ben saa langt fra hinanden som muligt; samtidig strækkes den anden arm opad i kroppens forlængning.

Kom.-o. for udf.: Bendeling — et! to!

Paa «et!» løftes det øverste ben med bibeholden strækning saa høit op som muligt; paa «to!» sænkes det ned til det andet.

Anm. Udføres i sidevending; den underste haand kan

de første gange ogsaa støttes paa en sænket bom ell. lign.

Overgangen til den anden side kan for denne og næste bevægelse angives ved «helt — om!»

284. *Halvstr. vegt. sidefald. b. del.*

Udgangsstillingen indtages paa de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som foregaaende, kun at indersiden af det øverste bens fod støttes paa en lav bænk ell. lign., saaledes at kroppen bliver omtrent horisontal; det underste ben holdes frit lige under det andet og næsten ned mod gulvet.

Kom.-o. for udf.: Bendeling — et! to!

Paa «et!» føres det frie ben saa nær op til det andet som muligt, og paa «to!» sænkes det igjen næsten ned til gulvet.

Anm. Feil ved de tre sidste bevægelser:

a. Den underste side falder ned, og det hele danner ikke en ret linje.

b. Bendelingen gaar ikke i kroppens og armens plan.

285. *Str. sidemodhalvst. s. bøin.*

Efterat man har stillet sig med siden mod en ribevæg og fæstet den venstre (h.) fod mellem 2 ribber noget over knæhøide, — det andet ben i saadan afstand, at det fæstede bliver strakt, — kommanderes armopstrækningen.

Kom.-o. for udf.: 1. Til høire (v.) — bøi!

Overkroppen bøies langsomt saa langt over til siden som muligt, uden at det stillestaaende ben maa bøies, og idet det fæstede ben holder igjen.

2. Opad — stræk!

Overkroppen reises langsomt op i udgangsstillingen.

Anm. Feil:

a. Bevægelsen gaar ikke ret over til siden.

b. Indersiden af det fæstede ben vendes nedad.

286. *Haandfæst. sideholden. (udlægning).* Fig. 36.

Denne stilling indtages uden særskilte kommando-

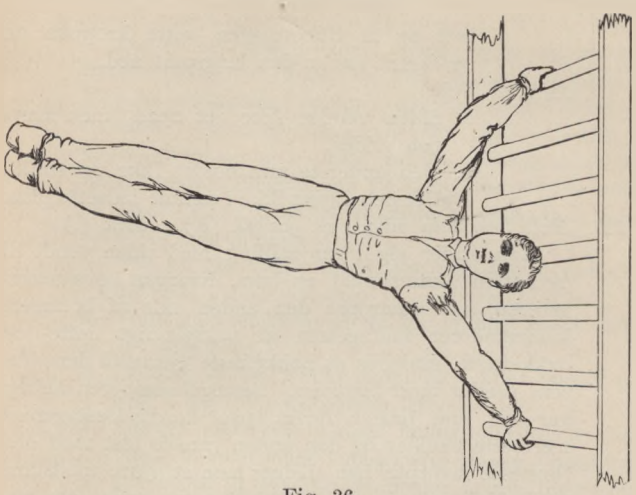

Fig. 36.

ord, derved at man paa en ribbevæg ell. lign. fatter med begge hænder lige over hinanden og — idet man spænder fra — fører benene og kroppen op til horisontal stilling, retvinklet mod redskabet, blot støttet af armene, hvoraf den underste — fuldt strakt — holder ud fra redskabet, den øverste — mer eller mindre bøiet — bærer op; kroppen ret med siden lige opadvendt. Naar stillingen er holdt en liden stund, sænkes kroppen ned, idet den bøies, saaledes at fødderne berører gulvet eller kommer ind til redskabet, hvorpaa den øves til den anden side.

Anm. 1. Kan øves enten lige nede ved gulvet, eller efter øvelse i større eller mindre høide.

Foruden af de nærmest foregaaende bevægelser kan den indledes ved at udføre den «sidemodkorshalvst. b. del.» raskere og kaste begge ben op til omtrent horisontal stilling, — eller ved at bøie kroppen sammen, gaa

helt op til ribbevæggen, rette kroppen ud og derfra sænke den langsomt ned.

Anm. 2. Feil:

a. Siden vender ikke ret opad, men kroppen vrides.

b. Den underste arm holdes ikke vel strakt.

c. Det hele ligger ikke i samme lodrette plan.

287. *Halv hvil halv ving. støt. gangst. (b.) s. bøin. (:).*

Man stiller sig i gangstilling med siden vendt til og hoften støttet mod en bom, hvorpaa bevægelsesgiveren, som staar paa den anden side af bommen, kommanderer indtagelsen af vekselsidigt hofte- og nakkefæste, saaledes at nakkefæste gjøres til den side, som vender mod bommen. Bevægelsesgiveren anlægger sin ene haand forfra paa bevægelsestagerens nærmeste skulder og den anden ganske løst mod den fjerneste, hvorpaa han tilsiger ham at gjøre modstand mod sidebøiningen, som fortsættes saa langt som muligt, og derefter reiser sig op under modstand af bevægelsesgiveren. Den haand, som hviler paa den indre skulder, skal væsentlig udføre bevægelsen (gjøre modstand), medens den anden mer skal dirigere bevægelsen, saaledes at den gaar ret over til siden.

Anm. Efterat bevægelsen er udført til begge sider, efterfølges den i almindelighed af «tænk. støt. br. st. baguddragn. (:)» mom. 265. For en sterk bevægelsestager kan man tilsige en liden bøining til den anden side, forat banen skal blive lidt større.

§ 44.

VIII. Sprang.

288. Disse inddeles i:

a. Frie og

b. bundne sprang, hvilke sidste altid forudsætter, at hænderne støttes mod et eller andet redskab under en del af bevægelsen.

Denne bevægelsesslegt er meget talrig, rig paa indbyrdes vekslende former og kan vanskelig opsættes i blot én rækkefølge; derfor beskrives ogsaa de frie og bundne i sammenhæng hver for sig, hvorved de enkelte momenter — især for de bundne — vil faa flere underafdelinger, som vil indeholde mindre serier af det samme — eller beslegtede — sprangs fortsættelse og forgreninger.

Som en almindelig kortfattet regel for anvendelsen kan gjælde:

1. Først gjennemgaaes af de frie sprang mom. 289—295 paa geled.
2. Dernæst af de bundne mom. 302—313 ligeledes paa geled, saavidt redskaberne tillader.
3. Under indøvelsen af disse fælles indledninger iagttages, at man lader mandskabet stanse i nedspranget, indtil et nyt kommando-ord følger, for rettelse af denne vigtigste del af spranget.
4. Siden kan de enkelte serier øves mer jevnsides, indledningerne for hver dog omtrent i den anførte orden.
5. Saasnart sprangene gjøres med tilløb, bortfalder i almindelighed stansningen i nedspranget, hvorimod mandskabet kan tilsiges at blive staaende stille efter opstrækningen og nedsækningen, for at kontrollere balancen og hindre fremstyrtningen.
6. Øves baade frie og bundne sprang i den samme time, bør som regel de frie komme først.

Ved undervisning i sprang bør brugen af madras være indskrænket til kolbøtter og af springbret til enkelte frie høidesprang.

Læreren bør ved de bundne sprangs indlæren bistaa under den vanskeligste del af bevægelsen (tage imod), men efter mer øvelse bør spranget kunne udføres aldeles frit ɔ: uden saadan modtagen. Ved denne modtagen bør man altid fatte om under- eller overarm, — aldrig om benene, samt følge med og ikke stanse

spranget; fatningen som regel, med det samme hænderne anlægges.

Alle vekselsidige sprang udføres naturligvis lige til begge sider, ligesom man ogsaa ved tilløbet og satsen maa være opmerksom paa, at ensidighed undgaaes. Istedenfor at tilløbets længde efter mer øvelse som regel forlænges (til høist 9.5 meter), kan det ogsaa med fordel af og til forkortes for at opnaa hurtig samling; ligeledes kan tilløbet vanskeliggjøres ved at lægge smaa hindringer (pude, rem, bom e. l.) i veien. For at kontrollere det særdeles vigtige nedsprang, kan man ogsaa i andre tilfælde end det i mom. 316 c. anm. anførte lade det umiddelbart paafølges af et fornyet sprang.

Feilene ved sprang er saa mange og forskjelligartede for hvert sprang og individ, at det vilde være umuligt at opsætte en fuldstændig liste over dem; her paapeges derfor blot de væsentligste feil ved de vigtigste forberedende sprang, hvor naturligvis ogsaa rettelserne bliver almindeligst og mest omfattende. Forresten kan som vigtige almindelige regler gjælde, at tilløbet sker med fuld fart, kulminerende ved satsen, at hændernes anlægning (fatning) er sikker, og fremfor alt at holdningen maa gjenvindes før nedspranget.

Ved de fleste typer for de bundne sprang er den gamle voltigeskoles navne tilføiede i paranthes.

a. Frie sprang.

289. *Ving. st. indl. til frie spr.*

Se mom. 146.

290. *St. frit spr.* (Samlet enkelt sats).

1. *Paa stedet.*

Kom.-o.: I høiden opad spring — et! to! tre! fire! fem!

Paa «et!» udføres rask taahævning.
«to!» — » knæbøining.
«tre!» — spranget ved vristernes og knær-

nes hastige strækning, hvorved kroppen kastes saa høit som muligt ret op fra marken; ved nedfaldet, som sker paa taasaalen, bøies vrister og knær saa meget, at stødet ophæves; fødderne i ret vinkel, hælene sammen og kroppen i fuld ligevegt.

Paa «fire!» strækkes knærne, og
«fem!» sænkes ned paa hælene.

Anm. Kan de første gange udføres med hoftefæste. Senere bør man ogsaa tillægge først armenes og siden armenes og benenes udadkastning under selve spranget, saaledes at disses føring tilsvarer rhytmen i spranget, og at armene kommer ind til kroppen og benene sammen ved nedspranget.

2. *Fremad.*

Kom.-o.: I høiden fremad spring — et! — — — fem!

Udføres som forrige, kun at der ved selve spranget tillige sker en forflytning fremad; armene medvirker herved ved en hastig fremkastning under spranget og ved at føres ind til siderne i nedspranget.

3. *Med 90° vending.*

Kom.-o.: Med vending til venstre (h.) i høiden opad spring — et! — — — fem!

Udføres i lighed med no. 1, kun at der under selve spranget gjøres vending til den befalede side.

4. *Til siden.*

Kom.-o.: I høiden til venstre (h.) spring — et! — — — fem!

Udføres i lighed med no. 1, kun at der under selve spranget sker en forflytning ret til siden, hvorhos det i nedspranget iagtages, at den ydre taaspids ikke falder ind.

Anm. Feil ved disse sprang:

a. Kroppens holdning tabes under spranget, som i regelen bliver for lidet.

b. Kroppen vakler i nedspranget, og dette gjøres paa fuld fod, med stive vrister eller knær

eller begge dele, — eller knærne er bøiede før nedspranget og bibeholdes i samme stilling under dette.

c. Knærne falder ind, og hælene er skilte ad ved nedspranget.

291. *St. frit spr. fremad med 1—3 skridts tilløb.* (Delt sats).

1. *Uden vending.*

Kom.-o.: Et (to, tre) skridt, begynd med venstre (h.), i høiden fremad spring — et! — — fire! (fem! seks!)

Paa «et!» (to, tre) fremflyttes den nævnte fod en skridtlængde (udtages to (tre) skridt).

Paa «to!» (tre, fire) tager den bagerste fod med et tryk fart fra marken og kastes raskt frem, idet den forreste samtidig trykker fra (tager satsen) og sluttes ind til den anden, naar spranget er paa det høieste, hvorefter nedsprang udføres som ved foregaaende mom.

Paa «tre!» (fire, fem) strækkes knærne, og paa «fire!» (fem, seks) sænkes ned paa hælene.

Anm. De første gange tæller læreren alle tempo, men gaar meget snart over til at lade mandskabet selv tælle (lydelig eller sagte) de to (tre, fire) første tempo, hvorved «spring!» benyttes som udførelsesord, medens læreren altid tæller de to sidste, nemlig opstrækningen og nedsænkningen.

De første gange blot 1 skridt benyttes, kan man stanse i dette for at forvisse sig om, at den rigtige fod er fremsat; men saasnart der tages flere skridt, maa der ikke stanses paa ethvert af disse, da dette vilde ophæve deres medvirkning til at faa større fart, — tvertimod bør efterhaanden tællingen angive, at farten skal øges for hvert skridt.

2. *Med vending.*

Kom.-o.: Et (to, tre) skridt, begynd med venstre (h.) og vending, i høiden fremad spring — et! — — fire! (fem! seks!)

Udføres som foregaaende, kun at der under selve spranget gjøres vending til den fods side, der tager satsen, og at ved nedspranget den ydre fod vendes vel udad.

Anm. 1. Feil ved disse sprang som de under foregaaende mom. anførte, samt at man glider eller falder frem i nedspranget.

2. Naar spranget gjøres med vending, lader man i almindelighed mandskabet tælle selv.

3. Hvis anledning gives, kan spranget ret frem ogsaa øves i dybden, men ikke over knæhøide.

292. *St. frit dybdespr.* (m. den ene fods forudgaaende fremføring).

Efterat mandskabet paa tilsigelse er steget op paa en bænk eller andet lavt redskab (ikke over knæhøide), komd.: Dybdesprang efter tælling — et! to! tre! fire!

Paa «et!» strækkes den venstre (h.) fod frem foran kanten af redskabet.

Paa «to!» springes ned ganske nær redskabet, idet den stillestaaende fod trykker fra og under spranget sluttes ind til den anden, hvorefter nedspranget gjøres overensstemmende med mom. 290.

Paa «tre!» strækkes op, og paa «fire!» sænkes ned paa hælene.

Anm. Feil:

a. Hovedet bøies frem for at se ned før spranget, hvorved hele holdningen tabes under dette.

b. De under mom. 290 for nedspranget nævnte.

293. *St. frit spr. med et kort tilløb.* (Dettes længde afmerket).

1. *I længden (høiden).*

2. *I længden m. vending.*

3. *I længden og dybden fra skraaplan.*

Kom.-o.: Spring!

Disse sprang udføres i lighed med mom. 291, kun at sprangets længde (høide) ligesom ogsaa tilløbets længde er afmerket; skridtenes antal ved tilløbet, hvis

fart øges, lige til satsen tages, overlades til mandskabet, og tællingen bortfalder; mandskabet bliver siddende i nedspranget, hvorfra opstrækning og neksænkning gjøres uden tælling, saasnart et nyt kommando ord følger.

Anm. 1. Istedenfor at blive siddende i nedspranget, bør efter nogen øvelse opstrækningen og nedsænkningen foretages straks, hvorefter mandskabet bliver staaende stille, indtil et nyt kommando-ord følger. Kfr. mom. 288.

Anm. 2. Disse sprang, som maa være ganske smaa, foretages saavidt muligt paa geled ɔ: af saa mange ad gangen, som pladsen (redskaberne) tillader; de første stiller sig paa et geled med hel afstand ved merket for tilløbets begyndelse, og saasnart disse springer, rykker de næste frem til dette.

294. *St. frit spr. m. sammendragning af 2 tempo.*

1. Som mom. 290, 1, men tempoerne 3 og 4 ɔ: spranget, nedspranget og knæstrækningen sammendrages som til at samle en *dobbelt* sats; sammendragningen betegnes ved at lade ordene «tre — fire!» gaa over i hinanden. Læreren tæller her alle tempo; øves kort.
2. Som mom. 291, 1, men med sammendragning af sprang og knæstrækning; 1 skridts tilløb.
3. Som foregaaende, men med 2—3 skridts tilløb, og mandskabet tæller alle tempo, undtagen det sidste ɔ: nedsækningen paa hælene; efter mere øvelse kan spranget ogsaa gjøres med vending, og senere kan herved strækningen udføres saa hurtig, at derved et nyt sprang fremkommer med tilbagevending til fronten.

Anm. Har man bom, opsættes disse sprang, indtil de første indledninger til bundne sprang er gjennemgaaede.

295. *St. frit spr. m. helvending.*

Udføres i lighed med mom. 290, 3, og efter tilsvarende kommando-ord, kun at der tilsiges og gjøres helvending til den betegnede side.

Anm. Senere kan ogsaa paa tilsvarende maade udføres *dobbeltvending* (360°), hvorved især maa iagttages, at ligevegten bibeholdes og at nedspranget gjøres paa begge fødder.

296. *St. frit høidespr. m. tilløb.*

Udføres overensstemmende med mom. 293, dog saaledes at farten ved tilløbet, hvis længde kan variere, men ikke overstige 9,5 meter, bruges til at komme i høiden, og at knærne — i forhold til sprangets høide — trækkes mer op mod brystet, men igjen rettes ud før nedspranget, som sker i lighed med mom. 291, og opstrækningen og nedsænkningen gjøres straks uden nogen tælling; overkroppen ret op og ned; ingen vridning af skuldrene.

297. Under denne egentlige indøvelse af høidesprang kan man for at vinde god form af og til gaa tilbage til at gjøre det med samlet sats, staaende lige foran springmerket (tauget), eller med et bestemt antal skridts tilløb og satsen paa en bestemt fod, ligesom her vending (helvending) kan tillægges.

Efter mere øvelse kan man ogsaa foretage spranget, bærende et gevær i venstre (h.) haand, hvorved geværet under spranget maa kastes saa meget fremadopad, at det ikke berører springmerket, og ved nedspranget igjen føres ind til siden, uden at bajonetten fældes ned mod marken. Endelig kan høidesprang foretages op paa en forhøining, ligesom man — for at faa større høide og saaledes øge fordringerne til balancen — af og til kan benytte springbret.

298 *St. frit længdespr. m. tilløb.*

Udføres overensstemmende med mom. 293 og 296, dog saaledes at farten bruges til at komme frem i længden, og at høiden bliver saa stor, at man kan

blive staaende stille ved nedspranget og ikke glide eller styrte frem.

299. For at vinde form kan man ogsaa her af og til gaa tilbage til at gjøre spranget med et bestemt antal skridts tilløb, tillægge vending etc. Gevær kan benyttes i lighed med mom. 297.

Ved længdesprang bør nedspranget efter nogen øvelse undertiden gjøres delt ɔ: blot paa én fod, og løbet fortsættes (landmaalerhop). Længdesprang bør efter nogen øvelse ofte foretages i strøm ɔ: den ene saa hurtig efter den anden — uden kommando-ordets gjentagelse for hver mand — som foreneligt med orden, og saaledes at de ikke træder paa hinanden ved nedspranget.

Under længdesprangene indøves bedst et rent tilløb, som bør begynde med gang og efterhaanden tiltage til størst mulig hastighed ved satsen uden at skifte fodtridt under løbet.

300. St. frit spr. m. 1 skridts tilløb kan ogsaa udføres *tilside — fremad og til siden,* hvorved kommando-ordene og udførelsen bliver analoge med mom. 291, 1, idet den venstre (h.) fod udtager skridtet i sprangets retning, naar dette skal foretages til høire (v.); fødderne maa samles før nedspranget, og den ydre taaspids maa ikke falde ind.

301. *Dybdespr.*

Udføres i lighed med mom. 292 paa kommando-ordet: Spring! og tællingen bortfalder. Størrelsen af spranget øges kun lidt efter lidt til høist 2 meter paa gulv, medens det kan vanskeliggjøres ved at tillægge vending, lade det ske til siden, baglængs etc. Det udføres fra de forskjelligste stillinger, som indredningen tillader, eller i forbindelse med andre bevægelser, f. eks. staaende paa en bænk, bom, kasse eller lign., staaende paa en ribbevæg med siden eller ansigtet vendt mod samme, siddende paa huk paa en bænk eller lign., hængende i tauge, paa en bom etc.,

fra jevnveiende stilling, eller hængende med forsiden mod en væg, hvorved den ene haand maa føres ned og trykke fra væggen under spranget, som maa ske med vending.

Tilsidst foretages det ogsaa, hvor et blødt underlag findes, fra ganske betydelig høide, og da med mere sluttede knær, samlet svag sats, lidt fremboiet overkrop og armene noget udadførte, færdige til at tage imod, for at vise, hvorledes man bør bære sig ad, naar dybden er saa stor, at der er fare for liv og lemmer.

Anm. Dybdesprang, som er meget vigtige for nedsprangets skyld, kan efter deres forskjellige størrelse, — og progressionen er væsentlig afhængig af dybden — indføres hvorsomhelst mellem andre sprang.

b. Bundne sprang.

302. *Modst. indl. til bundne sprang.*

Mandskabet stiller sig paa hel afstand mod en bom, anbragt omtrent i brysthøide, og anlægger hænderne med overtag i skulderbreddes afstand.

Kom.-o.: 1. Sid op — et! to!

Samlet sats tages, og legemet hæves op paa strakte arme; hovedet vel opreist, skuldrene sænkede, hele kroppen strakt med korsryggen indsvunget, rette ben, hælene sammen og noget bagudførte. Fig. 37.

Fig. 37.

2. Tre! — fire!

Med eftergivelse i ryggens strækning føres benene først frem og svinges derpaa raskt tilbage, samtidig med at hænderne trykker fra, og nedsprang gjøres overensstemmende med mom. 290, 1; hænderne forbliver paa bommen.

3. Fem! seks!

Knæstrækning og nedsænkning.

Anm. 1. Feil ved denne jevnveiende stilling:

a. At skuldrene ikke holdes sænkede, men skydes op og trækkes frem, hvorved der fremkommer klemstilling — se mom. 111.

Kan ikke denne væsentlige feil overvindes paa grund af manglende kraft, viser dette, at det er for tidligt at paabegynde denne bevægelse.

b. At kroppen ikke er strakt saaledes, at den danner en bue bagud, men benene derimod falder ned.

Anm. 2. Kan efter nogen øvelse udføres repetitorisk ɔ: straks ved nedspranget gjentages spranget derved, at kroppen ved ny sats, som tages uden først at udføre knæstrækning og nedsænkning, atter hæves op i jevnveiende stilling o s. v. Her bør hænderne slippe ved nedspranget.

303. *Sidemodst indl. til bundne spr.*

Opstilling som ved forrige, men med siden vendt mod bommen, den høire (v.) haand anlagt paa denne med ret arm og fuldt vinkelret mod bommen.

Kom.-o.: 1. Sid op — et! to!

Ved et lidet hop gjøres vending ind mod bommen, og samlet sats tagns, idet samtidig den venstre (h.) haand anlægges i skulderbreddes afstand fra den høire (v.), og kroppen hæves op i jevnveiende stilling.

2. Tre — fire!

Afsidning som ved forrige, kun at den venstre (h.)

haand trykker skarpest ifra, saaledes at nedspranget kan gjøres vinkelret mod bommen paa hel afstand; den høire (v.) haand fremdeles anliggende.

3. Fem — seks!

Knæstrækning og nedsænkning.

Anm. 1. Som fortsættelse af denne bevægelse kan for vendingen under afsidning længer hen tilføies «jevnvei. veksel hd. løftn.» — hvorved den ene arm løftes opad i kroppens forlængning, og denne kommer til at hvile i skraa stilling mod bommen paa én arm — med afsidning med helvending.

Anm. 2. Feil:

a. Nedspranget for nær bommen og ikke vinkelret mod denne.

b. Man vender hovedet for at se paa bommen.

304. *Sidemodst. opsidn. til ridsidd.* (Hest, bom).

Opstilling som forrige med høire (v.) haand fattende i den bagre sadelbom.

Kom.-o.: 1. Sid op — et! to!

Udføres som forangaaende; den anden haand fatter i den forreste sadelbom.

2. Tre!

Høire (v.) ben svinges med bibeholden strækning over hesten, og kroppen føres i ridsiddende stilling i sadlen, idet den bagre haand trykker fra og slipper tag, hvorpaa begge hænder føres raskt ned til siderne; forat nedsidningen ikke skal blive for haard, klemmes lidt til med laarene.

3. Sid af — et! to!

Begge hænder anlægges paa den forreste sadelbom, benene føres frem og svinges derpaa raskt tilbage saaledes, at de sluttes sammen over hesten; overkroppen fældes herunder ogsaa frem, og armene bøies, hvorpaa hele kroppen rettes ud, og ved armenes strækning føres den tilbage og til siden, saaledes at nedspranget sker paa det samme sted, hvorfra spranget

udgik; den høire (v.) haand flyttes tilbage og griber fast om den bagre sadelbom.

4. Tre — fire!

Knæstrækning og nedsænkning.

Anm. 1. Spranget er beskrevet for hest, hvor det gjøres renest; kan ogsaa udføres paa en grovere bom, hvor det kan gjøres af flere ad gangen, men da med iagttagelse af nødvendig forsigtighed saavel ved nedsidningen paa bommen som ved afsidningen. Skal opsidningen ske paa levende hest, maa ved nedsidningen den bagre haand føres frem i sadlen for ganske at borttage stødet ved denne.

Anm. 2. Feil:

a. At man sidder for tungt ned i sadlen.

b. At ved afsidningen benene ikke svinges nok tilbage, at kroppen ikke rettes ud, ikke kommer klar af hesten og bøies sammen i nedspranget.

305. *Modst. indl. til kolbøtte.*

Opstilling som mom. 302.

Kom.-o.: 1. Sid op — et! to!

Udføres som mom. 302.

2. Tre — fire!

Paa «tre!» vendes hænderne om, saaledes at tommelfingrene viser fremover; paa «fire!» bøies kroppen sammen og hvælves frem over bommen, saaledes at fødderne, som nedsættes paa fuld fod og adskilte, kommer saa langt frem, at hele kroppen, som tilligemed armene atter udstrækkes, idet fødderne berører marken, kommer til at indtage en spændbøiende stilling. Fig. 38.

3. Fem -- seks!

Paa «fem!» reises kroppen op, hvorved armene skydes fra bommen og bibeholdes opstrakte, og paa «seks!» indtages grundstilling.

Anm. Efter mere øvelse sænkes bommen mer og mer,

Fig. 38.

hvorved satsen og opsprang til jevnveiende stilling bliver overflødige, og hænderne kan med én gang anlægges med tommelfingrene fremad.

For voksne, som ikke før har havt nogen gymnastik, bør denne bevægelse opsættes til efter mom. 312.

306. *Gangst. indl. til bundne spr.*

Udføres efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som mom. 302, kun at man stiller sig op et skridt længer fra bommen med den ene fod fremflyttet, at der udtages et skridt, førend satsen tages, og at hænderne ved afspranget forlader bommen og ved nedspranget føres ned til siderne.

Anm. Kan ogsaa til afveksling udføres ved, at satsen tages fra den gangst. stilling uden noget skridt.

307. *Gangst. mellemspr.* (Echappé). Fig. 39.

(Bom med sadler eller hest med høie sadelbomme).

Opsilling som forrige.

Kom.-o.: Spring!

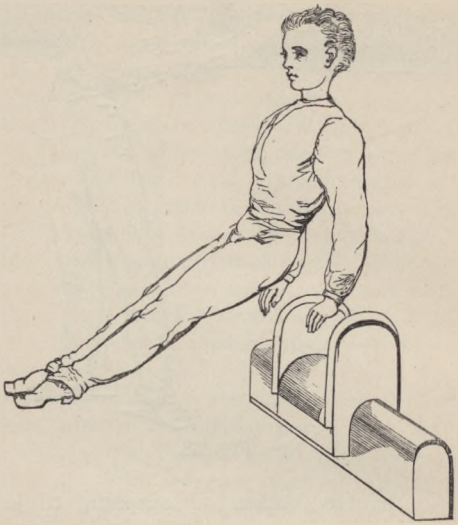

Fig. 39.

Et skridt og sats tages, kroppen hæves op paa armene, benene drages op mod kroppen, som bøies sammen, — og svinges frem mellem bommene og saa høit som muligt, idet de efter at have passeret redskabet atter udstrækkes tilligemed kroppen, — og da skydes armene fra, saaledes at nedspranget kan gjøres foran redskabet med kroppen ret op og ned i fuld ligevegt efter mom. 291; saasnart et nyt kommandoord følger, gjøres opstrækning og nedsænkning uden tælling.

Anm. De første gange deles spranget saaledes, at der stanses i jevnveiende stilling, og derfra føres benene ganske sagte igjennem.

Tilløbet for dette og de følgende sprang kan, saa længe de øves fra gangst. stilling, øges ind-

til 3 skridt, og man bliver ligeledes siddende i nedspranget, indtil et nyt kommando-ord følger.

308. *Gangst. opsidn. til ridsidd.* (Hest paatvers).

Kom.-o.: 1. Spring!

Et skridt og sats tages, hænderne anlægges paa sadelbommene, og kroppen hæves op, hvorunder det ydre ben svinges over lenden til ridsiddende stilling i sadlen i lighed med mom. 303.

2. Sid — af!

Udføres i lighed med mom. 304, men afspranget gjøres til modsat side.

309. *Gangst. overspr. m. modvend.* (Pommée). (Bom).

Kom.-o.: Spring!

Et skridt og sats tages, hænderne anlægges paa bommen med overtag i skulderbreddes afstand, kroppen svinges ledig strakt med bue bagud over bommen til høire (v.) med samlede ben og saaledes, at maven vendes ned mod bommen, naar den passeres; den høire (v.) haand trykker fra og slipper, den anden vendes og holdes paa bommen ved nedspranget, som sker med siden mod denne og i høide med den fastliggende haand; hovedet vel opreist under hele spranget.

Anm. Indledes ved at stille bommen saa lavt, at den forreste haand ogsaa maa slippe ved nedspranget, naar man staaende ind til den kaster benene over.

Kan ogsaa indledes paa dobbeltbom ved at stanse med benene paa den nederste bom. For at undgaa den væsentlige feil, at hovedet fældes ned, er det ved dette o. lign. sprang hensigtsmæssigt at udpege et øiemerke paa væggen i bommens retning og noget høiere end denne, med tilsigelse hele tiden at fæste blikket paa dette.

310. *Gangst. overspr. uden vend.* (Bom).

Kommando-ord, skridt, sats og hændernes anlægning som foregaaende, hvorpaa kroppen svinges over bom-

men til høire (v.) med siden vendt mod samme; idet den passeres, trykker den høire (v.) haand fra, og kroppen kastes ret fremad; den anden haand forlader ogsaa redskabet, og nedsprang gjøres med ansigtet i samme retning som udgangsstillingen.

Anm. Indledes som foregaaende enten ved at stille bommen lavt eller paa dobbeltbom.

311. *Gangst. overspr. m. fravend.* (Volte). (Bom).

Kommando-ord, skridt, sats og hændernes anlægning som foregaaende, hvorpaa kroppen hæves og vendes saaledes, at den føres over bommen tilhøire (v.) ligesom i en siddende stilling med rette ben; herunder trykker den høire (v.) haand skarpt fra og flyttes raskt til det sted, hvor den venstre (h.) før laa, idet denne forlader redskabet og føres til siden; nedspranget gjøres med siden vendt mod redskabet, og den høire (v.) hand hvilende paa dette.

Anm. Indledes paa dobbeltbom eller paa bom ved fra jevnveiende stilling at støtte det høire (v.) ben op paa bommen og ved dette og armenes hjælp langsomt at føre kroppen over bommen og vende, idet det andet ben føres under det fastliggende, dette forlader bommen, og begge samles før nedspranget.

312. *Gangst. ridspr. paa lenden.* (Hest paalangs).

Kom.-o.: 1. Spring!

Et skridt og sats tages, hænderne anlægges midt paa lenden, og kroppen hæves op til siddende stilling paa den forreste del af denne med et ben paa hver side, og idet benene ved berøringen af hesten klemmer til, saa man kan sidde saa let som muligt; hænderne bibeholdes saa længe som muligt paa hesten, saaledes at hænderne og fingrenes udstrækning ogsaa medvirker, og føres derpaa raskt til siderne med fuldt fri, opret holdning.

2. Sid — af!

Udføres i lighed med mom. 304, kun at hænderne

anlægges paa den bagre sadelbom, og at nedspranget gjøres ret bag hesten.

313. *Spr. m. modvend. m. tilløb.*

Dette sprang kan deles i følgende underafdelinger, som alle mer eller mindre tydelig refererer sig til mom. 309; for dette — som alle efterfølgende sprang med tilløb — er det fælles kommando-ord: «Spring!» eller «Spring — sid — af!» hvorfor disse ikke særskilt anføres.

a. *Overspr.* (det lille). (Dobbeltbom; bommene ganske nær hinanden; afstanden høist 30 cm.).

Man springer først til jevnveiende stilling paa den øverste bom, hvorpaa den høire (v.) haand flyttes ned paa den underste bom, og kroppen svinges til høire (v.) over den øverste bom i lighed med mom. 309, idet den nedflyttede haand kraftig medvirker til støtte for vendingen og til, at benene kan svinges høit over bommen.

b. *Mellemspr.* (Dobbeltbom).

Efter satsen anlægges en haand paa hver bom omtrent lige over hinanden; sprangets form som mom. 309; kroppen svinges mellem begge bomme med benene høit og slæng i kroppen, som vendes idet den nederste passeres.

c. *Overspr.* (Hest paatvers eller bom). Fig. 40.

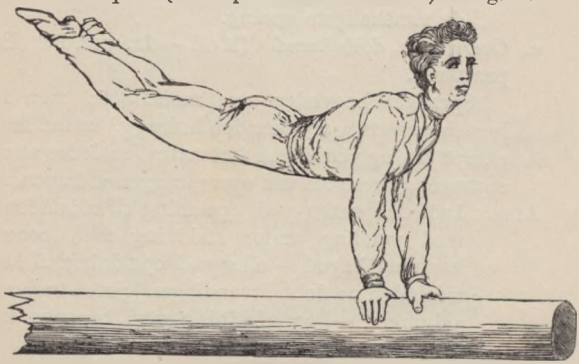

Fig. 40.

Som mom. 309, kun at redskabet kan være høiere, og at benene ved mere øvelse kan svinges høiere og høiere over dette; paa hest anlægges hænderne paa sadelbommene.

Anm. Dette sprang kan paa hest til slutning udføres saaledes, at kroppen straks hæves ret opad og strækkes ud, idet armene ogsaa udstrækkes, saaledes at man bliver staaende et øieblik i denne stilling — ret op og ned —, førend vending og nedsprang følger; kaldes da i regelen «balancesprang».

d. *Overspr.* (det store). (Dobbeltbom).

Efter satsen anlægges en haand paa hver bom, og kroppen hæves over den øverste bom til jevnveiende stilling paa den anden side af denne, idet den underste haand trykker saa længe i som muligt; derpaa nedsprang godt ud fra bommen med ansigtet vendt i samme retning, som om spranget var udført over bom.

Anm. Indledes ved først at føre benene op paa nederste bom og derfra over den øverste til den jevnveiende stilling. I opgaven ved dette sprang indgaar efter mere øvelse at kunne naa saa høit som muligt, og da bliver det naturligvis et af de vanskeligste sprang.

e. *Overspr. m. dobbeltvend.* (Mod — fravend). (Hest paatvers).

Spranget begynder som mom. 309; men idet hesten passeres, trykker den høire (v.) haand meget skarpt fra, og vendingen fortsættes, saaledes at nedspranget gjøres som ved oversprang med fravending.

Anm. Indledes enten ved opsidning til ridsidden — med vending under afsidning med benenes kastning bagud — eller ved opsidning til skueridsidden ɔ: dobbeltvendingen gjøres under opsidningen —, og afsidning med benenes kastning fremad.

f. *Overspr.* (Hest paalangs).

Efter satsen anlægges hænderne paa lenden, og kroppen svinges strakt og med samlede ben til høire (v.) for og over hesten, hele tiden med forsiden vendt mod hesten, og idet hænderne kan vendes eller forflyttes paa lenden under spranget; naar hesten passeres, bør benene være høit over samme, og armene næsten strakte; nedspranget med ansigtet vendt i den retning, hvorfra tilløbet begyndte, og med den indre haand hvilende paa lenden.

Anm. Dette sprang vil altid komme sent, da det fordrer meget stor fart og samling for at udføres godt, uagtet opgaven mer er at gjøre det vakkert end at vinde store høider. Det kan indledes ved opsidning til ridsidden baglængs i sadlen under modvending, idet begge ben føres paa samme side af hesten, og afsidning med benenes kastning bagud til hestens anden side.

314. *Spr. uden vend. m. tilløb.*

a. *Mellemspr.* (Dobbeltbom).

Som mom. 310, kun at benene ved den øverste haands medvirkning kan svinges mer fremadopad, korsryggen ind —, og at nedspranget saaledes bliver længer foran bommene.

b. *Overspr.* (Hest paatvers, bom). Fig. 41.

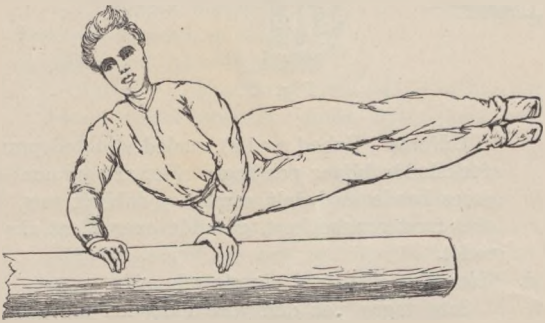

Fig. 41.

Som mom. 310, kun at redskabet kan være høiere, og spranget i lighed med foregaaende strækkes længer frem.

c. *Sidemodst. mellemsprang.* (Langs efter dobbeltbom). Fig. 42.

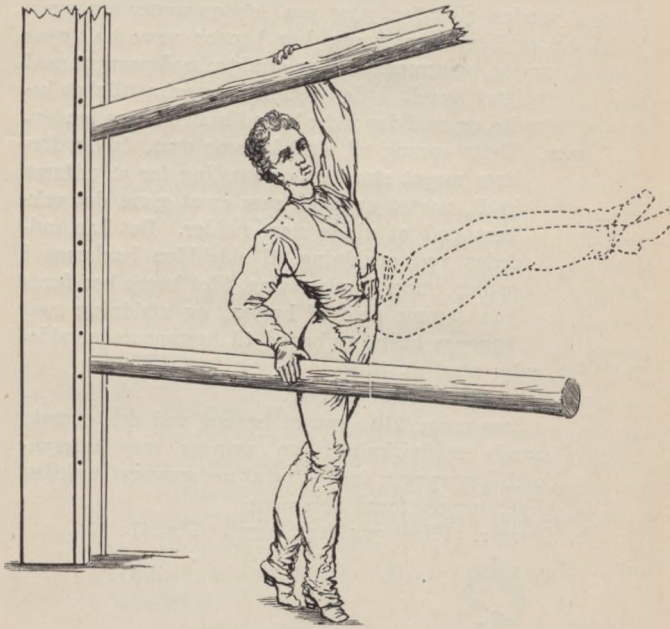

Fig. 42.

Udføres i lighed med a), saaledes at nedspranget afvekslende bliver paa begge sider af bommen; kan gjøres baade med delt, samlet og dobbelt sats. Tilløbet først ganske kort, gaaende over til at ske fra stedet.

d. *Sidemodst. overspr.* (langsefter bom).

Sats tages paa den ydre fod; den indre haand

ligger an paa bommen, og kroppen svinges over denne i lighed med foregaaende; den anden haand anlægges paa bommen ved nedspranget.

Anm. Ved dette sprang, som de første gange kan gjøres fra gangst. still. med blot et skridts tilløb, kan man senere føre en stav eller et gevær i den ydre haand, saaledes at begge arme bliver virksomme ved selve spranget (fegtesprang).

e. *Overspr.* (Hest paalangs).

Efter satsen anlægges begge hænder paa lenden, og kroppen svinges fremad til høire (v.) for og over hesten med nedsprang paa dennes anden side i høide med bagre sadelbom, idet den haand, som da er hesten nærmest, føres frem og anlægges paa denne; ansigtet bibeholdes hele tiden i samme retning, og benene svinges saa langt opad-fremad som muligt; korsryggen ind, hovedet tilbagetrukket.

Anm. Indledes ved først at springe op til sidesidden med begge ben paa den høire (v.) side af sadlen, derfra at føre det indre ben over til ridsidden, og saa afsidning med benenes kastning fremad, — og dernæst ved med én gang at springe op til ridsidden, hvorved benene bør holdes sluttede saa længe som muligt, — og samme afsidning.

315. *Spr. med fravend. m. tilløb.*

a. *Mellemspr.* (Dobbeltbom).

Udføres i lighed med mom. 311, idet den øverste haand under spranget raskt flyttes ned paa den nederste bom.

b. *Overspr.* (Hest paatvers, bom). Fig. 43.

Som mom. 311, kun at redskabet kan være høiere, og spranget efter mere øvelse strækkes længer frem.

Anm. Indledes paa hest ved opsidning til ridsidden med fravending og afsidning med benenes kastning fremad, saaledes nemlig, at hænderne

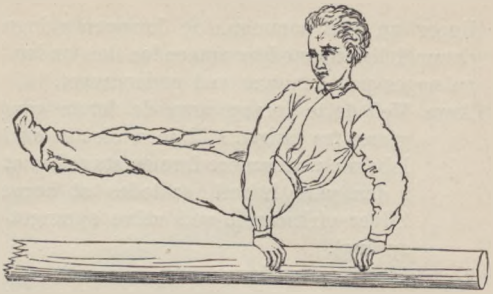

Fig. 43.

anlægges bag kroppen, og benene først føres tilbage og derpaa svinges fremad, samtidig med at armene hæver kroppen op fra hesten, og nedsprang gjøres med den indre haand hvilende paa hesten.

c. *Rundspr.* (ɔ: med nedsprang paa samme side af hesten). (Hest paatvers).

Spranget begynder som forrige, men istedenfor at føre kroppen over til nedsprang paa den anden side af hesten svinges den i den siddende stilling ved armenes kraftige medvirkning helt rundt, saaledes at nedspranget sker paa den samme side, hvor satsen toges, med den indre haand hvilende paa hesten.

Anm. Indledes ved først at fortsætte spranget b) til sidesidden paa den anden side af hesten, derfra at føre det indre ben over til ridsidden og afsidning til den side, hvor satsen toges, med benenes kastning fremad — og dernæst ved at fortsætte dette sprang til ridsidden med samme afsidning.

Satsen bør ved dette sprang — i modsætning til de fleste andre — tages ganske nær hesten.

316. *Mellemspr. m. tilløb.* (Høie sadelbomme, enten paa hest eller løse sadler paa bom).

Dette og det efterfølgende sprang fordrer som regel

høie sadelbomme, hvorimod der altid ved de andre sprang forudsættes ganske lave (eller ingen) sadelbomme.

a. *Mellemspr. uden vend.*

Efter satsen, som bør tages langt fra redskabet, udføres spranget som mom. 307, og kroppen svinges saa langt fremad som muligt.

b. *Mellemspr. m. vend.*

Udføres som forrige, men under kroppens svingen fremad udføres vending til venste (h.), hvorunder den venstre (h.) haand flyttes til den anden sadelbom.

c. *Mellemspr. m. helvend.*

Som forrige, kun at der gjøres helvending under spranget.

Anm. Efter begge disse sprang kan efter mere øvelse umiddelbart følge fornyet mellemsprang, idet man fra nedsprangets knæbøining straks tager ny sats.

317. *Yderspr. m. tilløb* (ecarté). (Høie sadelbomme).

a. *Halvt yderspr.*

Efter satsen anlægges hænderne paa bommene, og kroppen hæves over redskabet, idet benene opbøies, og det ene føres mellem, det andet udenfor bommene; hænderne trykker skarpt og raskt fra og slipper, idet benene skal passere, hvorpaa kroppen rettes ud, benene samles, og nedsprang giøres ret fremad.

Anm. Indledes ved efter fatningen at føre fødderne op paa redskabet, den ene mellem, den anden udenfor bommene, slippe med hænderne, rette kroppen op og derfra gjøre dybdesprang fremad.

b. *Yderspr.*

Udføres (og indledes) i lighed med forrige, kun at benene skilles mer og føres udenom bommene.

Anm. Baade mellem- og yderspranget kan ogsaa udføres tversover en hest med lave eller ingen sadelbomme, hvorved saavel hændernes fratrykning som benenes opbøining maa blive endnu skarpere og raskere; ved mellem-

spranget maa da ogsaa hænderne slippe, idet benene skal passere redskabet, hvorfor benenes fremkastning maa falde bort, og sprangets form blive mer ligt ydersprangets, kun at benene føres mellem hænderne, istedenfor ved dette udenom dem.

318. *Ridspr. m. tilløb.* (Hest paalangs).

a. *Ridspr. i sadlen.*

Efter satsen anlægges hænderne, og spranget udføres som mom 312, men frem i sadlen; afsidning til høire (v.) med benenes kastning bagud; hænderne føres efter anslaget raskt til siderne, ikke frem i sadlen.

b. *Ridspr. paa halsen.*

Udføres som forrige, kun at man ikke maa klemme til med benene; afsidning ved at lægge hænderne foran og blot hæve kroppen til nedsprang foran hesten.

c. *Spr. til st. stilling i sadlen.*

Som foregaaende, men ved armenes kraftige og vedholdende udstrækning føres kroppen op til fuldt opretstaaende still. i sadlen, idet fødderne føres paa siderne af hesten og samles i sadlen. Afsidning ved at gaa frem paa halsen og derfra dybdesprang fremad.

d. *Ridspr. baglængs i sadlen.*

Efter satsen anlægges hænderne paa lenden, og ved en hastig vending af kroppen til høire (v.), idet hænderne trykker til og slipper, og benene skilles, føres kroppen baglængs til ridsiddende stilling i sadlen. Afsidning med benenes kastning fremad.

Anm. Dette sprang kan dog til en begyndelse blot gjøres op paa lenden og kan siden udstrækkes til halsen. Hvis buk — eller en kortere hest — findes, kan det tillige udføres som oversprang, hvorved benene igjen maa samles før nedspranget.

e. *Overspr.*

Udføres i lighed med spranget paa halsen, kun at man ved fartens og armenes og hændernes fratrykning hæver kroppen helt over hesten; kroppen rettes under spranget igjen fuldt op, benene samles, naar hesten er passeret, og nedsprang gjøres i fuld ligevegt foran hesten. En hovedbetingelse for at vinde dette ved denne vigtigste del af dette sprang er, at man iagttager fuld symmetri for fødder og alle kropsdele.

Anm. Hvis buk findes, kan oversprang over denne øves foran spranget til staaende stilling i sadlen paa hest. Ved overspranget kan man ogsaa af og til lade hændernes anlægning ske længer frem (i sadlen eller paa halsen), ligesom dets høide kan øges ved at stille en støvle, en liden pude eller lignende i sadlen eller paa halsen.

319. *Stavsprang.*

Staven omtrent 4 cm. i gjennemsnit, lidt tilspidset i den nedre ende, og dens længde ca. 30 cm. mer end egen rækkehøide. Stavsprang maa blot øves paa fri mark, ikke paa gulv, og altid lige til begge sider, uagtet de for letheds skyld blot beskrives fra høire side. Indledningerne øves i regelen afdelingsvis, opstilling med stavlængdes afstand paa ét el. flere geleder og sprangene forholdsvis smaa. Sprang med længere tilløb øves derimod som regel enkeltvis og efterhaanden til størst mulig udstrækning.

Saasnart udgangsstillingen er lært, udgaar spranget fra denne og udføres med nødvendig tilsigelse for vending etc. paa kommando-ordet «spring!»

320. *Indledn. til stavspr.*

a. *Indtagelse af udg.*

Opstilling paa stavlængdes afstand, staven ved den høire side som «ved foden gevær».

Kom.-o.: 1. Udgangsstilling — stil!

Høire haand glider op til rækkehøide, venstre fatter staven i høide med underlivet, — tommel-

fingrene vendt fra hinanden, staven fældes til horisontal stilling, og høire fod flyttes 2 fodlængder tilbage, idet der vendes saa meget, at stavens spids kommer i spranglinien.

2. Stilling!

Den forrige stilling gjenintages ved den bagre fods fremflytning og stavens nedsænkning ved siden.

b. *Stavens sætning.*

Efterat udgangsstilling er indtaget, kommanderes: Et! to!

Paa «et!» sættes stavens forreste ende i marken

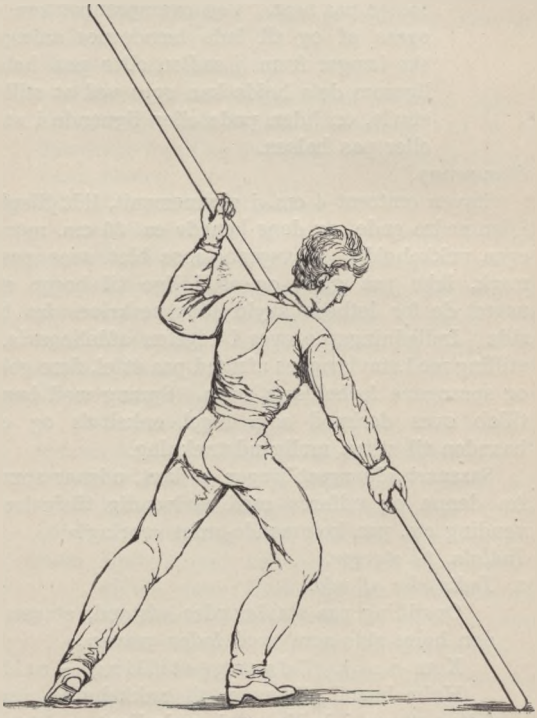

Fig 44.

nøiagtig i spranglinjen, og tyngden overføres for en del paa staven, idet overkroppen bøies lidt fremover, og det bagre ben løftes fra marken og svinges bagud-opad; den underste arm bibeholdes strakt, den øverste bøies. Paa «to!» trykkes fra med armene, og udgangsstillingen gjenindtages.

c. *St. stavspr. uden vend.* Fig. 44.

Staven sættes i marken som ved foregaaende, og samtidig tages delt sats i lighed med et frit sprang fremad, hvorpaa kroppen hæves fremad, idet den holdes nær ind til staven; den nederste arm stemmer imod og bibeholdes strakt, den øvre bøies og løftes. Nedsprang med samlede fødder uden nogen vending, og staven hvilende med sin spids paa det sted, hvor den blev nedsat; derpaa følger opstrækning og nedsænkning uden tælling.

d. *St. stavspr. m. vend.*

Udføres i lighed med forrige, kun at der under spranget udføres en vending (90°) til stavens side.

e. *St. stavspr. m. 2 (4) skridts tilløb m. (uden) vend.*

Under tilløbet holdes staven mer tvers for livet, men nedsætningen sker nøiagtig i spranglinjen og samtidig med satsen, som altid tages paa den til den nederste haand svarende fod, hvorpaa kroppen med brystet nær ind til staven svinges til høire, og nedsprang gjøres — alt i lighed med et oversprang med modvending paa bom.

Kan ogsaa gjøres «uden» vending, hvorved ansigtet i nedspranget bibeholdes i samme retning, og sprangets form som oversprang uden vending paa bom.

Anm. Tilløbet maa være et lige antal skridt, forat satsen skal blive paa den rigtige fod.

Under dette sprang kan man ogsaa indøve stavens tilbagekastning under spranget, saaledes nemlig at den, naar spranget har naaet den største høide, ved et tryk af hænderne, idet disse slipper, skydes tilbage.

321. *Stavspr. m. tilløb.*

Disse sker væsentlig i længde og høide med efterhaanden forøget længde for tilløbet; 30—60 cm. foran springmerket bør være udgravet en liden grube for stavens sætning, saa man aldrig er udsat for glidning. Ved længdesprang er enten længden afmerket paa marken, eller de kan gjøres over en grav, hvis anden rand skraaner meget langsomt; høidesprangene bør først øves over et springtaug og kan siden foretages over faste gjenstande, som en jordvold, bom ell. lign.

Fig. 45.

Efterhaanden som sprangene kan gives større udstrækning, fatter man ogsaa høiere op paa staven.

a. *Længdespr.*

Udføres i lighed med 320 e, dog saaledes, at kroppen svinges saa høit ud til siden som muligt, og at den i den sidste del af spranget føres ret frem i spranglinjen og kastes saa langt fremad som muligt med nedsprang uden vending.

b. *Høidespr. m. (uden) vend.* Fig. 45.

Udføres i lighed med foregaaende, idet kroppen svinges ud til siden og over springmerket, og saaledes at nedspranget i regelen gjøres med vending og kun saa langt fremad, at der bliver fuld ligevegt i dette. Staven kan enten kastes tilbage under spranget eller føres med over springmerket, som dog ikke maa berøres af den; skal den føres med, sker det derved, at den, idet den skal forlade marken, rykkes ned med den øvre og op med den nedre haand.

c. *Spr. op paa en afsats* (jordvold ell. lign.).

Udføres i lighed med foregaaende til staaende stilling paa afsatsen, men kroppen føres ret fremad i spranglinjen, saa nær staven som muligt, og knærne trækkes vel op mod brystet.

322. *Dybdespr. m. stav.*

Sker fra en forhøining, som en jordvold, mur ell. lign.; hertil kan udfordres endnu længere stave, da det kan udføres fra betydelige høider.

Man stiller sig da paa kanten af forhøiningen med vidt adskilte ben og fatter staven, som nedsættes skraat i marken, paa almindelig maade, idet man lader hænderne glide nedover saa langt som muligt, hvorpaa man ved en sagte fratrykning af fødderne slipper sig ned, holdende kroppen nær ind til staven og samlende fødderne før nedspranget.

Ved betydelig høide kan man ogsaa under spranget fremdeles glide langs nedad staven.

323. *Kolbøtter.*

Af disse har man to arter, nemlig *høie* (langsomme) og *lange* (hurtige), hvoraf den sidste først kan optages efter mere øvelse,

Foruden ved mom. 305 kan kolbøtter forberedes ved sterke spændbøininger, spidsstupfaldende udg., hvælvstupstaaende udg. ɔ: ved at sætte hænderne paa gulvet og kaste fødderne op til en væg ell. lign., og endelig videre indledes ved fra en spidsstupfald. udg. eller fra staaende stilling paa en springkasse, hest e. l. at anlægge hænderne og hvælve ganske sagte rundt, idet fornøden hjælp ydes. Disse tiltrænger neppe nogen beskrivelse; sagen er kun at komme rundt og lære sig til i rette tid at sætte fødderne under sig og komme ned paa fuld fod — ikke paa taaspidserne. Findes store madrasser eller blød mark for nedspranget, kan man som regel gaa ganske raskt over indledningerne.

Kolbøtterne udføres bedst over en springkasse, og der kan kun blive tale om adskillelsen af de to former, hvor saadan og madras (taugmatte) findes; de kan dog ogsaa udføres over et redskab med høie sadelbomme, over en bom ell. lign., men altid langsomt, og hændernes anlægning maa ske forsigtigere; endelig kan de ogsaa udføres paa flad mark eller til nød paa gulv, — og da fra gangst. stilling uden tilløb.

324. *Kolbøtte m. tilløb.*

a. *Høi kolbøtte.* (Springkasse i tverstilling — senere i langstilling). Fig. 46.

Ved satsen kastes kroppen opad, saaledes at man falder ned paa hænderne, som anlægges paa den forreste del af kassen i skulderbreddes afstand, hvorpaa kroppen svinges sagte rundt, uden at hovedet berører denne; armene bøies herunder lidt og udstrækkes igjen, idet kroppen falder fremover, hvorved den gives en saadan fart, at nedsprang kan gjøres med kroppen i opret stilling i fuld ligevegt, med adskilte fødder, paa fuld saale, idet knærne bøies.

Anm. Høiden paa spranget, — saaledes at man

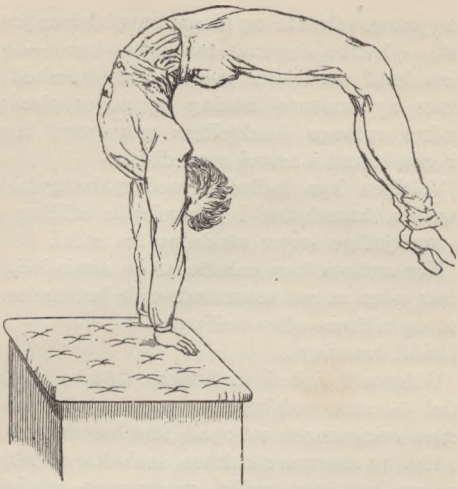

Fig. 46.

formelig falder ned paa hænderne ved deres anlægning, erholdes først efter mere øvelse; men der bør arbeides i den retning lige fra begyndelsen. Kassen, som først bør have omtrent hoftehøide, kan senere gjøres lavere og lavere.

b. *Lang kolbøtte.* (Springkasse i tver- eller længdestilling).

Udføres i lighed med forrige, kun at satsen tages længst muligt fra kassen, at kroppen kaster mer fremad end fremad-opad, at kroppens vending rundt udføres hurtig, og at armene i det sidste moment trykker meget skarpt fra, saaledes at nedspranget sker saa langt foran kassen som muligt.

325. *Voltige.*

Ved voltiger forstaaes bevægelser, som udføres paa hest eller bom med sadler, og hvorunder hænderne væsentlig bærer legemets tyngde; voltige er altsaa ikke sprang, men danner egentlig et mellemled mel-

lem sprangøvelserne og disses anvendelser paa levende hest, — hvilke dog maa forbigaaes her, — og er ved siden deraf værdifulde øvelser i særdeleshed for hændernes og armenes fatning og anvendelse under de bundne sprangs forskjellige momenter, hvorfor de bør gaa haand i haand med disse.

Voltigen kan indledes med spidsstupfaldende bevægelser, haandgang i jevnveiende stilling paa bom og forskjellige sorter afsidning fra sadel.

Her anføres kun enkelte af de almindeligste bevægelser uden nogen kommando-ord; bevægelsen angives blot og udføres efter tælling.

326. *Ridsidd. bensvingn.*

Udføres i lighed med mom. 304 — afsidning fra sadel —, men ved benenes samling over hesten fortsættes svingningen ret opad, idet hænderne bibeholder sit tag, og armene strækkes, saaledes at benene kommer saa høit som muligt, og kroppen er udstrakt med en liden bue bagud, blikket seende vel opad, hvilket bestemmes ved et høit sat øiemerke, — hvorpaa stillingen, ved at bøie armene, give efter i kroppens strækning og skille benene, atter føres ned til den ridsiddende udgangsstilling.

327. *Ridsidd. halvsaksn. til sidesidd. og tilbage.*

Begynder som forrige, men istedenfor atter at komme ned til den ridsiddende stilling føres begge ben sammen til den venstre (h.) side af hesten, hvor man bliver siddende paa siden af sadlen med ansigtet i den samme retning og med bibeholdt fatning; herfra svinges igjen benene paa tilsvarende maade op lige over hesten, og kroppen føres atter tilbage til den ridsiddende stilling.

Anm. Denne bevægelse kan ogsaa udføres fra sidesidden paa den ene helt over til sidesidden paa den anden side af sadlen.

328. *Ridsidd. saksn.*

Begynder som mom. 326, men naar kroppen er kommen paa det høieste, gjøres fornemmelig med dens

nedre del en vending til venstre (h.) om dens egen længdeakse, idet den herunder igjen føres ned til den ridsiddende stilling, som altsaa bliver med ansigtet vendt i den modsatte retning.

Anm. Saksningen kan ogsaa udføres ved at anlægge hænderne bag kroppen, svinge benene fremad og vende.

329. *Jevnvei. veksel (dobbelt) benskiftn.* (mellem sadelbommene).

Med bibehold af den jevnveiende stilling føres benene vekselvis (eller begge paa én gang) frem mellem sadelbommene over redskabet og tilbage igjen, idet hænderne hele tiden beholder den samme fatning.

330. *Jevnvei. veksel benskiftn.* (over sadelbommene).

Med bibehold af den jevnveiende stilling svinges det venstre (h.) ben med bibeholdt strækning til siden og over sadelbommen, idet den tilsvarende haand maa trykke fra og slippe, medens benet passerer, men saa igjen fatte, — hvorpaa det samme ben igjen svinges den samme vei tilbage, det andet ben udfører bevægelsen etc.

Anm. Her kan man variere benskiftningen paa mange maader ved f. eks. at svinge begge ben — det ene efter det andet — over sadelbommene, og saa paa samme maade igjen begge ben tilbage, — eller lade hvert bens tilbagesvingning ske over den anden sadelbom etc.

Ligeledes kan man efter mere øvelse paa tilsvarende maade svinge begge ben paa én gang over bommene.

Begge de sidste bevægelser hed i den gamle voltigeskole: «esquillette».

§ 45.

IX. Aandingsbevægelser.

331. Disse bevægelser udføres i bevægelsens hovedsageligste del i regelen med overekstremiteterne i en til det rolige aandedræts ind- og udaanding svarende rhytme,

og har herved — sammen med visse andre bevægelser af 1ste hvarv — en bestemt virkning til at bringe det tilbage til den normale hastighed, naar det er opdrevet.

De anvendes — foruden andre bevægelser som knæbøining etc. — som afslutning paa dagens øvelser, for ved denne sin beroligende virkning at danne overgangen fra en rask gymnastik til efterfølgende stillesiddende arbeide, — og helst fulgt af et ganske kort friminut, inden dette begynder.

Nogle af de herhen hørende bevægelser — og de, som netop anvendes allermest, — er allerede beskrevne under de forberedende bevægelser, men anføres dog for oversigten ogsaa her.

332. *Favnst. a. slagn.*
St. a. hævn. udad-opad.
St. a. rund. Se mom. 130—132.
Anm. Ved begge de sidste kan taahævning og nedsænkning forenes med armenes hævning og sænkning. Ligesaa kan «a. rund» senere hensigtsmæssig udføres fra «buest.» eller «gang buest. (b.) udg.»; endelig kan den ogsaa forenes med vridning, saaledes at der foretages en vridning til venstre (h.) under armenes hævning opad og vridning tilbage under nedsænkningen.

333. *Bøi st. langsom a. udadstrn.*

Efterat den bøistaaende udg. er indtaget, komd.: Armstrækning udad — et! to! Paa «et!» strækkes armene langsomt udad, idet bryst og hoved hele tiden bibeholdes vel opbaarne, og i slutningen af strækningen hæves hænderne lidt over skuldrenes høide, uden at dog disse løftes op. Paa «to!» bøies igjen armene langsomt, og overarmen trykkes vel ind mod livet.

334. *Favnbuest. a. slagn.*

Efterat armene er strakte udad og den buestaaende stilling er indtaget overensstemmende med mom. 169, udføres armslagningen med bibehold af udgangsstillingen efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som mom. 130.

Anm. Da bøiningen skal være liden, bør armslagningen gaa i det horisontale plan.

335. *Favnbuest. Dybaand.*

Udgangsstillingen som forrige, hvorpaa der komd.: 1. Brystet — hæv! 2. Sænk! Paa det første kommando-ord hæves brystet saa høit som muligt, uden at kroppens eller hovedets stilling forresten forandres; hænderne hæves ganske lidet udad-opad under den fuldstændigste udstrækning af armene, men uden at skuldrene trækkes op mod ørene; herunder gjøres der dyb indaanding, hvorpaa det andet kommando-ord følger, og der gjøres dyb udaanding, idet der sænkes tilbage til udgangsstillingen.

Anm. Begge de sidste bevægelser kan ogsaa udføres fra «favngangbuest. (b.) udg.»

336. *Favn udfaldst. (b.) a. slagn.*

Kom.-o. for udg.: Venstre (h.) fod helt fremad (bagud) arme udad — stræk!

Udføres saaledes, at fodflytningen falder sammen med det sidste tempo af armstrækningen.

Armslagningen udføres derpaa efter de samme kommando-ord og paa tilsvarende maade som mom. 130.

Anm. Ved ombytning af fødderne kan man senere ogsaa indlægge armslagning, saaledes nemlig, at armforanbøiningen gjøres ved den ene fods tilbageflytning til grundstillingen, idet kroppen reises op, og slagningen udføres, idet den anden fod flyttes, og kroppen fældes.

337. *Favn. udfaldst. (a) a. slagn.*

Udgangsstillingen indtages paa tilsvarende maade som forrige, hvorved ogsaa samtidig gjøres en vridning. Kfr. mom. 237.

Armslagningen i lighed med forrige, og denne kan paa samme maade lægges ind under fodombytningen

338. *Favngang buest. (b.) a. rull.*

Kom.-o.: 1. Armrulling — et! 2. Stop!

Haanden føres — med bibeholdt strækning af armene — fremad, opad, bagud, nedad o. s. v. i en fortsat

cirkelbevægelse, indtil det næste kommando-ord afbryder den; cirkelen ganske liden, saaledes at hændene paa det høieste af banen kommer omtrent i høide med issen, og hastigheden saa stor, at hver cirkelbevægelse omtrent svarer til tiden for et roligt aandedræt; kroppens stilling forresten uforandret som i udgangsstillingen.

Anm. Instruktøren maa her være meget opmerksom paa takten.

C. Tillempninger.

§ 46.

I. Geværets haandtering og brug.

339. Deles i:

a. Stillinger med geværet.

b. Haandgreb.

Da geværets føring lige for begge sider fra gymnastisk standpunkt er en absolut fordring, vedføies i beskrivelsen for letheds skyld den anden sides bevægelser i parenthes.

I mangel af geværer kan de i mom. 319 omtalte stave benyttes til disse øvelser, og de har den fordel fremfor trægeværer, at de tillige kan benyttes til stavsprang, stavkastning etc.

Disse øvelser og specielt ladningsgrebene beskrives for remingtongeværet, baade fordi dette er reglementeret i arméen, fordi de fleste undervisningsanstalter formentlig vil have saadanne til skiveskydnings-øvelserne, og fordi beskrivelsen maa udgaa fra en bestemt geværmodel, idet dog tillempningen for andre altid maa falde ganske let.

a. Stillinger med geværet.

340. *Stilling med Hvil gevær.*

I denne stilling holdes geværet, heldende mod venstre (h.) skulder med piben opad og lige i roden af venstre (h.) haand, der omfatter kappen, med tom-

melfingeren paa denne og det flade af haanden mod kolbens ydre side. Overarmen lodret og løst til livet; armen bøiet, saa at haanden kommer noget lavere end albuen; legemets stilling forøvrigt som i grundstilling.

Denne stilling indtages paa kommando «Hvil gevær» eller «Opstilling».

341. *Stilling med Ved foden gevær.*

I denne stilling holdes geværet af venstre (h.) haand lodret og med remmen fremad, støttet mod marken ved den ydre side af høire (v.) fod, piben hvilende i tommelgrebet, de to forreste fingre paa remmen, høire (v.) arm næsten ret; legemets stilling forøvrigt som i grundstilling.

Denne stilling indtages saavel paa kommando «Ved foden gevær», som naar der efter hvil paa stedet kommanderes «Giv agt».

Anm. Saafremt ved kommando «Paa stedet — hvil» ikke stilling med «Ved foden gevær» indehaves, nedsættes geværet ved foden uden kommando.

342. *Stilling med Færdigt gevær.*

I denne stilling holdes geværet af begge hænder til høire (v.) for og tæt ind til livet, lige i roden, mundingen i høide med hagen og slutstykket med brystgruben; venstre (h.) haand med fuldt tag om nedrebaandet (tyngdepunktet), neglene opad, venstre (h.) albue støttet mod livet; høire (v.) haand med fuldt tag om kolbehalsen, underarmen mod ydre side af kolben; høire (v.) fod i retning med frontlinjen og venstre (h.) fod 2 fodlængder foran den høire (v.) i samme retning som geværet; legemets tyngde lige fordelt paa begge fødder; ansigtet fremadvendt og blikket rettet lige frem.

Denne stilling indtages paa kommando «Lad gevær» og «Færdigt gevær».

343. *Gardstilling.*

Adskiller sig kun væsentlig fra forrige ved, at knærne er bøiede og geværet mere sænket, saaledes nemlig at bagerste knæ kommer omtrent lige over taaspidsen og det forreste over hælen; hofterne noget tilbagetrukne, kroppen lige over hofterne, og skuldrene i

retning med forreste fod; geværet er sænket saa, at kolben let berører laaret, bajonetspidsen i høide med hagen, og geværet saa meget fremført, som det kan komme, uden at forreste overarm skilles fra livet. Stillingen utvungen, og legemet i fuldkommen ligevegt.

Denne stilling indtages paa kommando «Gard gevær».

Anm. Om man — med bibehold af stillingen uforandret — med den forreste haand sænker geværets spids næsten ned til marken, kaldes denne stilling «lav gard»; fra denne indtages «paa stedet hvil» i regelen ved at sænke spidsen helt ned paa marken, slippe med den forreste haand og rette knærne, og fra denne hvilestilling kan man atter indtage baade »lav» og «almindelig» gard.

b. Haandgreb.

344. *Ved foden gevær fra Hvil gevær.*

Kom.-o.: Ved foden gevær! (2 tpo.)

1. Venstre (h.) haand fører under vridning indad kolben tilbage, saa at geværet bliver lodret, og sænker det i det samme, saa at armen bliver næsten ret, og saaledes at kassens skruemoder let berører brystet; høire (v.) haand fatter om geværet omtrent i høide med munden.
2. Høire (v.) haand fører geværet, med støtte af lillefingeren, lodret og tæt ind til livet hen til høire (v.) side, hvor det, med remmen fremadvendt, nedsættes til marken uden stød, og stilling med Ved foden gevær indtages.

345. *Hvil gevær fra Ved foden gevær.*

Kom.-o: Hvil — gevær! (2 tpo.)

1. Høire (v.) haand løfter geværet op, og venstre (h.) haand fatter det saaledes, at stillingen bliver som 1ste tempo af forrige.
2. Stilling med Hvil gevær indtages, idet geværet hæves og vendes, samt høire (v.) haand tilbageføres til siden.

346. *Færdigt gevær fra Hvil gevær*

Kom.-o: Færdigt — gevær! (2 tpo.)

1. Venstre (h.) haand vender geværet som i 1ste tempo af Ved foden gevær; høire (v.) haand fatter med fuldt tag om kolbehalsen. Bagerste geled fremflytter høire (v.) fod et kort skridt i fodens retning, og venstre (h.) fod flyttes ind til denne i vanlig stilling.
2. Høire (v.) haand fører geværet lodret tæt ved og indtil midt for livet, hvorefter det ved en hurtig oprykning af kolben fældes i venstre (h.) haand. Samtidig hermed gjør begge geleder halvvending til høire (v.), fremflyttende venstre (h.) fod 2 fodlængder, saa et stilling med Færdigt gevær indtages.

347. *Hvil gevær fra Færdigt gevær.*

Kom.-: Hvil — gevær! 2 (tpo.)

1. Venstre (h.) haand opløfter geværet, og høire (v.) haand nedfører kolben, saa at geværet kommer lodret og midt for livet, hvorefter høire (v.) haand fører det til venstre (h.) side, hvor det igjen fattes af venstre (h.) haand, saa at stillingen bliver som i 1ste tempo af forrige. Samtidig hermed gjøres halvvending til venstre (h.) paa høire (v.) hæl, idet venstre (h.) fod føres ind til den anden i vanlig stilling.
2. Stilling med Hvil gevær indtages, hvorved bagerste geleds karle igjen indtager sine pladse i roderne, idet de flytter sig tilbage et kort skridt i høire (v.) fods retning.

348. *I haanden gevær fra Hvil gevær.*

Kom.-o.: I haanden — gevær! (2 tpo.)

1. Lige med 1ste tempo af Ved foden gevær, kun at høire (v.) haand fatter geværet lidt ovenfor tyngdepunktet.
2. Høire (v.) haand fører geværet til høire (v.) side, hvor det holdes med piben opad og mundingen fremad i den helding, som fremkommer ved geværets egen tyngde; armen naturlig udstrakt.

349. *Hvil gevær fra I haanden gevær* udføres paa samme

kommando-ord og paa samme maade som fra Ved foden gevær.

Anm. Fra I haanden gevær kan ogsaa gjøres Ved foden gevær og Færdigt gevær og derfra igjen I haanden gevær, hvilket alt udføres paa simpleste maade.

350. *Presenter gevær fra Hvil gevær.*

Kom.-o.: Presenter — gevær! (2 tpo.)

1. Venstre (h.) haand vender geværet og høire (v.) haand fatter det som i 1ste tempo af Færdigt gevær.
2. Høire (v.) haand fører geværet lodret, med remmen fremadvendt, indtil midt for venstre (h.) laar, hvor venstre (h.) haand igjen fatter det tæt ovenfor nedrebaandet (i høide med akselgruben); tommelfingeren langs piben, albuen til siden, høire (v.) arm næsten ret.

351. *Hvil gevær fra Presenter gevær.*

Kom.-o.: Hvil — gevær! (2 tpo.)

1. Høire (v.) haand fører geværet og venstre (h.) haand fatter det saaledes, at stillingen bliver som i 1ste tempo af forrige.
2. Stilling med Hvil gevær indtages.

352. *Ladning fra Færdigt gevær.*

Kom.-o.: Lad — gevær! (3 tpo.)

1. Hovedet nedbøies, og blikket rettes mod slutstykket; høire (v.) tommelfinger fatter om hanegrenen og helspænder hanen samt fatter derpaa om slutstykgrenen og aabner slutstykket; de øvrige fingre om kolbehalsen. Ved slutstykkets aabning sænkes kolben, og piben vendes udad med et lidet ryk, saa at den benyttede patronhylse falder ud, hvorefter geværet tilbageføres til sin forrige stilling.
2. Patrontasken aabnes med høire (v.) haand, og patronen tages ud samt indsættes i løbet med trykning af tommelfingeren ret bagfra, saa at kraven løst berører uddrageren; pegefingeren og de øvrige fingre, noget bøiede bag slutstykket, tillukker dette.
3. Tommelfingeren fatter om hanegrenen, pegefingeren

om aftrækkeren, de øvrige fingre om kolbehalsen, og hanen nedføres varsomt i halvspænd, hvorefter stilling med Færdigt gevær indtages.

Anm. 1. Skal ladning ske fra nogen anden stilling, indtages paa kommando-ord: «Lad — gevær!» først stilling med Færdigt gevær, hvorefter ladningen uden ophør udføres.

Anm. 2. Er geværet ladt, og patronen skal tages ud, kommanderes:

Patron af gevær!

Udføres efter forskrifterne for ladning med den forskjel, at geværet ved slutstykkets aabning holdes stille, og at patronen udtages samt nedlægges i patrontasken.

353. *Linjeild.*

Kom.-o.: 1. Linjeild!

Skal sigtet forandres, tilsiges afstanden og det stilles for denne.

2. Læg an! (2 tpo.)

1. Høire (v.) tommelfinger fatter om hanegrenen, de øvrige fingre om kolbehalsen; hanen helspændes, hvorefter haanden fatter med fuldt tag om kolbehalsen.
2. Blikket rettes mod maalet, geværet fremskydes noget og løftes af begge hænder, saa at det kommer i høide med høire (v.) skulder; kappen trykkes mod denne, hvorhos venstre (h.) haands tommelfinger flyttes langs piben, høire (v.) pegefinger flyttes foran aftrækkeren, saa at fingerens andet led ligger løst an mod samme; albuen noget opad. Høire (v.) kind heldes mod kolben, idet venstre (h.) øie lukkes, og geværet rettes, saa at høire (v.) øie, der stadig ser paa maalet, faar sigte og korn i linje med det punkt, hvorpaa der skal sigtes.
3. Giv fyr!

   Ved jevn trykning af pegefingeren paa aftrækkeren og uden bevægelse af øie, hoved eller gevær trækkes af. Geværet bibeholdes i uforandret stil-

ling i en tid svarende til mindst 1 marschtakt, hvorefter stilling med Færdigt gevær indtages.

Anm. Kommando-ordet «Giv fyr» maa ikke udsiges saa tidlig, at der ikke kan tages nøiagtigt sigte, men heller ikke saa sent, at manden bliver træt under anlægget, hvorved sigtningen bliver usikker.

354. Skal skuddet ikke affyres efter anlægning, kommanderes:

Færdigt — gevær!

Geværet føres tilbage i færdigstilling og halvspændes som i 3dje tempo af Lad gevær.

355. *Gard gevær fra Færdigt gevær og omvendt.*

Paa kom.-o.: Gard — gevær! og Færdigt gevær! indtages de respektive stillinger.

356. *Gard gevær fra Hvil gevær og omvendt.*

Paa kom.-o.: Gard — gevær! og Hvil — gevær! indtages de respektive stillinger ved greb, som udføres i lighed med Færdigt gevær fra Hvil gevær og omvendt.

357. *Paa stedet hvil fra Gard gevær.*

Kom.-o.: Paa stedet — hvil!

Bagre haand slipper geværet, kolben nedsættes i marken ved siden af den forreste fod, og knærne rettes.

358. *Gard gevær fra Paa stedet hvil.*

Kom.-o.: 1. Giv — agt!
2. Gard — gevær!

Retning indtages paa «Giv agt». Den forreste haand opbryder geværet, den bagre fatter om kolbehalsen, knærne bøies, og gardstilling indtages.

359. *Ombytning af gard.*

Kom.-o.: Fremad (tilbage) byt om gard — gevær! (2 tpo.)

1. Paa forreste (bagerste) fods hæl vendes $^1/_4$ cirkel, og den anden fod føres frem (tilbage) i gardstilling. Samtidig hermed føres geværkolben nedad og forbi livet til den anden side, hvor geværet holdes med korsede arme omtrent med samme heldning som i gard.

2. Begge hænder slipper geværet og gjenfatter det, idet hænderne bytter tag, i gardstilling.

Anm. Ombytning af gard kan ogsaa ske paa stedet paa tilsvarende maade, enten fra halvmarschstilling ved vending paa begge hæle, eller fra gardstilling. Kfr. mom. 156.

360. *Vanligt stød.*

Kom.-o.: 1. Stød — gevær!

Idet bagerste haand retter geværet mod et punkt i høide med brystet, fremføres det med begge hænder saa langt, at forreste arm bliver udstrakt. Hænderne bibeholder fuldt tag, og bagerste underarm støtter kolben til livet.

2. Gard — gevær!

Gardstilling indtages.

Anm. 1. Dette sidste kommando-ord anvendes for at komme tilbage til gardstilling fra de forskjellige stød og parader, hvorfor det ikke anføres nedenfor.

Istedetfor at benytte «gevær» som udførelsesord kan man ved stød, parader etc. ogsaa blot tælle.

Anm. 2. Kommer man i det tilfælde ikke at kunne benytte geværets fulde længde, trækker man det længer tilbage med den bagre haand og lader den forreste efter behov glide længer fremad for spidsens sikre retning og føring til dette «forkortede stød.»

361. *Langstød.*

Kom.-o.: Langstød — gevær!

Udføres som vanligt stød med den forskjel, at geværet fremføres saa langt, at bagerste arm bliver næsten udstrakt, samt at forreste haand glider under stødet og fatter igjen ved aftrækkerbøilen. Naar stødet er udført, skal bagre arm og vaabenet danne en ret linje, rettet mod angrebspunktet.

362. *Kolbestød.*

Kom.-o.: 1. Fremad (tilbage) kolbestød — gevær! (2 tpo.)

1. Idet begge hænder bibeholder sit tag, nedbryder den bagre kolben, den forreste opbryder geværet, og begge fører geværet tæt ind til livet forbi ansigtet over til den anden skulder og saa langt tilbage, at hele den arm, som nu bliver bagerst, kommer ret udad, med albuen i spids vinkel i høide med skulderen; piben nedadvendt; den anden albue sluttes ind til livet; kolben rettes i høide med ansigtet; samtidig udføres — ved vending paa forreste (bagerste) fods hæl — den til gardombytning fremad (tilbage) svarende bevægelse (mom. 155).
2. Begge arme fremfører geværet med fuld kraft, med bibeholden retning, forreste arm ret, men ikke stiv, bagre overarm sluttet til livet.

2. Tilbage (fremad) gard — gevær!

Kolben nedbrydes, og geværet føres i gardstilling til den anden side, samtidig med at den til gardombytning tilbage (fremad) svarende bevægelse udføres.

Anm. Kan ogsaa udføres fra halvmarschstilling ved vending paa begge hæle.

363. *Høi parade.*

Kom.-o.: Høit parer ud (ind) — gevær!

Geværet vendes af den bagre haand i den forreste, saaledes at skjæftet viser ud fra (ind mod) livet, og føres af denne i den samme retning, hvori det vendes saa meget til siden, at et stød, som var rettet mod brystet, vilde afverges.

364. *Lav parade.*

Kom.-o.: Lavt parer ud — gevær!

Bagerste haand opløfter kolben, idet denne føres noget fra og derefter igjen ind til livet, og idet skjæftet vendes udad; kolben støttes til underarmen, der kommer i høide med skulderen. Geværets forreste del føres herved i en bue nedad, indad samt derefter saa meget udad, at et stød, som var rettet mod brystet, vilde opfanges og afverges.

Anm. Stød og parader kan ogsaa udføres i forbindelse med marscher, hvorved de skal være fuldførte, idet marschen ender.

§ 47.

II. Svømning.

365. Deles i:

a. Forberedende bevægelser paa land.

b. Svømning.

Vanskeligheden ved at lære at svømme bestaar dels i det for mennesket uvante i at benene skal «føres sammen» samtidig med at armene føres «ud fra hinanden», dels i at bevægelserne maa udføres rigtig og rolig, og at kroppens stilling samtidig maa være saadan, at man flyder saa let som muligt og især at munden kan holdes over vandet.

Derfor er de forberedende bevægelser paa land af saa væsentlig nytte; men med én gang at gjøre bevægelserne med armene og benene samtidig og i en anstrængende stilling vil falde vanskeligt, hvorfor man efter gymnastikens almindelige delingsprincip ogsaa først øver arme og ben særskilt og forbereder den stilling, hvori den samtidige bevægelse af begge dele skal foretages.

Af disse forberedende bevægelser optages her kun en enkelt serie af de mange i denne retning opsatte bevægelser, — og det saadanne, hvortil ingen særskilte apparater udfordres. Bevægelserne angives og udføres efter tælling, først i jevn takt for at indlære formen, men senere i en omtrent til den virkelige svømning svarende rhytme, — ved nemlig at trække tempoerne sammen.

Disse forberedende bevægelser kan hensigtsmæssig lægges ind under gymnastiken, straks før badningen skal begynde, saaledes at de til denne tid er fuldstændig indøvede.

Under de forberedende bevægelser bør med vordende lærere ogsaa gjennemgaaes de i almanaken for behandling af skindøde druknede opsatte regler.

For selve svømningen i vandet angives kun almindelige regler, da sagen, — naar det at svømme er lært, hovedsagelig kun er at opøve færdigheden, hvortil kommer forskjellige maader at gaa i vandet, dukning etc. Uden at ville beskrive en svømmeanstalt, maa dog nævnes, at hvor mange skal bade og lære at svømme, maa der findes en grunde, helst med sandbund, der mod dybet er afgrænset ved en rad pæle, og hvis bund maa undersøges og befries for alle fremstaaende, hvasse gjenstande; men desforuden maa der ogsaa findes en brygge ell. lign., hvorfra de sikre svømmere kan springe lige paa dybet, og saaledes indrettet, at læreren kan staa paa denne og holde enkeltmand i svømmesæle etc.

At der ved badning maa iagttages stor forsigtighed, er en selvfølge; men at opsætte lange regler gavner lidet, hvorfor her kun nævnes, at badningen ikke bør finde sted straks efter et maaltid, at man bør undgaa at gaa anpusten i vandet, hvor opholdet bør være kort, klæde sig raskt af og paa og — især hvis det er noget kjøligt — lade bevægelse følge umiddelbart efter badet.

a. Forberedende bevægelser paa land.

366. *Stupst. a. svømning.* (3 lige tempo).

Efterat den stupstaaende stilling er indtaget (kfr. mom. 230), og idet denne bibeholdes under bevægelsen, tilsiges svømmebevægelser med armene, og der tælles: Et! to! tre!

Paa «et» (fig. 47) hæves armene, idet de bøies op, saaledes at over-, underarme og hænder kommer i horisontal og plan stilling i høide med skuldrene, og saaledes at pegefingrene berører hinanden; haandleddene noget bøiede til lillefingersiden, fingrene strakte og samlede og det flade af haanden nedadvendt, dog saa at lillefingrene er lidt høiere end tommelfingrene.

Paa «to» udstrækkes armene horisontalt fremad med bibehold af pegefingrenes berøring, lillefingrene høiere end tommelfingrene og uden at fremdrage skuldrene.

Paa «tre» føres armene med bibeholdt strækning og

forøvrigt i samme stilling i bue udad, indtil de næsten kommer i en ret linje.

Bevægelsen fortsættes paa samme maade efter tælling, og for at komme fra den sidste stilling med udadførte arme til den første bør hænderne føres den korteste vei, uden at beskrive nogen buebevægelse fremad eller nedad.

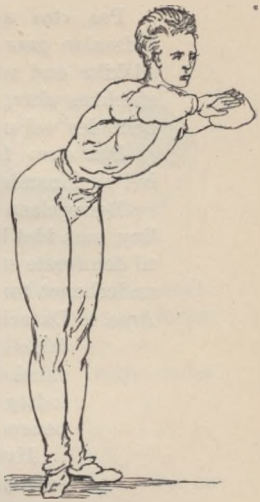

Fig. 47.

Anm. Feil:

a. At albuerne i første stilling føres ned mod siderne og ikke udad til det horisontale plan, saaledes at der opstaar den klemstilling, som karaktiserer indlærelsen, naar den ikke er baseret paa gymnastisk grundlag.

b. Fingrene skilles, saa de ikke danner en tæt flade.

c. Ved armenes fremadstrækning dannes der ikke en kile med fingerspidsene.

d. Armene føres for langt tilbage, endog længere end de kommer i lineær forlængning.

367. *Frembueligg. b. svømn.* (3 lige tempo).

Den frembueliggende stilling (mom. 225) indtages tversover en bænk, jordvold, paa en bakkeskrent e. l., saaledes nemlig at benenes bevægelse kan være fri; hænderne støttes mod marken eller ophæves af en kamerat, som staar foran; benene hviler paa marken, indtil der tilsiges svømmebevægelser med benene, og der tælles: Et to! tre!

Paa «et» bøies knærne og føres saa meget udad som muligt; hælene saa nær ind til hinanden og saa høit op mod sædet som muligt; fodspidsen opbøies mod underbenets forside.

Paa «to» strækkes benene kraftig og raskt, idet fodsaalen gaar foran, og saa at de bliver noget mere adskilte end ved den bredstaaende stilling; fødderne strækkes skarpt, men ikke fuldstændig, taaspidserne beholdes vel udad.

Paa «tre» føres benene med bibeholdt strækning ind til hinanden.

Bevægelsen fortsættes paa samme maade efter tælling, men idet knærne igjen bøies for at komme tilbage til den første stilling, maa ikke fodspidsen bøies op mod underbenet før i det sidste moment af knæbøiningen.

Anm. 1. Da selve udgangsstillingen i begyndelsen kan falde lidt besværlig, og den første stilling er vanskeligst, kan man begynde med blot at indtage denne og derpaa tilsige hvil, hvorved benene slippes ned mod marken.

Hvis man vil øve forberedende benbevægelser specielt for rygsvømning, eller hvis der ikke skulde være let anledning til at faa den frembueligg. stilling, kan man foretage denne bevægelse aldeles paa tilsvarende maade i liggende stilling paa ryg. Fig. 48 og 49. (1ste og 2det tempo).

Anm. 2. Feil, foruden at den frembueliggende stilling med vel opreist hoved ikke bibeholdes:

a. I første tempo er knærnes og føddernes bøining ufuldstændig, og knærne føres op mod livet istedenfor udad.

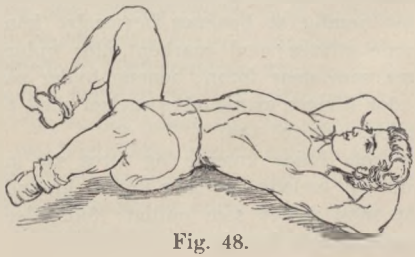

Fig. 48.

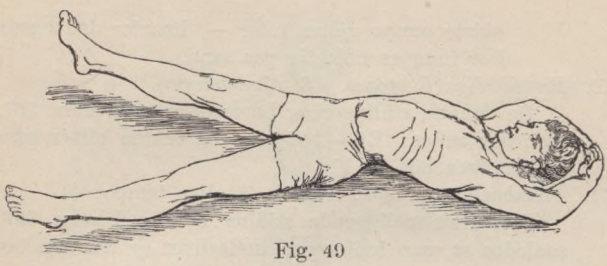

Fig. 49

b. I andet tempo løftes hælene under strækningen, det skarpe af underbenet gaar foran, og taaspidserne vrides indad.

c. Ved tilbagegangen til første tempo bøies fødderne for tidlig.

368. *Str. frembueligg. holden.*

Se mom. 227.

Anm. Hensigten med at optage denne bevægelse her er baade at forvisse sig om, at man kan holde hovedet vel tilbagebøiet — ikke alene i staaende, men ogsaa i liggende stilling, hvilket er af saa stor betydning for selve svømningen i vandet, — og tillige at forberede den stilling, hvori armenes og benenes forenede bevægelser skal foretages.

369. *Stupst. a. svømn.* (3 ulige tempo).

De enkelte stillinger som mom. 366, men der tælles: Et — to! tre! og takten forandres paa den maade, at de to første tempo følger umiddelbart efter hinanden ɔ: slaaes sammen til et dobbelt tempo, med maadelig hastighed, medens det tredje tempo fremdeles bibeholdes langsomt, og idet der gjøres en liden stans ved overgangen fra andet til tredje tempo.

Anm. Denne øvelse er et vigtigt skridt, thi den angiver rhytmen, — ikke alene for de to følgende øvelser, men for al svømning; denne rhytme er visselig ikke saa vanskelig at lære og bibeholde under bevægelser paa land, men for begynderen desto værre at bibeholde rolig i vandet, — især at det

sidste tempo gjøres rolig —, hvorfor den ogsaa bør indøves nøiagtig paa land.

370. *Frembueligg. b. svømn.* (3 ulige tempo).

De enkelte stillinger og bevægelser som mom. 367, men der tælles: Et — to! tre! og takten bliver som ved foregaaende.

371. *Frembueligg. a. og b. svømn.* (3 ulige tempo).

Den frembueliggende stilling som ved mom. 367, saaledes at man hviler paa underlivet og frit kan bevæge baade arme og ben, og helst saa at kroppen faar en lidt heldende stilling.

Der tælles: Et — to! tre! og bevægelsen bestaar i at forene de næst foran beskrevne bevægelser for arme og ben. Fig. 50 og 51. (1ste og 3dje tempo).

Anm. Den første gang kan man begynde med at tælle i jevn og sagte takt for rettelsers og formens skyld; men den ulige rhytme er hovedsagen. Da stillingen er ganske anstrengende, bliver bevægelsen kun at øve kort eller ofte at afbryde med hvil, hvorfor den ogsaa bør være vel for-

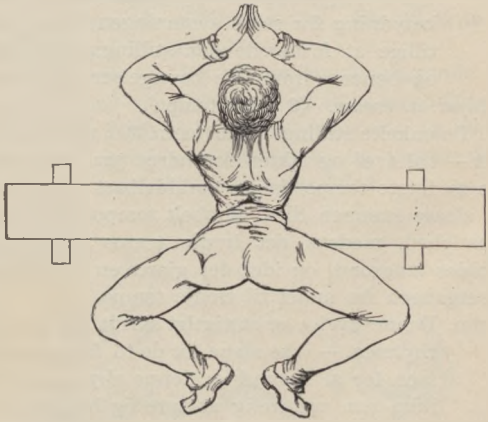

Fig. 50.

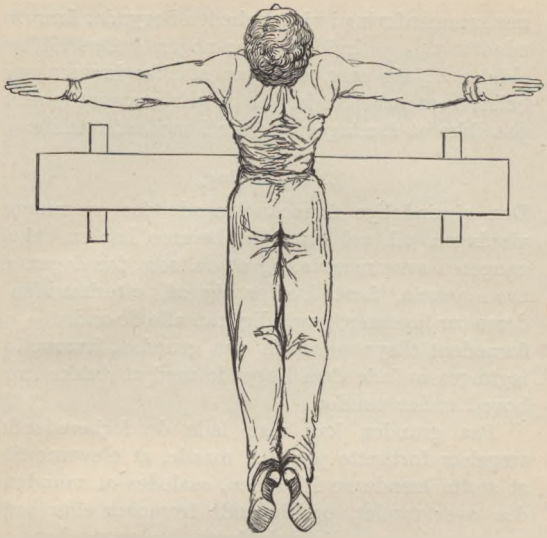

Fig. 51.

beredt ved mom. 369 og 370. Naar denne bevægelse gaar sikkert, kan man lade den fortsætte «uden» lærerens tælling, men med nøiagtigt bibehold af takten.

372. For disse forberedende bevægelser paa land angives rhytmen lige for armenes og benenes bevægelser, — og den forskjel i hastigheden, som en øvet svømmer ved der findes, — er saa liden, at den for de forberedende bevægelser knapt kan angives og ikke behøver at tages i betragtning, medens den dog ikke bør være ubekjendt for den, som skal undervise i svømning. Forskjellen kan nærmest udtrykkes saaledes, at medens der ved virkelig svømning ved armenes bevægelser gjøres et lidet ophold ved overgangen fra andet til tredje tempo, gaar det andet tempo af benenes bevægelser umiddelbart over i tredje, saaledes at bene-

nes sammenføring i virkeligheden begynder før armenes udadføring, — hvilket efter nogen øvelse vil komme aldeles af sig selv, saaledes at ikke læreren specielt behøver at arbeide derpaa, men blot være opmerksom paa ikke at foretage rettelser i modsat retning.

b. Svømning.

373. Den almindelige fremgangsmaade for svømmeundervisningen vil vel blive, at læreren har en enkelt ad gangen i svømmesæle, og at de, som for dagen skal i svømmesæle, først klæder sig af, efterhaanden som deres tur kommer; samtidig kan alle de andre — under fornødent tilsyn — bade paa grunden, hvorved altid iagttages at lade dem begynde med at dukke krop og hoved under vandet.

Paa grunden kan man lade de forberedende bevægelser fortsætte paa den maade, at eleverne tilsiges at støtte hænderne i bunden, saaledes at munden holdes over vandet, og liggende fremover eller bagover paa egen haand udføre de foran beskrevne bevægelser med benene i rolig takt og forsøge at gjøre dem saa, at kroppen vil forflytte sig fremover.

Man kan vistnok ogsaa øve selve svømningen paa grunden, nemlig paa den maade, at man lader eleven gaa ud til brysthøide og derfra — vendt mod land — forsøge at gjøre brystsvømning efter tælling, enten ganske frit, eller idet han støttes under hagen; men dette maa kun betragtes som nødhjælp, hvorfor ogsaa bevægelserne, hvis form og rhytme forresten er aldeles den samme, beskrives i næste mom. under forudsætning af, at svømmesæle benyttes.

374. *Brystsvømn. efter tælling.*

Med paaspændt svømmesæle lader man eleven gaa forsigtig ud i vandet og dukke sig, hvorpaa man tilsiger ham at lægge sig fremover, idet man holder ham flydende i en stilling, som ligner mom. 371 deri, at kroppens heldning er tydelig, men mindre end 45°,

Fig. 52.

at hovedet bøies sterkt bagud, men ryggen bøies ikke mer, end at brystet kan hvælves, uden at sædet hæves op mod vandfladen.

Der tælles: Et — to! tre!

Bevægelserne udføres som mom. 371 med rigtig form, i rolig takt og med bibehold af overkrop og hoved i samme stilling. Fig. 52. (2 tempo).

Naar bevægelserne udføres rigtig efter tælling, lader man den efterhaanden falde bort, tilsigende eleven at fortsætte, men støttende takten ved igjen at tælle et par gange, saasnart han bliver urolig.

Saasnart eleven merker, at han ved et rigtig udført tag fiyder fremad, er i grunden kunsten lært; men endnu bør han i svømmesælen nogle gange, for at opnaa sikkerhed, og forat de vanskeligste bevægelser kan blive rettede.

For enkelte er det desuden nødvendigt at lære dem at vende, medens man endnu har dem i sæle, hvilket sker meget let ved at tilsige at vride og bøie kroppen

lidt til den ene side og bruge denne sides arm og ben svagere.

Anm. Feil ved de første bevægelser i vandet:

a. For hastig takt.

b. Bestræbelse efter at flyde høiere end nødvendigt; nok at munden er over vandet.

c. Stillingen i vandet er for lidet heldende, hvorved sædet og fødderne kommer over vandet, og hovedet synker.

d. At man med armene enten «graver» for dybt eller «skummer» ovenpaa, samt at fingrene skilles istedenfor at danne en tæt flade, som under armenes udadføring endog gjerne kan gives en svag skaalform.

e. At man bliver aldeles forfjamset, glemmer at gjøre bevægelserne og griber efter svømmesælens snor, straks man blot faar en draabe vand i munden.

375. Er brystsvømning lært, kan svømmesæle egentlig siges at være overflødig for at lære «at flyde», «rygsvømning» etc., idet eleven kan lære sig det selv ved at iagttage følgende: Begyndende med brystsvømning forflytter han sig saa lidet som muligt og svømmer tilsidst paa stedet i en næsten lodret stilling ved ganske smaa bevægelser med benene ɔ: han «træder» vandet understøttet af næsten umerkelige bevægelser med armene, der mest bestaar i at holde dem i en horisontal stilling og med haandfladen nedad udøve et tryk mod vandet; ved nu forsigtig at fælde nakken tilbage, saaledes at hele baghovedet hviler i vandet, og hvælve brystet godt, merker han, at han efterhaanden ogsaa kan indskrænke benenes bevægelser endnu mer, ja mange kan aldeles «flyde» med én gang.

Kan han endelig flyde paa denne maade, tillægges blot de før beskrevne svømmebevægelser med benene, der i begyndelsen gjøres ganske smaa, forat kroppen lettere kan bibeholde sin rette stilling uden at deltage

i bevægelsen, medens armene enten kan holdes frit ved siderne, eller hænderne fæstes paa hofterne, og saasnart han merker, at der sker en forflytning, er rygsvømningen lært.

Men da det baade læres sikrere og hurtigere ved anvendelse af svømmesæle, og man, førend eleverne slippes frit paa dybet, tillige bør have lært dem under fortsat forflytning at vende fra brystsvømning til rygsvømning og omvendt, hvilket maa støttes med svømmesæle, optages disse ogsaa som egne øvelser.

376. *Rygsvømn.*

Fremgangsmaaden er aldeles analog med brystsvømningen, idet eleven med paaspændt svømmesæle gaar ud i vandet og tilsiges at lægge sig paa ryggen med nakken vel bagudbøiet, hele baghovedet nede i vandet, brystet godt hvælvet, korsryggen lidt indsvunget; man viser ham da, at han ved at bibeholde denne stilling «flyder» uden at støttes af sælen; det vil sige, ansigtet bibeholdes over vandet, selv om benene synker dybere og kroppen nærmer sig en mer lodret stilling.

Fra denne «flydende» stilling tilsiges han, med bibehold af kroppens og hovedets stilling uforandret, at foretage svømmebevægelser med benene, først ganske smaa, men efterhaanden som mere sikkerhed i at bibeholde hovedets og kroppens stilling uforandret opnaaes, større og kraftigere, hvorved man vil undgaa den almindeligste og værste feil, at ryggen bøies, og knærne kommer over vandet; herunder støttes eleven med svømmesælen, og læreren kan ved tælling rette paa takten, naar den bliver urolig, og rygsvømning vil som regel være lært straks.

377. For at øve vending fra brystsvømning til rygsvømning fæstes svømmesælen som til rygsvømning, saaledes at ringen med tauget sidder paa brystet, og eleven tilsiges, naar han vil vende, at skyde sterkt frem, strække den arm, som bliver i vandet, skarpt fremad, rette kroppen fuldt ud under omvendingen og bibeholde den saaldees

idet han ganske rolig gaar over til rygsvømning; herunder støttes han med svømmesælen under vendingen og for de første svømmetag efter denne.

Paa tilsvarende maade gaa vendingen fra rygsvømning til brystsvømning, idet her ogsaa den ene arm under vendingen bør strækkes skarpt fremad, kroppen bibeholdes ret, og overgangen til brystsvømning sker ganske rolig.

Anm. En øvet svømmer kan naturligvis umiddelbart ɔ: uden nogen egentlig vending — kaste om fra bryst- til rygsvømning og omvendt.

378. *Sprang ned i vandet.*

Hører med naturlighed til svømning, baade fordi de gjør eleven mere sikker og fortrolig med vandet, og fordi de kan have sin nytte ved mange ulykkestilfælde.

For alle sprang ned i vandet gjælder som fælles regel at gjøre fuld indaanding, førend man naar vandet, at byde den mindst mulige flade mod vandet, og ikke falde «fladt» ned, hvilken feil kan medbringe smertefulde eller endog farlige stød, samt at sprangene begynder ganske lavt og efterhaanden øges til høist 1.2 à 2.8 meter.

For undervisningen bør to former læres, nemlig:

1. At hoppe ned med benene foran og
2. at stupe ned med udstrakte arme foran, hvoraf den sidste bør overveie i anvendelsen, baade fordi den fordrer mindre dybt vand, og fordi den kan gaa over til svømning under vandet eller dukning for at opfange en gjenstand under overfladen. Hvis tid og omstændigheder forresten tillader det, kan man, eftersom svømmefærdigheden tiltager, lade begge de nævnte sprang gjøres med tilløb, lade det første ske som et høidesprang over en snor ell. lign., lade eleverne løbe ned i vandet uden hop, tillægge en en kolbøtte i luften etc., naar blot disse tillæg ikke bliver farlige eller unødig stygge.

Begge de ovennævnte sprang bør, saasnart nogen færdighed i svømning er opnaaet, optages, medens man

endnu har eleven i svømmesæle, for at borttage hans frygt, og for med sælen at understøtte hans bestræbelser efter, saasnart han er kommen under vandet, ved svømmebevægelser atter at komme op til overfladen og gaa over til rolig svømning.

1. *Hoppe ned i vandet med fødderne foran.*

Udføres som et almindeligt dybdesprang med iagttagelse af at lade kroppen falde omtrent lodret og holde den ret, ben og fødder strakte med hælene tæt sammen, arme og hænder strakte og sluttede ind til kroppen; nedkommen i vandet gjøres straks svømmebevægelser for atter at naa overfladen.

2. *Stupe ned i vandet med armene foran.*

Eleven stiller sig paa kanten af bryggen ell. lign., bøier sig fremover med armene vel strakte over hovedet, hænderne strakte og samlede, og naar kroppen vil til at falde fremover af sig selv, tages en samlet sats med begge fødder, benene kastes opad og ryggen svinges ind, saaledes at han skyder skraat nedad i vandet med aldeles strakt krop lige fra fingerspidserne til foden. Saasnart hovedet kommer under vandet, bøies nakken og ryggen hastig og støt, men ikke meget bagud, for at forandre bevægelsens retning i vandet og sammen med armenes udad- og bagudføring bevirke, at hovedet igjen kommer over vandet.

Dette sprang bør begynde ganske lavt, staaende omtrent ved vandfladen eller endog nede i vandet, saaledes at det blot bliver at skyde frem, og først efterhaanden øges til større høider; det kan ske enten mere lodret nedad, uden at dog benene maa «slaa over», eller mere horisontalt (under 45 °), hvilken sidste form er den vakreste, især anvendelig paa grundere vand og lettere end den forrige ved ganske liden høide; men ved større høider fordrer den meget mere kraft for ikke at falde fladt ned og slaa sig mod vandet.

379. *Dukning.*

Dukning, hvis maal er svømmende at kunne optage en gjenstand under vandets overflade, kan neppe læres ved nogen beskrivelse; den bestaar egentlig blot i at svømme et stykke under vandet med aabne øine og selvfølgelig med tilbageholdt aandedræt, efterat indaanding er gjort, førend man stikker under; men færdighed erhverves dog først efter lang øvelse og ved fuldkommen fortrolighed med vandet.

Naar man svømmende vil dukke, hæver man sig først lidt op i vandet, bøier derpaa hoved og overkrop noget nedad, fører hænderne som en kile foran panden skraat nedad, strækker derpaa hele kroppen ret, uden dog at svinge ind ryggen eller bøie nakken, hvorved den ligesom af sig selv skyder nedad i vandet, — og naar kroppen er kommen under, kan man svømme paa almindelig maade i den retning, man vil, ved altsaa at gjøre de tilsvarende bevægelser, og hele tiden med aabne øine, saa man baade ser og er sig selv fuldt bevidst, i hvilken retning det gaar.

Efter mere øvelse kan dukning ogsaa forenes med stupsprang, hvorved man, nedkommen i vandet, svømmende fortsætter bevægelsen og kan naa til betydelige dybder.

Fremgangsmaaden for at lære dukning kan visselig variere ganske betydelig, og her angives kun de vigtigste forberedende skridt, saasom:

1. staaende paa grundt vand at stikke hovedet ned og øve sig i at holde øinene aabne, hvilket bør kontrolleres ved at lade en gjenstand hente op fra bunden;
2. at svømme et stykke under vand efter et ganske lidet stupsprang;
3. paa grundere vand (skulderhøide) under svømning med hovedet foran at sænke sig ned under vandet;
4. paa dybere vand at gjøre det samme og enten svømme under vand nærmere overfladen eller forsøge at gaa mere lodret nedad, samt endelig

5. under svømning at vende sig rundt (kolbøtter fremad og bagud) etc. Alt dette med iagttagelse af at aabne øinene, saasnart hovedet er under, og at man altid ved, hvor det bærer hen, saaledes at man naarsomhelst kan stige til overfladen.

380. Endnu kan nævnes adskillige tillæg, f. eks. at piske vandet, rygsvømning ved en ganske ubetydelig bevægelse af hænderne, at svømme med den ene side mod vandet som mod en strøm, at svømme holdende den ene haand over vandet, svømme i fulde klæder, afklæde sig i vandet etc., som for flinke svømmere blot behøver at antydes eller leilighedsvis kan optages til afveksling.

At «redde» hinanden bør øves af og til, iagttagende altid at gribe den, som skal reddes, bagfra — helst om overarmene og holdende hans hoved over vandet, forat han ikke skal kunne klamre sig fast til den svømmende og hindre hans bevægelser.

Senedrag (krampe), som opstaar ved eller under heftige bevægelser eller indtrædende træthed, er i almindelighed ikke saa farligt, naar man blot ikke mister besindelsen; det bedste middel til at klare sig selv er at benytte rygsvømning eller flydning paa ryg, for at hvile den del, som er angreben, ligesom et skarpt stød mod det sted, hvor det kjendes, ofte kan ophæve det.

At tilbagelægge længere strækninger ved svømning bør kun øves med voksne, samt indledes og udføres med stor forsigtighed, saaledes at f. eks. ingen faar deltage, som ikke ved under svømmeøvelserne lidt efter lidt og ganske langsomt at forlænge den tid, hvori de stadig svømmer uden at være nær grunden, uden vanskelighed kan udholde dette i en bestemt tid, som endog bør være rundelig i forhold til den strækning, som skal tilbagelægges, — at man under svømmeturen har tilstrækkeligt underbefal og baade til sin raadighed etc.

TREDJE KAPITEL.

§ 48.

Leg.

381. Ligesaavist som leg er et led af den pædagogiske gymnastik, der bør og kan indordnes under denne, ligesaavist maa den holdes skarpt skilt fra de rent gymnastiske ɔ: fuldt formbestemte bevægelser, da begge dele vilde tabe ved at forveksles eller blandes sammen.

Af det uendelige antal lege, som forskjellige steders og tiders folke- og barneliv eier, optages her kun et meget indskrænket antal eksempelvis, da det maa staa enhver lærer frit for at optage dem, som han selv kjender, kan lede etc., og enhver lærer vil straks se, at enkelte staar nærmere paa grænsen af de gymnastiske bevægelser, idet de øves paa geled med en bestemt tidsangivelse for begyndelsen, afslutningen etc., andre maa leges aldeles frit ɔ: uden nogen indgriben fra lærerens side, hvis han ikke har desto større anlæg derfor, andre bestaar i at bære en byrde, og atter andre nærmer sig mere kamp, — ligesom enhver lærer straks vil forstaa, enten legene kan foretages inde i gymnastiklokalet eller nødvendig fordrer frit felt.

Legens anvendelse maa naturligvis i forhold til de rent gymnastiske bevægelser være mere indskrænket og tilfældig, og begges forhold kan neppe udtrykkes bedre, end at det bedste bevis paa en velordnet gymna-

stikundervisning er, at begge hver for sig gaar med fuldt liv og fart og øieblikkelig kan veksle, uden at nogen af dem taber sit særskilte præg.

382. *Hoppe kraake.*

Efterat troppen er opstillet i front med hel afstand paa et geled, gjøres dyb knæbøining, hvorpaa der tælles: «Et! to! tre!» og samtlige hopper fremad saa raskt, de kan med bibehold af den samme stilling.

Anm. Kan ogsaa foretages i flankestilling med hel afstand, omkring redskaberne, i kredse, 8tal, med vending etc.

383. *Hanemarsch.*

Paa «marsch» antræder troppen fra frontstilling med hel afstand marschen uden fordring paa takt og retning, idet knærne løftes saa høit som muligt, og benene strækkes fuldt før nedsænkningen, men kroppen bibeholder sin opstrakte holdning.

384. *Manden med syvmilsstøvlerne.*

Her gjælder det at tage saa store skridt som muligt, hvert skridt udgjørende et lidet sprang med nedsprang paa én fod; kan leges enten saaledes, at man ser, hvem der kan tage en afmerket strækning med de færreste skridt, eller hvem der hurtigst kan naa et opgivet maal.

385. *Løb i bugter omkring redskaber etc.*

Sker som springmarsch i flankestilling med bibehold af takten, idet den forreste tilsiges, hvilken vei han skal tage, og de andre følger ham; er i grunden kun en afveksling med den første øvelse i springmarsch inde, nemlig i en kreds rundt læreren.

386. *Kapløb.*

Udføres paa «et! to! tre!» og kan varieres paa mange maader, f. eks.

a. ret frem fra staaende stilling med hel afstand;
b. fra siddende stilling, saaledes at det tillige afhænger af, hvem der reiser sig hurtigst;
c. fra siddende stilling i modsat retning af løbet;

d. der kan tillægges at vende sig eller tage op en gjenstand under løbet etc.

387. *Mynt og krone* (dag og nat).

To geleder, hvoraf det ene kaldes mynt, det andet krone, vender ryggene mod hverandre; læreren staar ved mellemrummet, kaster et pengestykke op, fatter det igjen og udraaber, hvad der falder op; det geled, hvis navn da nævnes, springer øieblikkelig, det hurtigste det formaar, til et opgivet maal; det andet vender sig, og hver mand søger at «brænde» den, som stod lige bag ham, inden han naar maalet.

388. *Hop over et langt svingtaug.*

Opstillede i en kreds, vendte i samme retning, hopper alle, enten staaende paa samme sted eller løbende fremad, efterhaanden over et taug (lang kjep), som læreren, staaende i kredsens midte, svinger rundt langs marken.

389. *Gaa under eller hoppe over et i bue svingende taug.*

To svinger et længere taug i en høi bue, enten saa at den øvre bue gaar mod den i flanke opstillede trop, hvorved én (to) gaar under tauget for hver svingning, — eller saaledes at den øvre bue gaar fra, hvorved én (to) for hver svingning hopper over tauget.

Anm. Kan varieres paa mange maader, f. eks. ved at man hopper over tauget og under samme svingning hurtig løber tilbage igjen, — at man hopper over tauget, bliver staaende, hopper over det ved hver svingning under forskjellige vendinger og atter løber bort uden at berøres af tauget etc. Ved samtlige disse øvelser kommer det kun an paa at passe det rette øieblik.

290. *Drukne.*

Der afmerkes med kridstreger eller paa anden maade en passende bredde, som skal betyde en bæk, for længdesprang; samtlige elever udfører derpaa længdesprang paa almindelig maade; men alle, som ikke kommer over merket eller blot berører dette, «drukner»

og er udenfor legen; for de andre øges bredden efterhaanden lidt, og for hver gang udskydes de «druknede».

391. *Sidsten.*

Ved tælling eller paa anden maade bestemmes, hvem der først har «sidsten», som han frigjør sig for ved at indhente en anden af de legende og give ham et lidet slag med fladhaanden — «brænde» ham, hvorved denne faar «sidsten» og forholder sig paa samme maade.

Anm. Leges i regelen uden noget maal ɔ: sted, hvor man er fri; men saadant kan ogsaa benyttes, ligesom der kan opstilles specielle maal, f. eks. at berøre jern, at hænge med benene op fra marken etc.

392. *Høg og due.*

En er høg, og de andre duer, som skal forsøge at naa fra et maal til et andet, uden at blive «brændt» af høgen; den eller de, som brændes, bliver selv høge og bistaar den første, indtil paa denne maade alle er fangne.

393. *Kat og rotte.*

En kat og en rotte udtages; de andre danner én eller flere kredse, holdende hinanden i hænderne, og søger at begunstige rottens passage ud og ind gjennem kredsen, men hindrer eller vanskeliggjør kattens forfølgelse; saasnart katten brænder rotten, kan rollerne ombyttes, eller nye udtages.

394. *Slaa paa ringen.*

De legende stiller sig i en vid ring, holdende hinanden i hænderne; én «gaar», og idet han med fladhaanden berører en anden af ringen, løber de hver sin vei rundt denne; den, som først kommer til den aabne plads, indtager denne, og den anden maa «gaa».

395 *Sidste par ud.* (Enkemand søger mage).

De legende stiller sig parvis bag hinanden, og én (enkemanden) stiller sig foran det forreste par, idet han uden at se sig tilbage raaber: «Sidste par ud!» hvorpaa disse to løber frem, én paa hver side af de stillestaaende, og søger at naa hinanden, førend

enkemanden kan brænde nogen af dem; lykkes dette ham, bliver han med den «brændte» det forreste par, og den anden bliver da enkemand og fortsætter; lykkes det ham ikke at brænde nogen, maa han selv fortsætte.

396. *Tredje mand i vind.*

De legende stiller sig to og to — paa et sted — bag hinanden i en stor kreds, og én «gaar»; denne søger nu, holdende sig paa kredsens yderside, at brænde den bagerste af de tre, der ved at forflytte sig foran det samme eller et andet par undgaar forfølgelsen og gjør en anden til tredjemand; saasnart en bliver brændt, maa han gaa, og den forrige stiller sig foran et vilkaarligt par o. s. v.

397. *Tvi brændt.*

En staar ved et fastsat maal og holder for øinene, indtil de andre har gjemt sig, hvilket f. eks. skal være gjort, naar han har tællet høit til hundrede; derpaa opsøger han de andre, og saasnart han faar se nogen, søger han først at naa og med et slag af haanden paa maalet sigende: «Tvi brændt N. N.» at brænde denne; paa samme maade fortsættes, indtil alle er gjenfundne. De, som har gjemt sig, kan enten blive stillede paa samme sted eller søge useede at nærme sig maalet, for, naar den søgende har fjernet sig fra dette, at springe frem og brænde ham. Den, som bliver først brændt af den søgende, skal «staa» næste gang; men bliver han selv brændt af alle, maa han staa om igjen.

Det gjælder naturligvis at faa brændt saa mange som muligt.

398. *Gjemsel.*

De legende deler sig i to partier, hvoraf det ene vekselvis staar, det andet gjemmer sig og søger ved at holde udkig og stadig forflytte sig — enkeltvis eller samlet —, ved at bytte hovedbedækning etc., saa længe som muligt at undgaa hele det andet partis eftersøgen; saasnart en er seet og tydelig gjenkjendt og hans

navn nævnt, er han ude af legen, som dog fortsættes, indtil alle er fundne.

399. *Slaa bold.*

Af de mange variationer af denne leg er den almindelige langbold med 3—6 å 8 paa hvert parti utvilsomt den bedste; den forudsættes saa bekjendt, at der ikke hidsættes nogen beskrivelse.

400. *Bære paa guldstol.*

Kan udføres paa flere maader, enten saaledes at et helt geleds toere bærer enerne eller omvendt, ved at fatte hinanden i hænderne og sænke sig ned, medens disse sætter sig paa hænderne og holder de andre om halsen, — eller ogsaa ved at to og to særskilt bærer en tredje; i dette tilfælde fatter begge først f. eks. med høire haand om eget venstre haandled og derpaa om den andens frie haandled.

401. *Veie salt (bære salt).*

To og to stiller sig med ryggen mod hinanden, fæster overarmene mellem hverandre, den ene veier den anden op fra marken (bærer ham i denne stilling), hvorpaa rollerne ombyttes.

402. *Bære en siddende eller staaende paa skuldrene.*

Tiltrænger ingen videre forklaring, kun at der især i begyndelsen iagttages den nødvendige forsigtighed ved op- og nedstigningen.

Anm. Kan gaa over til at kjæmpe som kavalleri, bygge pyramider etc.

403. *Hoppe buk.*

Kan udføres paa mange forskjellige maader, men bør foretages med nogen forsigtighed, og helst efter at nedsprang er lært under gymnastiken.

404. *Smie mjuke.*

Støttende hænderne paa en kort kjep, som sættes mod marken, saaledes at den nederste haands tommelfinger viser nedad, og med vidt adskilte fødder, kryber man med kroppen under armene, saa høit paa den anden side, man kan, og derpaa tilbage igjen, uden at

hovedet eller kroppen maa berøre marken. Den er mygest, som kan flytte den nederste haand lavest ned mod marken.

Anm. Under dette navn gaar forskjellige fremgangsmaader, saasom: hængende i armene paa et horisontalt redskab at føre benene ind under dette, med samtidig sterk bøining af kroppen, og enten gaa igjennem eller den samme vei tilbage.

405. At «kruke» ɔ: sidde paa hug og vekselvis fremkaste benene uden at reise sig, «sprætte op» fra liggende stilling paa ryggen, «slaa kolbøtter» og gjøre «rundkast» er forskjellige ganske værdifulde bevægelser, som tilhører den nationale idræt at «danse halling», der nævnes, da det vilde være en vinding at faa den optagen blandt gutternes lege.

406. *Gangst. (b.) trækning bagover.*

Troppen paa to geleder, vendt mod hinanden, det ene lige for det andets luger; paa «et» fremflytter alle samtidig den venstre (h.) fod og fatter om hverandres haandled, saaledes at det hele bliver en sammenhængende kjede; paa «to» prøver man, om tagene er rigtige, og paa «tre» trækker hvert geled — uden at nappe — sin vei. Det geled taber, som enten trækkes afsted af det andet, eller hvor en slipper taget; fløiene maa trække indover.

Afsluttes ved pibning eller andet signal fra læreren, ligesom han, for at øve rask fatning, kan kommandere «slip», derpaa atter fatning etc.

407. *Udfaldst. (a.) trækning bagover* (parvis).

Udføres i overensstemmelse med forrige, idet to og to stiller sig i halvvending mod hinanden, og paa tilsigelse indtager udfaldstaaende stilling, fatter om hinandens haandled med en haand, og forsøger at trække hinanden bortover, hvorved den sterke ludning af kroppen vel maa bibeholdes.

408. *Firebaand.*

Fire mand fatter med de høire (v.) hænder i lige

store afstande i et sammenknyttet taug og vender sig udad i diagonalernes retning; i denne udlægges en gjenstand for hver — deres huer ell. lign. — i passende afstand; paa tilsigelse søger nu enhver at fatte sin gjenstand samtidig med at hindre de andre derfra, og selv om en faar sin, hindrer han fremdeles de andre, indtil signal (pibning) angiver afbrydelse.

409. *Udfaldst. (b) trykning fremad* (parvis).

Udføres i overenstemmelse med mom. 407, kun at de to er vendte lige mod hinanden, at fatningen sker ved akselen (ikke i klæderne) med et under- og et overtag, samt at opgaven er at trykke den anden bortover; udfaldet gjøres her ret bagud (fremad), og den har ogsaa her overvegten, som bedst bibeholder den sterkt ludende stilling.

410 *Trække i taug.*

Lige mange og omtrent lige sterke paa hvert parti stiller sig ved begge ender af et langt, sterkt taug.

Paa «et« fatter alle tauget, paa «to» sætter de sig i stilling til at trække, og paa «tre» forsøger hvert parti at trække det andet med sig, indtil signal afbryder.

411. *Skyve i stang.*

Som forrige, kun at opgaven er at skyve det andet parti bortover; holdende egen ende af stangen lavt, bør man søge at faa hævet det andet partis.

412. *Lille grænseleg.*

Med en kridtstreg eller fure afstikkes en grænse; et parti stiller sig paa hver side og forsøger at faa trukket saa mange som mulig over til sig, enten mand mod mand eller flere hjælpende hinanden; den tilhører modpartiet, som med foden er kommen over eller blot har berørt grænsen.

413. *Trænges paa fegtehuden.* (Holmgang).

Der afmerkes en plads, hvorpaa to kjæmpende søger at faa hinanden ud af denne ved at skyve (ikke puffe), bære modstanderen eller paa anden maade; den har tabt, som kommer over eller blot berører afgrænsningen med en fod.

Anm. Denne kan ogsaa leges af mange paa én gang; fortsættes da, indtil der blot er én igjen, og legen kaldes: «Herren paa pladsen».

414. *Store grænseleg.*

Her har man to grænser, et mellemfelt, og hvert parti har afmerket et sted til fængsel.

Hvert parti rykker fra sin side med én eller flere kjæmpende ind paa mellemfeltet, udfordrer fienden og forsøger at «brænde» saa mange som muligt, hvilket her maa ske ved at give ham tre løse slag paa ryggen eller faa ham med foden over egen grænse; ser man, at en af eget parti er i fare, iler andre til for at frelse ham og fange modstanderne; saasnart man trækker sig tilbage over egen grænse, er man fri. De fangne føres i fængsel, hvor de maa forblive rolige; men kan det lykkes en af deres eget parti — uden at blive brændt — at komme over grænsen og faa brændt én eller flere fangne, er de saaledes «brændte» igjen fri og kan uhindret passere hjem; befrieren kan ogsaa da uhindret passere hjem igjen.

Anm. 1. Denne leg har mange variationer; ved f. eks. at optage brydning og lade enhver, som da falder paa ryggen, siden, eller berører gulvet med haanden være død og gaa ud af legen, faar den unegtelig mer karakter af krig og bliver mer afvekslende, men tiltager ogsaa betydelig i voldsomhed.

Anm. 2. Ved alle disse lege, som mer nærmer sig kamp, bør læreren medvirke for at hindre ondskab, sønderrivning af klæder og for at afgjøre de mange tvistespørgsmaal, hvorved det endog ofte er nødvendigt at udtage en eller flere paalidelige gutter til hjælp.

FJERDE KAPITEL.

§ 49.

Øvelsestabeller.

Tab I.

415. 1. a. Opstilling paa et geled og spredning.
b. Indtagelse af opstrakt grundstilling og hvil.
c. Retninger, vendinger.
d. Forflytning med 1—3 skridt.
e. Inddeling til første- og andremænd, dækning af luger.
2. St. f. slutn.
3. St. hoftefæste.
4. Ving. st. taahævn.
5. St. a. opbøin.
6. Ving. st. r. bøin.
7. Marsch (flankemarsch paa et geled).
8. Ving. st. f. flytn. til siden og taahævn.*)
9. St. a. hævn. fremad og udad.

*) Anm. Taahævningen ved bevægelse 8 medtages ikke ved første gangs øvelse.

Tabel 2.

416. 1. a. Opstilling, retninger, vendinger.
b. Formering til øvelse ved dækning af luger.
c. Vending og 1—3 skridts forflytning.
2. Ving. slut st. taahævn.
3. St. a. hævn. opad eller nakkefæste.
4. St. hvd. bøin.

5. Ving. st. r. bøin.
6. Ving. taast. kn. bøin.
7. St. a. strn. opad.
8. a. Slut. st. s. bøin.
   b. Ving. slut. st. vridn.
9. a. Marsch med forlængede skridt.
   b. Løb (frit), afsluttet med vanlig marsch.
10. Ving. st. f. flytn. til side, fremad og taahævn.
11. St. a. strn. udad.

Tabel 3.

417. 1. a. Opstilling etc.
   b. Formering til to geleder og gjenformering samt formering til øvelse fra to geleder.
2. Ving. taast. kn. bøin.
3. St. a. strn. fremad.
4. St. hvd. vridn. eller s. bøin.
5. Ving. br. st. r. bøin.
6. Ving. br. taast. kn. bøin.
7. Halvstr. st. a. skiftn.
8. a. Ving. (hvil) br. st. vridn.
   b. Str. st. r. bøin. (ogsaa nedad).
   c. Hvil (str.) slut. st. s. bøin.
9. a. Hurtigmarsch og marsch paa taa.
   b. Springmarsch (altid afsluttet med vanlig marsch eller taamarsch).
10. Ving. st. f. flytn. fremad og taahævn.
11. St. a. foranbøin.

418. Serie a.

a. *Schema.*

1. En benbevægelse.
2. En armstrækning eller armskiftning.
3. En bevægelse for hovedet.
4. En bevægelse for kroppen.
5. En benbevægelse.
6. En hævbevægelse, (armstrækning, hvis intet redskab findes).

7. 2, 3 à 4 bevægelser for kroppen.
8. Marsch, løb og sprang.
9. a. En benbevægelse.
   b. En aandingsbevægelse.

b. *Eksp. 1.*

1. Ving. taa st. kn. bøin.
2. St. a. strn. op-, frem-, ud- og nedad.
3. St. hvd. bøin.
4. Hvil st. r. bøin.
5. St. indl. til frie spr.
6. Hævbevægelse.
7. a. Spændbøi. taahævn.
   b. Str. br. st. vridn. og s. bøin.
8. Marsch, løb og sprang.
9. a. Taamarsch.
   b. Bøist. langsom a. udadstrn.

c. *Eksp. 2.*

1 og 3. Ving. neiest. hvd. vridn.
2. St. a. strn. bagud, opad og nedad.
4. Str. br. st. r. bøin.
5. Ving. gang taa st. (a.) kn. bøin.
6. Hævbevægelse.
   Langsom taamarsch efter tælling.
7. a. Str. fr. bueligg. holden.
   b. Stupfald. hvd. vridn.
   c. Str. br. vridst. a. bøin. og strn.
   d. Sidemodst. indl. til at slaa hjul.
8. Marsch, løb og sprang.
   Leg.
9. a. Hvil taa st. kn. bøin.
   b. St. a. rund.

419. Serie b.

a. *Schema.*

1. En benbevægelse.
2. En spændbøining.
3. En hævbevægelse.

4. En balancebevægelse.
5. En bevægelse for musklerne paa bagsiden.
6. - —»— - —»— - forsiden.
7. En vekselsidig bevægelse.
8. Marsch, løb, sprang.
9. a. En benbevægelse.
   b. En aandingsbevægelse.

b. *Eksp. 1.*

1. Fegtemarscher.
2. Spændbøi. taahævn.
3. Hævbevægelse.
4. Ving. st. veksel kn. opbøin.
5. Bøi stup. br. st. s. strn. udad.
6. Ving. mod sidd. r. fældn.
7. Str. br. st. veksel vridn. og s. bøin.
8. Marsch, løb og sprang.
9. a. Str. st. taahævn.
   b. Favnbuest. a. slagn.

c. *Eksp. 2.*

1. Ving. taa st. dyb kn. bøin.
   St. a. strn. op- og nedad.
   Hvil st. r. bøin.
2. Spændbøi. kn. opbøin. og strn.
3. Hævbevægelse.
4. Ving. kr. halvst. kn. bagudstrn.
   Gangst. balancegang fremad.
5. Bøi vegt taa støtt. a. strn.
6. Vegtfald. a. bøin.
7. Slaa hjul.
8. Marsch, løb og sprang.
   Leg.
9. a. Ving. taa st. kn. bøin.
   b. Buest. a. rund.

420. Serie c.

a. *Schema*

1. En serie frits. bevægelser.
2. En spændbøining.

3. En hævbevægelse.
4. En balancebevægelse.
5. En bevægelse for musklerne paa bagsiden.
6. » — » — » forsiden.
7. En vekselsidig bevægelse.
8. En benbevægelse.
9. En hævbevægelse (ulig no. 3).
10. En bevægelse for musklerne paa forsiden (ulig no. 6).
11. En vekselsidig bevægelse (ulig no. 7).
12. Marsch, løb og sprang.
13. Fri balancegang eller leg.
14. a. En benbevægelse.
    b. En aandingsbevægelse.

b. *Eksp. 1.*

1. a. Ving udfaldst. (a.) kn. bøin.
   b. St. a. strn. op-, frem-, ud- og nedad.
   c. Str. st. r. bøin.
2. Spændbøi. veksel b. opbøin.
3. Hævbevægelse (slagentr.).
4. Ving kr. halvst. kn. bagudstrn.
5. Str. br. stup. st. a. del.
6. Ving mod hel sidd. r. fældn.
7. Hvil vridst. s. bøin.
8. Ving taa st. dyb. kn. bøin.
9. Hævbevægelse (horisontal a. gang).
10. Hvælvstupst. udg.
11. Ving udfaldst. (a.) vridn.
12. Marsch, løb og sprang.
13. Gangst. balancegang.
14. a. Ving taa st. kn. bøin.
    b. Favn gang buest. (b.) a. slagn.

c. *Eksp. 2.*

1. a. Str. taa st. kn. bøin. og a. strn.
   b. St. a. skiftn.
   c. Str. br. st. r. bøin., s. bøin. og vridn.
2. Spændbøi. hd. gang.
3. Hævbevægelse (entr. m. forflytn.).

4. Str. kr. halvst. kn. strn.
5. Str. vegt. vriststøtt. fremadbøin.
6. Modst. veksel b. opbøin.
7. Halvstr. sidefald. b. del.
8. Vanlig marsch og taamarsch.
9. Hævbevægelse (modhæng. omslagsgang).
10. Str. halv kn. st. bagudfældn.
11. Halvstr. udfaldst. (a.) a. og b. veksl. (m. effacering og vending).
12. Marsch, løb og sprang.
13. Ridsidd. overgang til balancegang.
14. a. st. a. rund. med taahævn.
    b. Favnudfaldst. (b.) a. slagn.

§ 50.

Tabellernes opsætning og anvendelse.

421. Enhver gymnastikundervisning maa ordnes efter en bestemt plan og fordrer derfor med nødvendighed øvelsestabeller, ikke alene forat læreren i schemaet for sine tabeller har ledning for hukommelsen, men forat de for de forskjellige kropdeles paavirkning opsatte bevægelser som regel skal komme med i en rigtig rækkefølge, og for at kunne skjelne den ene klasses (afdelings) øvelser fra den andens.

At opsætte detaillerede tabeller, som kan gjælde for skoler i almindelighed, vilde sandsynligvis være aldeles umuligt, undtagen for de allerførste begyndelsesgrunde; disse maa nemlig omtrent være lige for en hvilkensomhelst afdelings første øvelser i gymnastik, idet de kun indeholder de første ordningsbevægelser, de almindeligste stillinger og simpleste frie bevægelsesformer; men saasnart man er kommen over dette første stadium, — og det bør man stræbe efter at gjøre saa hurtig som muligt, — indtræder saa store forskjelligheder med hensyn til alder, lokaliteter, partiers størrelse, varighed af hver lektion etc. etc., at umuligheden af at fastsætte noget alment gjældende falder i øinene af sig selv, hvor-

til endnu kommer, at enhver virkelig gymnastiklærer bør undervise bedst efter tabeller opsatte af ham selv.

Her er derfor blot 3 forberedende tabeller specificerede, og for den senere undervisning er der opsat 3 serier, hver med schema og 2 eksempler, hvis mening altsaa er at give læreren en veiledning til at finde udveie under forskjellige omstændigheder og samtidig give ham den størst mulige frihed med hensyn til det specielle udvalg af bevægelserne.

422. De 3 forberedende tabeller bør følges nøiagtig; i disse er ogsaa de specielle ordningsbevævelser medtagne, og det er klart, at disse for da første timers undervisning kommer til aldeles at overveie, uden at man dog maa lade det blive blot ved disse eller plage troppen med en mangfoldighed af formeringer; til en begyndelse ikke fler af disse, end det er nødvendigt for at faa troppen stillet til øvelse, hvorpaa enkelte af de egentlige bevægelser (stillinger) bør komme; men især i begyndelsen ofte afbrydelse med «paa stedet hvil» og «hvil», saa troppen faar bevæge sig frit en ganske kort stund, med overgang til en rask opstilling og fuld opstrækning paa «giv — agt».

Vil man have flere forberedende tabeller, kan de opsættes paa samme maade efter schema for serie a af bevægelser, hentede fra de forberedende bevægelser.

423. Saasnart ordningsbevægelserne kræver mindre tid, og de enkelte stillinger indtages nogenlunde korrekt, kan man komme til at medtage flere og flere af de egentlige bevægelser for kroppen, som — næst hævbevægelse og sprang — altid vil blive enhver behandlings vigtigste del, og da kan man altsaa vælge en af de anførte serier, eftersom tid, redskaber, aldersforhold o. a. omstændigheder tilsiger. I disse serier er derfor heller ikke ordningsbevægelser specielt anførte, uagtet de vistnok maa danne enhver undervisnings begyndelse; men det bør ikke være flere end høist nødvendigt for troppens ordning til øvelse.

For hver serie har man opsat 2 eksempler, hvoraf

det første kun optager det mindst mulige, medens det andet er givet de almindeligste tillæg af bevægelser, hvis anvendelse ikke kan være daglig, men som man dog gjerne vil have med saa ofte som muligt, og hvis hensigtsmæssige plads er angiven ved at anføre den mellem to numre.

Foruden disse tillæg — mest af balancebevægelser paa redskab (ogsaa uden redskab for serie a.) og leg — vil desuden enhver lærer komme til at gjøre andre tillæg, væsentlig benbevægelser og taktøvelser, for hvilke det neppe er muligt at angive nogen bestemt plads i en behandling. Forsigtighed tilsiger nemlig, at naar aandedrættet og hjerteslaget ved andre anstrengende bevægelser er høit opdrevne, bør en benbevægelse (eller taamarsch) indskydes, især om man vil lade bevægelserne gaa slag i slag, uden mellemskudt «paa stedet hvil», — en regel, som er meget simpel, og som jevnlig bør benyttes, uden at troppen behøver at være saa anstrengt, at den er, hvad man kalder «anpusten», hvilket nemlig i almindelighed neppe bør indtræde under gymnastik.

Taktøvelser — enten hentede fra ordningsbevægelserne, fra udgangsstillingers indtagelse eller fra de forberedende bevægelser, f. eks. ved at forene ulige deles samtidige bevægelse, som at udføre en armstrækning samtidig med en fodflytning eller med et skridt fremad, til siden etc., eller ved at slaa to til retningen forskjellige bevægelser sammen til et eneste (dobbelt) tempo, f. eks. fodslutning og udvridning — kan indskydes overalt, maaske især i undervisningens begyndelse, eller naar man merker, at takten lader noget tilbage at ønske, enten ved de hastige bevægelsers bestemthed og fart eller de langsommes jevne udførelse.

Selv ved eksemplerne er hævbevægelserne ikke specificerede, undtagen antydningsvis for serie c, for at vise, at de bør være forskjellige, da disse naturligvis aldeles afhænger af redskaberne, tildels af alderen etc.;

det samme er ogsaa tilfældet med marsch, løb og især sprang, og varigheden af dette hvarv er endnu vanskeligere at fastsætte; for en nogenlunde øvet og ikke altfor ung trop bør det — og især sprangene — gives en ganske betydelig udstrækning, — indtil en tredjedel af hele undervisningstiden, men paa en særdeles vigtig betingelse, at disse ikke faar udelukke de andre bevægelser eller bevirke, at man blot jager over dem med den største skyndsomhed.

424. Serie a kan hensigtsmæssig benyttes af afdelinger med kort daglig undervisningstid og ringe — eller endog ingen — tilgang paa redskaber, idet bevægelserne for kroppen baade kan være faatalligere og valget meget friere, hvorhos hævbevægelsen i nødsfald kan sløifes, hvilket dog helst bør undgaaes, da denne er en af de allervigtigste bevægelsesslegter.

De første bevægelser (1—4) af denne serie bør være svagere bevægelser, hovedsagelig hentede fra de forberedende bevægelser, hvis anvendelse saaledes gaar langt udover de forberedende tabeller og viser, at grænserne mellem de forberedende og hovedbevægelserne ikke er skarpe, — medens de senere bør være saa kraftige og talrige, som tid o. a. omstændigheder tilsteder, og her vil man nødig savne repræsentanter for de vigtigste typer, som spændbøininger, vekselsidige bevægelser og bevægelser for musklerne paa forsiden etc., idet der bemerkes, at spændbøininger og bevægelser for musklerne paa bagsiden staar hinanden saa meget nærmere, at disse lettere gjensidig kan erstatte hinanden end nogen af de andre.

Balancebevægelser er ikke optagne paa schemaet for denne serie, saaledes at deres anvendelse bliver mere tilfældig; men de bør tillægges saa hyppig, som forholdene tillader det.

Borttages ved denne serie marsch, løb og sprang, hvad der ved vore almueskole maa blive tilfældet for øvelser inde om vinteren, idet disse da maa erstattes

med rask bevægelse i fri luft efter nogle minuters rask gymnastik inde, og de andre bevægelser desuden indskrænkes til minimum, kan schemaet anvendes selv for den korteste undervisningstid, hvorfor man antager, at denne serie paa seminarierne hensigtsmæssig kan lægges til grund for seminaristernes instruktionsøvelser, hvorimod gymnastiklærerne for deres egen personlige uddannelse helst bør vælge en af de følgende serier.

425 Serie b er mere fuldstændig, idet den har repræsentanter for de vigtigste bevægelsesslegter, og den bør efter nogen øvelse kunne optages af skoler med nogenlunde vel indredet gymnastiklokale.

Denne kan og bør ogsaa — som vist i eks. 2 — gives tillæg, først derved at der i første hvarv foruden en benbevægelse tillige optages nogle andre, svagere frie bevægelser, hvilket især gjælder for børn, og dernæst tillige ved fri balancegang og leg.

Endnu et væsentligt tillæg kan efter omstændighederne indføres her, nemlig ved at optage endnu en af de særdeles vigtige hævbevægelser, og da bør dens plads blive mellem no. 7 og 8; den bør være ulig den første hævbevægelse, og forsigtighed tilsiger, at man altid bør lade en benbevægelse gaa foran, saaledes som vist under serie c.

426 Serie c er endnu fuldstændigere, idet flere af bevægelsesslegterne har faaet to repræsentanter, hvilke naturligvis helst bør være af noget forskjellig karakter, og spranghvarvet tillige bør gives stor udstrækning. Denne serie kan vanskelig benyttes undtagen af afdelinger med god øvelsestid, hyppig gymnastik og med ganske stor foregaaende gymnastisk udvikling, da det nemlig er en kjendsgjerning, at med hyppig gymnastik er baade behovet af mange og sterke bevægelser større, og man taaler samtidig saa meget mere. Som regel vil den saaledes kun passe for de høiere skolers øverste klasser eller for frivillige foreninger af yngre mænd.