

HANDBOK  
I  
GYMNASTIK

---

L TEXT

3.75

V7 180141  
xx 00272881

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053110

11578



81041

22 858

42211





Z BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.  
HANDBOK

I

# GYMNASTIK

FÖR

ARMÉEN OCH FLOTTAN

UTGIFVEN PÅ NÄDIGSTE BEFALLNING

I. DELEN

TEXT

Z BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.

STOCKHOLM

KUNGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEN & SÖNER

1902



W KRAKOWIE  
BIBLIOTEKI



375

W KRAKOWIE  
BIBLIOTEKI

796, 41. 01 - 057, 36 (07)

# Innehållsförteckning.

## I. Delen.

### I. Inledning.

	Sid.
§ 1. Gymnastikens mål . . . . .	1.
§ 2. Rörelseförrådets omfång . . . . .	2.
§ 3. Bestämmelser angående kommandoorden . . . . .	3.

### II. Ställningars och rörelsers namn.

(Terminologi.)

§ 4. Allmänna bestämmelser . . . . .	8.
§ 5. Ställningarnas namn och namnens sammansättning . . . . .	8.
§ 6. Rörelsernas namn och namnens sammansättning . . . . .	28.
§ 7. Förklaringar öfver i handboken förekommande förkortningar och tecken . . . . .	30.

### III. Grunder för öfningarnas ledning.

§ 8. Allmänna bestämmelser . . . . .	32.
§ 9. Undervisning och undervisningssätt . . . . .	35.
§ 10. Stegring och inledningar . . . . .	39.
§ 11. Fel och fels rättande . . . . .	41.
§ 12. Försiktighetsåtgärder . . . . .	47.

### IV. Ordningsrörelser.

§ 13. Uppställning, stående grundställning och hvila . . . . .	50.
§ 14. Rättning på stället . . . . .	51.

§ 15.	Vändningar på stället och med angifvet antal steg	52.
§ 16.	Formeringar . . . . .	54.

## V. Förberedande öfningar.

### A. Från stående grundställning härledda, enklare utgångsställningar.

§ 17.	Utgångsställningar med fötterna . . . . .	61.
§ 18.	Utgångsställningar med armarna . . . . .	65.

### B. Enklare rörelser utförda i stående grundställning och ifrån denna härledda enklare utgångsställningar.

§ 19.	Benrörelser . . . . .	70.
§ 20.	Armrörelser . . . . .	73.
§ 21.	Hufvudrörelser . . . . .	77.
§ 22.	Bålrörelser . . . . .	79.
§ 23.	Rörelsers sammansättning . . . . .	83.

## VI. Rörelsesläkter.

§ 24.	Allmänna bestämmelser . . . . .	86.
-------	---------------------------------	-----

### A. Benrörelser.

§ 25.	Afledande benrörelser . . . . .	86.
§ 26.	Vaxelsidiga benrörelser . . . . .	88.
§ 27.	Benrörelser med knäböjning utan föregången häfning på tå . . . . .	91.
§ 28.	Vadspänningar . . . . .	94.
§ 29.	Benrörelser, i hvilka knäna böjas öfver rät vinkel	96.
§ 30.	Benrörelser i sträckstående ställningar utan och i förening med armrörelser . . . . .	98.

### B. Spännböjande rörelser.

§ 31.	Allmänna bestämmelser . . . . .	104.
§ 32.	Spännböjningar vid fasta stöd . . . . .	105.

	Sid.
§ 33.	Spännböjningar vid lefvande stöd . . . . . 112.
§ 34.	Stödsittande och fristående ryggböjningar bakåt . 113.

### C. Häfrörelser.

§ 35.	Allmänna bestämmelser . . . . . 115.
§ 36.	Häfrörelser, i hvilka kroppen helt och hållet upp- bäres af armarna . . . . . 116.
§ 37.	Häfrörelser, i hvilka äfven ingår en stark sam- mandragning af bukmusklerna . . . . . 122.
§ 38.	Häfrörelser, i hvilka fötterna stöda mot marken . 125.
§ 39.	Häfrörelser, i hvilka benen medverka vid förflytt- ningen . . . . . 129.

### D. Jämviktsrörelser.

§ 40.	Allmänna bestämmelser . . . . . 141.
§ 41.	Jämviktsöfningar, i hvilka stödytan icke in- skränktes mera än att stadga och full bestämd- het i rörelseformen kan bibehållas . . . . . 141.
§ 42.	Jämviktsöfningar, i hvilka stödytan inskränkes så mycket att, för jämviktens bibehållande eller återställande, motviktsrörelser af obestämd och fullt fri form medgifvas . . . . . 147.

### E. Rörelser för skuldror, rygg och nacke.

§ 43.	Allmänna bestämmelser . . . . . 153.
§ 44.	Rörelsernas beskrifning . . . . . 153.

### F. Bukrörelser.

§ 45.	Allmänna bestämmelser . . . . . 171.
§ 46.	Rörelser med af- och tilltagande eller med till- och aftagande förkortning af bukens muskler . 171.
§ 47.	Öfningar, i hvilka ställningen åstadkommer ett starkt tryck på buken utan nämnvärd förkort- ning eller utsträckning af dess muskulatur . . 180.
§ 48.	Öfningar, i hvilka ställningen åstadkommer en tänjning af muskulaturen på kroppens framsida, företrädesvis af bukens muskler . . . . . 188.

**G. Växelsidiga bålrörelser.**

§ 49.	Allmänna bestämmelser . . . . .	189.
§ 50.	Vridningar . . . . .	190.
§ 51.	Sidoböjningar . . . . .	197.
§ 52.	Vridningar i förening med böjningar . . . . .	205.
§ 53.	Armskiftningar i stående och utfallstående ställningar samt i förening med förflyttning . . . . .	211.

**H. Hopp.**

§ 54.	Allmänna bestämmelser . . . . .	216.
-------	---------------------------------	------

*1. Inledningnar till fria och bundna hopp.*

§ 55.	Allmänna bestämmelser . . . . .	221.
§ 56.	Inledningnar till fria hopp . . . . .	223.
§ 57.	Inledningnar till bundna hopp . . . . .	231.

*2. Fria hopp.*

§ 58.	Fria hopp med samlad enkel sats . . . . .	240.
§ 59.	Anspringande fria hopp med delad sats . . . . .	242.
§ 60.	Djuphopp . . . . .	243.

*3. Bundna hopp.*

§ 61.	Sidohopp med åtvändning . . . . .	248.
§ 62.	Sidohopp utan vändning . . . . .	252.
§ 63.	Sidohopp med frånvändning . . . . .	253.
§ 64.	Mellanhopp . . . . .	257.
§ 65.	Grenhopp . . . . .	260.
§ 66.	Hänghopp . . . . .	263.
§ 67.	Öfverslag . . . . .	265.
§ 68.	Hopp med staf . . . . .	268.
§ 69.	Inledningnar till voltige . . . . .	272.

**I. Andningsrörelser.**

§ 70.	Allmänna bestämmelser . . . . .	281.
§ 71.	Armslyftningar . . . . .	282.
§ 72.	Armslagningar . . . . .	286.

## VII. Fria förflyttningar.

§ 73.	Allmänna bestämmelser . . . . .	290.
§ 74.	Gång. (Marsch) . . . . .	293.
§ 75.	Löpande . . . . .	297.

## VIII. Tillämpningar.

### A. Förflyttningar med gevär samt med gevär och packning.

§ 76.	Allmänna bestämmelser . . . . .	300.
§ 77.	Löpning och hopp öfver hinder . . . . .	302.
§ 78.	Växel klifgång och antring . . . . .	304.
§ 79.	Jämviktsöfningar . . . . .	304.
§ 80.	Smygmarsch och krypmarsch . . . . .	306.

### B. Simning.

§ 81.	Allmänna bestämmelser . . . . .	307.
§ 82.	Förberedande simöfningar på land . . . . .	309.
§ 83.	Öfningar i vatten . . . . .	312.
§ 84.	Försiktighetsåtgärder . . . . .	317.

### C. Brottning.

§ 85.	Allmänna bestämmelser . . . . .	318.
§ 86.	Inledningar till brottning . . . . .	319.
§ 87.	Fri brottning . . . . .	321.

### D. Voltige.

§ 88.	Allmänna bestämmelser . . . . .	322.
-------	---------------------------------	------

## IX. Lekar och idrottsöfningar.

§ 89.	Allmänna bestämmelser . . . . .	223.
§ 90.	Förteckningar på lekar och idrottsöfningar . . . . .	324.

## X. Gymnastikredskap och inredning.

§ 91.	Gymnastikinredning i ett exercishus . . . . .	328.
§ 92.	Gymnastikinredning ute i det fria . . . . .	329.



## Bilagor.

Formulär till mätningsprotokoll . . . . .	bil. 1.
Exempel på hinders anbringande i ett exercishus. (Plan)	› 2a.
Exempel på hinders anbringande i ett exercishus. (Perspektiv) . . . . .	› 2b.
Exempel på hinders anbringande ute i det fria. (Hinder- bana) . . . . .	› 3.
Exempel på gymnastikinredning i ett exercishus. (Plan)	› 4.
Exempel på gymnastikinredning i ett exercishus. (Red- skapsdetaljer) . . . . .	› 5.
Exempel på gymnastikinredning i ett exercishus. (Red- skapsdetaljer) . . . . .	› 6.
Exempel på gymnastikplatsens ordnande ute i det fria	› 7.
Exempel på gymnastikapparelj ute i det fria. (Plan och detaljer) . . . . .	› 8.

## II. Delen.

### Figurer öfver gymnastiska ställningar och rörelser.

## Bihang.

### Öfningstabeller.

	Sid.
§ 93. Tabellernas användning . . . . .	1.
<i>Första tabellföljden</i> , för värnpliktige med kortare utbildningstid . . . . .	13.
<i>Andra tabellföljden</i> , för värnpliktige med längre utbildningstid . . . . .	63.
<i>Tredje tabellföljden</i> , tilläggstabeller för underbefälsskolor . . . . .	137.



## I. Inledning.

### § 1.

#### Gymnastikens mål.

Gymnastikens mål är att medelst rörelser, afpassade för den mänskliga organismen, utveckla kroppen till hälsa och kraft och att med särskildt afseende på krigets fordringar öka truppens uthållighet, rörlighet och framkomlighet samt att framkalla sinnesnärvaro och mod. 1.

För målets vinnande är angeläget att välja sådana ställningar, i hvilka andningen kan gå fritt och ohämmad, enär rörelseförmågan häraf väsentligen beror. Hvarje rörelse skall utföras med odelad uppmärksamhet och kraft. Synnerlig omsorg bör därför ägnas åt bröstets utveckling, på samma gång som öfriga kroppsdelar uppöfvas till smidighet och styrka. 2.

Då det är stridande mot gymnastikens syfte att försumma mängden för det ringare antalet med de goda anlagen, så skall noga beaktas, att jämnhet i utbildningen inom truppen är hufvudsak. Öfningarna skola därför anordnas så, att alla få *lika tillfälle* till öfning, hvarigenom så stor färdighet ernås, som hvars och ens anlag medgifva. 3.

Gymnastiken har största betydelse såsom *medel* för rekrytens utbildning och bör — företrädesvis vid slutet af utbildningstiden — gifvas en mera fältmässig 4.

prägel genom anordnande af sådana öfningar, som afse att höja manskapets förmåga att med vapen och packning taga sig fram öfver naturliga och konstgjorda hinder.

## § 2.

### Rörelseförrådets omfång.

5. Rörelseförrådet omfattar: *ordningsrörelser, förberedande öfningar, egentliga rörelsesläkter, fria förflyttningar och tillämpningar.*
6. **Ordningsrörelser** (disciplinerande rörelser) omfatta *uppställningar, rättningar, vändningar, formeringar, korta förflyttningar m. m. på led.* Ordningsrörelser äro i gymnastik nödvändiga för att man må kunna med militärisk ordning samtidigt leda ett större antal.
7. **Förberedande öfningar** omfatta stående enklare *utgångsställningar* samt *lätta ben-, arm-, hufvud- och bältrörelser*, utförda i stående grundställning, och ifrån denna härledda enklare *utgångsställningar*. Någon egentlig gräns mellan dessa öfningar och de i nästföljande mom. upptagna finnes icke, utan äro de att betrakta såsom förberedelse till de öfningar, som upptagas i de egentliga rörelsesläkterna.
8. **De egentliga rörelsesläkterna** omfatta de rörelser, som äro hufvudsakliga *medlen* för kroppens gradvisa utveckling till hälsa och kraft. Indelningen i släkter grundar sig på den verkan rörelserna utöfva på kroppen. Någon skarp gräns mellan dessa rörelsesläkter finnes dock icke, utan öfvergå de mer eller mindre i hvarandra.
 

De viktigaste rörelsesläkterna benämnas:

*Benrörelser.*

*Spännböjande rörelser.*

*Häfrörelser.*

*Jämviktsrörelser (Balansrörelser).*

*Rörelser för skuldror, rygg och nacke.*

*Bukrörelser.*

*Växelsidiga bålrörelser.*

*Hopp.*

*Andningsrörelser.*

Rörelser ur dessa släkter jämte ordningsrörelser och förberedande öfningar utgöra delarna i en *gymnastisk dagöfning*.

**Fria förflyttningar** omfatta gångarter (marscher) 9. och löpande (språngmarsch).

**Tillämpningar** afse hufvudsakligast att, med särskild hänsyn till krigets fordringar, bibringa manskapet sådana färdigheter, som höja förmågan att med vapen jämte öfrig utrustning taga sig fram öfver naturliga eller konstgjorda hinder, och som därjämte befordra uthållighet, sinnesnärvaro och mod.

Mellan dessa tillämpningar och en del öfningar i »de egentliga rörelsesläkterna» finnes ej heller någon skarp gräns, utan öfvergå de småningom i hvarandra.

Till dessa öfningar räknas: *balansgång, vissa slag af äntringar, fria förflyttningar* och *hopp* samt *simning, brottning, voltige* m. fl.

### § 3.

#### **Bestämmelser angående kommandoorden.**

Ställningar intagas och rörelser utföras i gymnastik 11. på *kommandoord, befallningar* eller *tillsägelser*.

**Kommandoord** bestå i allmänhet af lystrings- och 12. verkställighetsord.

*Lystringsorden* angifva hvad som skall ske; de utsägas högt och tydligt samt med något långsamt uttal i förhållande till verkställighetsorden.

*Verkställighetsorden* angifva ögonblicket för utförandet. De utsägas kort, skarpt och i högre ton än lystringsorden, då utförandet skall ske hastigt och bestämdt; men något utdraget och i lägre ton än lystringsorden, när utförandet skall ske långsamt.

13. Vid kommandoordens utsägende skall mellan lystrings- och verkställighetsorden göras ett uppehåll, motsvarande i tid minst 2 stegs marsch, och är detta i handboken betecknad med ett tankstreck (—). Ju mindre truppen öfvats och ju större afdelningen är, desto längre uppehåll bör göras mellan lystrings- och verkställighetsorden.

14. En del ställningar och rörelser böra icke och andra kunna icke anbefallas med kommandoord, hvilkas lystringsord direkt angifva hvad som skall ske eller utföras.

För **ställningars** intagande användes då antingen det gemensamma kommandoordet: *Utgångsställning—ställ!* eller den gemensamma befallningen: *Ställ!*

15. Kommandoordet »*Utgångsställning—ställ!*» användes, då ställningen skall intagas *samtidigt, hastigt och bestämdt*, och sedan ställningen blifvit förevisad, eller af manskapet redan är känd. Detta kommandoord kan i mån af behof föregås af ställningens namn eller annan kortfattad tillsägelse.

Namnen på ställningar, som böra på detta sätt kommenderas, åtföljas i handboken af kommandoordet: »*Utgångsställning—ställ!*».

16. Det gemensamma kommandoordet »*Utgångsställning—ställ!*» kan med *öfvadt manskap* för sin korthets skull understundom begagnas äfven vid tillfällen, då särskilda kommandoord finnas för ställningens intagande, och användes då företrädesvis för att undvika vidlyftiga kommandoord.

**Befallningen:** »*Ställ!*» användes, då ställningen skall intagas med en *viss försiktighet* eller *utan fordran*

på *samtidighet*, och sedan ställningen förut blifvit för manskapet förevisad eller redan är af detsamma känd.

»Befallningen» utsäges högt och tydligt, men utan skärpa i rösten, och kan i mån af behof föregås af ställningens namn eller annan kortfattad tillsägelse, exempelvis: *Knästående! Ställ!* Namnen på ställningar, som böra angifvas (befallas) på detta sätt, åtföljas i reglementet af uttrycket: **Utg. ang.**, förkortning af orden: utgångsställningen angifves.

En del ställningar intagas i början och med mindre 18. öfvade på befallningen »*Ställ!*», men kunna med mera öfvade intagas på kommandoordet: »*Utgångsställning—ställ!*»

Namnen på ställningar, som böra på detta sätt i början intagas på tillsägelse eller befallning och senare på kommandoord, åtföljas i reglementet af uttrycken: »*Utg. ang.*», med öfvade: *Utgångsställning—ställ!*».

Hvarje utgångsställning kan återgå till stående 19. grundställning genaste vägen i *ett* tidmått<sup>1</sup> på kommandoordet: *Ställning!* Skall grundställning återtagas i *två* tidmått, kan äfven kommando-ordet »*Ställning*» användas, men föregås då i mån af behof af befallningen: *I två tidmått!*

För **rörelser**, som sakna särskilda kommandoord, 20. användas företrädesvis *räkneord* såsom verkställighetsord, hvilka utsägas antingen omedelbart efter rörelse-namnet eller vid växelsidiga rörelsens utförande efter lystringsorden »*Växla*» eller »*Bytom*», t. ex. *Växla—ett! två!*

*Räkning* begagnas äfven vid andra rörelser för att 21. inskränka kommandoordens antal och bör för korthets skull i synnerhet användas, då utgångsställningen, i hvilken rörelsen utföres, är ansträngande eller mycket

<sup>1</sup> Från denna regel undantages »*grenstående*» utgångsställning, från hvilken grundställningen alltid återtages i *två* tidmått.



sammansatt, t. ex. vid »knäuppböjning och sträckning i spännböjande ställningar».

Vid långsamma rörelsers utförande bör räkning i allmänhet undvikas, t. ex. vid »hufvudböjningar».

22. För rörelser, som sakna särskilda kommandoord, och som icke böra eller icke kunna utföras med räkning, begagnas för att angifva rörelsens början orden: *Opp! Spring! Kör!* m. fl. eller, om rörelsen skall utföras långsamt, ordet: *Börja!* Skola dylika rörelser afbrytas, användes ordet: *Stopp!*

23. Anläggningar med handen för att biträda vid andras rörelser anbefallas med kommandoordet: *Stöd—ställ!*

24. Stöd på redskap, verkställda med rörelsetagarens egen hand, anbefallas med befallningen: *Fatta!*

25. Rörelse, bestående af flera tidmätt, skall vid första inöfvandet verkställas så, att första tidmättet utföres på *verkställighetsordet* eller på räkneordet »ett» och de öfriga på räkneorden »två», »tre» o. s. v. Detta sätt kallas att utföra rörelsen med *tidmättsräkning*. Denna bortlägges, när säkerhet i utförande vunnits, och rörelsen i sin helhet sker därefter omedelbart på verkställighetsordet. När helst fel uppstå i rörelseform eller takt, återtages för en eller annan gång räkningen; kommandoordet föregås då af befallningen: *Med tidmättsräkning!* Då denna ånyo bortlägges, föregås kommandoordet af befallningen: *Utan tidmättsräkning!*

26. Vid vissa *taktmässiga* rörelsers utförande i följd bör vid första inöfvandet *manskapet* tillhållas att räkna, hvilket angifves genom tillsägelsen: »*Räkna högt*» (»*Räkna tyst*»), som utsäges före lystringsorden. Understundom bör äfven *instruktören* vid dylika rörelsers utförande angifva takten genom att för manskapet räkna högt.

Vid omedelbart upprepaude af samma rörelse bör i allmänhet i stället för lystringsorden användas ordet:

»Detsamma», t. ex. *Detsamma—ett! två! Detsamma—häf! sänk!* o. s. v.

*Vanligast förekommande fel vid kommando- 27. ordens utsägande:*

*att* för kort uppehåll lämnas mellan lystrings- och verkställighetsorden;

*att* vid återgång till utgångssällning från en ansträngande slutställning uppehållet göres för långt mellan ett föregående verkställighetsord och ett efterföljande lystringsord, t. ex. vid »*Str.st. R.-böjn. bakåt*» i kommandoorden: *Armar uppåt—sträck! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* vid hvilkas utsägande uppehållet göres för långt mellan verkställighetsordet »*böj*» och därpå följande lystringsord »*Uppåt*»;

*att* verkställighetsorden för de långsamma rörelserna utsägas entonigt och slappt; samt

*att* röstens styrka icke afpassas efter afdelningens storlek.

## II. Ställningars och rörelsers namn. (Terminologi.)

### § 4.

#### Allmänna bestämmelser.

28. Hvarje rörelse skall utgå från en bestämd *utgångsställning*, som noga intages på särskildt kommando, befallning eller tillsägelse. Därefter följer utförandet af rörelsen, som fortgår till *slutställningen* eller från denna åter till utgångsställningen, på särskilda kommandoord, befallningar eller tillsägelser.
- Då utgångsställningen förändras, uppstå skiljaktiga rörelseverkningar.
29. *Rörelsebana* kallas den väg rörelsen går från utgångsställning till slutställning och från denna åter till utgångsställning.
30. Utgångsställningen intages antingen fritt eller med stöd af redskap eller af medhjälpare. Då rörelserna utföras i ställningar, som intagits fritt, benämnas de *fristående* eller *fria*, och då de utföras med stöd af redskap eller af person, benämnas de *bundna*.

### § 5.

#### Ställningarnas namn och namnens sammansättning.

31. Följande ställningar benämnas **grundställningar**: *stående* (*st.*), *sittande* (*sitt.*), *liggande* (*ligg.*), *hängande* (*häng.*), och *knästående* (*kn.st.*)



Förteckning på och betydelsen af de enkla begynnelseord eller 32 stafvelser, som ingå i ställningarnas namn, jämte angifvande af namnet på den eller de grundställningar, med hvilka dessa begynnelseord eller stafvelser kunna förenas.

### Grundställningar:



Fig. 1.

**Stående grundställning.**  
(St.)

Kroppen hvilar på fötterna.



Fig. 2.

**Sittande grundställning.**  
(Sitt.)

Kroppen hvilar på sätet och på större eller mindre del af benens baksida.

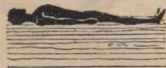


Fig. 3.

**Liggande grundställning.**  
(Ligg.)

Kroppens baksida med stöd för hufvud, bål och ben hvilar i ett vågrätt läge.

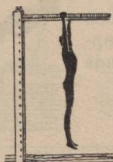


Fig. 4.

**Hängande grundställning.**  
(Häng.)

Kroppen uppbäres hängande i armarna med grepp af händerna om ett redskap.





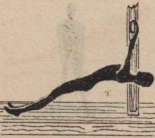




Fig. 5.
















**Knästående grundställn.**  
(Kn.st.)

Kroppen hvilar på knäna och framsidan af underbenen med fotspetsarna stödda.

Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Balans</b> betecknar, att med minskad stödyta kroppen bibehålles i jämvikt.</p>	<p>6.</p> 	
<p><b>Böj</b> betecknar, att underarmarna äro böjda uppåt.</p>	<p>7.</p> 	
<p><b>Båg</b> betecknar, att bålen är böjd bakåt.</p>	<p>10.</p> 	
<p><b>Fall</b> betecknar, att bålen och hufvudet eller hela kroppen hållas raka i lutande ställning <i>bakåt</i>.</p>	<p>14<sup>2)</sup></p> 	<p>15<sup>3)</sup></p> 
<p><b>Famn</b> betecknar, att armarna hållas vågrätt utåt.</p>	<p>18.</p> 	








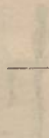







Ligg.	Häng.	Kn.st.	Anm.
—	—	—	
—	—	9. 	
11 <sup>1)</sup> 	12. 	13. 	1) I förening med fram i Frambägligg.
—	16. 	17. 	2) I förening med mothalf i Motfallhalfst. 3) I förening med mot i Motfallsitt.
19 <sup>4)</sup> 	—	—	4) I förening med frambågi Famnframbägligg.




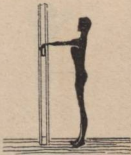
Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Fram</b> betecknar, att kroppen ligger i vågrätt eller nästan vågrätt läge med framsidan nedåt.</p>		
<p><b>Från</b> betecknar, att händernas yttersidor äro vända från rörelsetagaren.</p>		
<p><b>Gren</b> (<i>Gr.</i>) betecknar, att båda fötterna äro flyttade en fotlängd åt hvar sin sida eller att i »knästäende» ställning knäna äro åtskilda.</p>	<p>22.</p> 	<p>23.</p> 
<p><b>Gång(a)</b> betecknar, att ena foten är flyttad framåt (bakåt) två fotlängder i egen (andra fotens) riktning.</p>	<p>25.</p> 	
<p><b>Gång(b)</b> betecknar, att ena foten är flyttad två fotlängder rakt framåt (bakåt).</p>	<p>26.</p> 	

Ligg.	Häng.	Kn.st.	Anm.
20. 			
	21. 		
		24. 	
			
			




Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Half</b> betecknar ställning för blott ena sidans ben, arm eller knä.</p>	<p>27 a<sup>1</sup>) och b.</p> 	<p>28<sup>2</sup>). 1</p> 
<p><b>Hel</b> betecknar, att benen äro i vågrätt läge och i rät vinkel till bålen.</p>		<p>31.</p> 
<p><b>Huk</b> betecknar en djup knäböjning med framåtlutad bål.</p>		<p>32.</p> 
<p><b>Hvalf</b> betecknar en så stark böjning af bålen bakåt med stöd för händer eller rygg, att hufvudet kommer i höjd med eller lägre än bäckenet.</p>	<p>33<sup>4</sup>).</p> 	
<p><b>Hvil</b> betecknar, att händerna omfatta nacken.</p>	<p>35.</p> 	<p>36<sup>5</sup>).</p> 



Ligg.	Häng.	Kn. st.	Anm.
	29 <sup>3)</sup> . 	30. 	1) I förening med sträck i Halfstr. st. 2) I förening med hög i Höghalfsitt. 3) I förening med halfjämnväg. i Halfhang. halfjämnväg.
			
			
34. 			4) I förening med stup i Hvalfstupst.
37. 		38. 	5) I förening med mot i Hvilmotsitt.
















Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Hög</b> betecknar, att rörelsetagaren befinner sig högre än marken (golfvet).</p>	<p>39<sup>1)</sup>.</p> 	<p>40.</p> 
<p><b>Kors</b> betecknar, att armarna äro sträckta mellan »<i>str. st.</i>» och »<i>famnst.</i>» och fötterna skilda minst två fotlängder.</p>	<p>41<sup>2)</sup>.</p> 	<p>---</p>
<p><b>Krok</b> betecknar, att knäna äro böjda uppåt med låren i vinkel mot bälten.</p>	<p>42<sup>3)</sup>.</p> 	<p>---</p>
<p><b>Lod</b> betecknar, att kroppen med hufvudet uppåt hänger lodrätt på en eller mellan två linor (stänger) eller därmed jämförligt redskap.</p>	<p>---</p>	<p>---</p>
<p><b>Mot</b> betecknar, att rörelsetagaren är vänd mot ett redskap eller person, utan eller med fattning för händerna eller stöd för fötterna.</p>	<p>45.</p> 	<p>46.</p> 



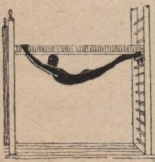




Ligg.	Häng.	Kn. st.	Anm.
---	---	---	1) I förening med mot i Högmost.
---	---	---	2) I förening med sidmothög i Sidmotkorshögst.
---	43. 	---	3) I förening med half i Krokhalfst.
---	44. 	---	
---	47. 	---	



Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Nig</b> betecknar, att knäna äro starkt utåtförda och böjda till rät vinkel eller därutöfver.</p>	<p>48.</p> 	<p>49.</p> 
<p><b>Rid</b> betecknar, att rörelsetagaren sitter grensle öfver ett redskap.</p>	<p>---</p>	<p>50<sup>1)</sup>.</p> 
<p><b>Räck</b> betecknar, att armarna hållas vågrätt sträckta framåt.</p>	<p>51.</p> 	<p>52<sup>2)</sup>.</p> 
<p><b>Sid</b> betecknar kroppens ena sida.</p>	<p>---</p>	<p>54<sup>4)</sup>.</p> 
<p><b>Sidmot</b> betecknar, att rörelsetagaren är vänd med sidan mot ett redskap eller en person utan eller med fattning af ena handen eller stöd för ena foten.</p>	<p>55 a<sup>5)</sup> och b.</p> 	<p>---</p>
















Ligg.	Häng.	Kn. st.	Anm.
			
			1) I förening med hög i Högridsitt.
		53 <sup>3</sup> ). 	2) I förening med motfall i Räckmotfallsitt. 3) I förening med båg i Räck knåbågst.
			4) I förening med hög i Högsidsitt.
			5) I förening med half i Sidmot-halfst.


Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Slut</b> betecknar, att fötterna med riktning framåt äro sammanförda, så att insidorna beröra hvarandra.</p>	<p>56.</p> 	
<p><b>Spets</b> betecknar, att kroppen är fälld eller böjd framåt, så att hufvudet kommer lägre än höfterna.</p>	<p>57<sup>1)</sup>.</p> 	
<p><b>Spjörn</b> betecknar, att det ena benet hålles upplyftadt framåt med sträckt knä och fotled.</p>	<p>58.</p> 	
<p><b>Spänn</b> betecknar, att med armarna sträckta uppåt händerna fattat om ett fast redskap så att bröstet därigenom något höjts.</p>	<p>59.</p> 	
<p><b>Sträck</b> (<i>Str.</i>) betecknar, att armarna hållas sträckta uppåt.</p>	<p>63.</p> 	<p>64.</p> 

Ligg.	Häng.	Kn. st.	Anm.
---	---	---	
---	---	---	1) I förening med <i>stup</i> i <i>Spetsstup-</i> <i>st.</i>
---	---	---	
60. 	61. 	62 <sup>2</sup> ). 	2) I förening med <i>båg</i> i <i>Spännbåg</i> <i>kn. st.</i>
65. 	---	66. 	




Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Stup</b> betecknar, att bålen hålles rak och är fälld framåt genom böjning i höftlederna eller att kroppen är i hängande ställning med fötterna uppåt och hufvudet nedåt.</p>	<p>67<sup>1)</sup>.</p> 	<p>68<sup>2)</sup>.</p> 
<p><b>Stöd</b> betecknar, att någon kroppsdelen är stödd vid redskap eller af person.</p>	<p>70 a och b<sup>3)</sup>.</p> 	
<p><b>Tvär</b> betecknar, att rörelsetagaren står, sitter eller ligger tvärs öfver ett redskap.</p>	<p>71<sup>4)</sup>.</p> 	<p>72<sup>5)</sup>.</p> 
<p><b>Tå</b> betecknar, att kroppstyngden uteslutande hvilar på tårna.</p>	<p>74.</p> 	
<p><b>Under</b> betecknar, att rörelsetagaren hänger under ett redskap.</p>		



Ligg.	Häng.	Kn. st.	Anm.
	<p>69.</p> 		<p>1) I förening med gren i Gr. stupst. 2) I förening med gren i Gr. stup-sitt.</p>
			<p>3) I förening med halfstr. sidmotgång i Halfstr. sidmotgångstöd-st.</p>
<p>73<sup>6)</sup>.</p> 			<p>4) I förening med balans i Tvar-balansst. 5) I förening med hög i Hogtvarsitt. 6) I förening med fram i Tvär-framligg.</p>
			
	<p>75.</p> 		

Enkla begynnelseord eller stafvelser.	St.	Sitt.
<p><b>Utfall(a)</b> betecknar, att ena foten är flyttad framåt (bakåt) tre fotlängder i egen (andra fotens) riktning med kroppstyngden öfverförd på främre foten.</p>	<p>76.</p> 	
<p><b>Utfall(b)</b> betecknar, att ena foten är flyttad rakt framåt (bakåt) tre fotlängder med kroppstyngden öfverförd på främre foten.</p>	<p>77.</p> 	
<p><b>Ving (Höftfäst)</b> betecknar, att händerna fatta om veka lifvet.</p>	<p>78.</p> 	<p>79.</p> 
<p><b>Våg</b> betecknar, att kroppen intager ett mer eller mindre vågrätt läge.</p>	<p>81<sup>1</sup>).</p> 	
<p><b>Vänd</b> betecknar, att bålen är vriden åt ena sidan.</p>	<p>84.</p> 	



Ligg.	Häng.	Kn. st.	Anm.
---	---	---	
---	---	---	
---	---	80. 	
82. 	83. 	---	1) I förening med <i>half i Våghalfst.</i>
---	---	---	

33. **Sammansättning af ställningars namn** sker genom att omedelbart *framför* något af grundställningarnas namn sammanföra ett eller flera af de enklare begynnelseord eller stafvelser, som här ofvan i mom. 32 upptagits, t. ex. *Sträckgrenvåndbågstående* (*Str.gr.våndbågst.*).
34. Begynnelseorden eller stafvelserna i ställningarnas namn böra, så långt möjligt är, sammanföras i samma ordning, som de rörelser verkställas, hvilka erfordras för att intaga de delar af ställningen, som begynnelseorden eller stafvelserna beteckna, t. ex. »*Vinggr.våndbågst.*», men icke: »*Bågr.våndvingst.*» el. dyl.
35. Utom de i mom. 31 upptagna *grundställningar* tillkomma följande *ställningar*, hvilkas namn, sammanförda med ett eller flera af de i mom. 32 upptagna begynnelseord eller stafvelser, äfven ingå som *slutord* vid namnens sammansättning. Begynnelseorden eller stafvelserna sammanföras framför dessa ställningars namn enligt föreskrifterna i näst föregående mom.

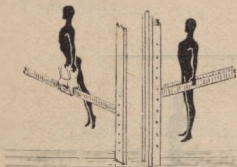


Fig. 85 a och b.

**Jämnvägande (Jämnväg.)** betecknar, att kroppen med god hållning och högt buret hufvud, helt och hållet uppbäres af och mellan fullt sträckta armar med händerna stödda på ett redskap (fig. 85 a och b.).

**Spännböjande (Spännböj.)** betecknar en böjning i förening med fällning af kroppen bakåt, med fast stöd för händer eller armar (fig. 86 a och b).

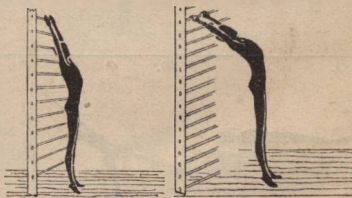


Fig. 86 a.

Fig. 86 b.



Fig. 87.

**Sidfallande (Sidfall.)** betecknar, att med stöd för ena handen och ena foten hela kroppen hålles rak i lutande ställning med ena sidan vänd nedåt (fig. 87).

**Stupfallande (Stupfall.)** betecknar, att med stöd för händer och fötter hela kroppen hålles rak i mer eller mindre lutande ställning framåt med hufvudet högre än fötterna (fig. 88).



Fig. 88.



Fig. 89.

**Spetsstupfallande (Spetsstupfall.)** betecknar, att med stöd af händer och fötter hela kroppen hålles rak i mer eller mindre lutande ställning framåt med hufvudet lägre än fötterna (fig. 90).

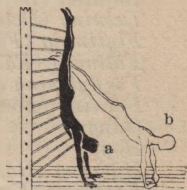


Fig. 90 a och b.



Fig. 91.

**Tåstödjande (Tåstöd.)** betecknar, att ena fotspetsen stödes mot marken eller mot ett redskap (fig. 91).

**Vriststödjande (Vriststöd.)** betecknar, att vristen stödes mot ett redskap eller af en medhjälpare (fig. 92).

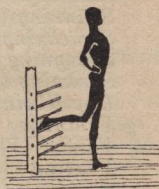


Fig. 92.

## § 6.

**Rörelsernas namn och namnens sammansättning.**

36. Rörelsernas namn bestå af *hufvudord*, som angifva själfva verksamheten, och af *tilläggsord*, som föregå eller efterfölja hufvudorden. Tilläggsorden utmärka, dels den kroppsdelen, som skall deltaga i rörelsen, dels ock rörelsens riktning, styrka, hastighet, utdräkt m. m.

**a. Hufvudorden i rörelsenamnen:**

*Afsittning* (*Afsittn.*).  
*Balansering* (*Balanser.*).  
*Böjning* (*Böjn.*).  
*Delning* (*Deln.*).  
*Flyttning* (*Flyttn.*).  
*Fällning* (*Fälln.*).  
*Förflyttning* (*Förflyttn.*).  
*Förning* (*Förn.*).  
*Gång*.  
*Hopp*.  
*Häfnings* (*Häfn.*).  
*Kastning* (*Kastn.*).  
*Krängning* (*Krängn.*).  
*Lyftning* (*Lyftn.*).  
*Löpning* (*Löpn.*).  
*Nigning* (*Nign.*).  
*Saxning* (*Saxn.*).  
*Simning* (*Simn.*).  
*Skiftning* (*Skiftn.*).  
*Slagning* (*Slagn.*).  
*Slingring* (*Slingr.*).  
*Slutning* (*Slutn.*).  
*Spänning* (*Spänn.*).  
*Sträckning* (*Strn.*).  
*Svängning* (*Svängn.*).  
*Sänkning* (*Sänkn.*).  
*Uppsittning* (*Uppsittn.*).  
*Vridning* (*Vridn.*).  
*Vändn.* (*Vändn.*).  
*Växling* (*Växl.*).  
*Antring* (*Antr.*).  
*Öfverkastning* (*Öfverkastn.*).

Öfverslag.  
Ömsning (Ömsn.)

**b. Tilläggsord**, som föregå hufvudordet i rörelse-  
namnet, och som antingen angifva de kroppsdelar, på hvilka  
rörelsen verkar, eller beteckna de kroppsdelar, hvilka använ-  
das såsom medel för att genom rörelsen framkalla en verkan  
på någon annan inre eller yttre kroppsdel:

*Arm (A).*  
*Ben (B).*  
*Fot (F).*  
*Hand.*  
*Hufvud (Hfd).*  
*Häl.*  
*Knä (Kn.).*  
*Rygg (R.).*  
*Sida (Sid.).*  
*Vad.*  
*Vrist.*  
*Tå.*

**c. Tilläggsord**, som föregå eller efterfölja hufvud-  
ordet i rörelsenamnet, och som utmärka rörelsens riktning  
och hastighet eller angifva då rörelsen skall utföras sam-  
tidigt eller växelsidigt:

*Framåt, bakåt.*  
*Utåt, inåt.*  
*Uppåt, nedåt.*  
*Vågrät, lodrät.*

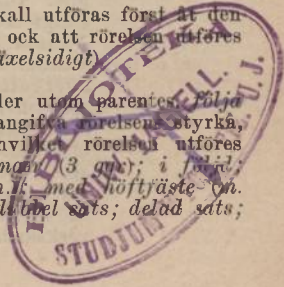
*Sidas* betecknar en förflyttning åt endera sidan.

*Kast* betecknar, att rörelsen skall ske hastigt.

*Dubbel* (betecknas med siffran 2) utmärker, att båda ar-  
marna eller båda benen samtidigt och på lika sätt deltaga  
i rörelsen (*samsidigt*).

*Växel* betecknar, att rörelsen skall utföras först åt den  
ena sidan, sedan åt den andra eller ock att rörelsen utföres  
växelsvis af två lika kroppsdelar (*våxelsidigt*).

**d. Tilläggsord** som, inom eller utom parentes, följa  
efter rörelsenamnet, och i korthet angifva rörelsens styrka,  
utdräkt, hastighet, redskap vid hvilket rörelsen utföres  
m. m., exempelvis: *lindrigt*; *3 gånger* (*3 ggr*); *i löp*;  
*långsamt*; *med räkning* (*m. räkn.*); *med höftfäste* (*m.*  
*hftf.*); *med nackfäste* (*m. nckf.*); *dubbel sats*; *delad sats*;  
*bom*; *ribbstol* etc.





## § 7.

## Förklaring öfver i handboken förekommande förkortningar och tecken.

37.	<i>Anm.</i>	Anmärkning.
	<i>Ansprung.</i>	Ansprungande.
	<i>Bef.</i>	Befallning el. befallningen.
	<i>el. dyl.</i>	eller dylikt.
	<i>enl. förg.</i>	enligt föregående.
	<i>(H.), (h.)</i>	Höger, höger.
	<i>Inl.</i>	Inledes eller inledning.
	<i>m.</i>	med.
	<i>o.</i>	och.
	<i>omväxl.</i>	omväxlande.
	<i>Red.</i>	Redskap.
	<i>Rg.</i>	Rörelsegifvaren, d. v. s. den person, som biträder (stöder) vid rörelsens utförande.
	<i>Rr. (rr.)</i>	Rörelse eller rörelser.
	<i>Rt.</i>	Rörelsetagaren, d. v. s. den som utför rörelsen.
	<i>räkn.</i>	räkning.
	<i>Ström</i>	utmärker, att rörelsen utföres af alla i en följd efter hvarandra med lika stora mellanrum, utan afbrott och utan särskildt kommandoord eller tillsägelse för hvar och en.
	<i>term.</i>	terminologi.
	<i>Utf.</i>	Utförandet af rörelsen.
	<i>Utg.</i>	Utgångsställning eller Utgångsställningen.
	<i>Utg. ang.</i>	Utgångsställningen angifves; d. v. s. att vid en ställnings intagande på led, detta ej nödvändigt må ske hastigt eller samtidigt af alla. Utgångsställningen intages i detta fall enligt mom. 17.
	<i>(V.), (v.)</i>	Vänster, vänster.
	<i>(v. o. h.)</i>	vänster och höger.
	<i>(:)</i>	efter ett rörelsenamn utmärker att lefvande stöd användes. Antal kolon angifver stödets (rörelsegifvarnes) antal.
	<i>+</i>	efter ett rörelsenamn betecknar, att rörelsen skall efterföljas af en afledande benrörelse, marsch på två eller annan rörelse, som utöfvar en lugnande inverkan på andning och hjärtverksamhet

(a) (b) efter en stafvelse i ställningens namn betecknar en varierande form i ställningen, exempelvis: *sträckta* eller *böjda* armar i »famnstående»; ena fotens ställning *utåt* eller *framåt* i »gångstående» etc.

2 omedelbart framför namnet på en kroppsdel i ett rörelsenamn betecknar dubbel. Se mom. 36, punkt c.

(1—2) | efter ett rörelsenamn utmärker, att rörelsen ut-  
 (1—4) | föres efter instruktörens räkning i två, fyra,  
 (1—6) | sex eller åtta tidmätt.  
 (1—8) |

(i följd 1—4) | efter rörelsenamnet utmärker, att rörel-  
 (i följd 1—6) | serna utföras i jämn följd efter man-  
 (i följd 1—8) | skapets hörbara eller tysta räkning i  
 fyra, sex eller åtta tidmätt.

### III. Grunder för öfningarnas ledning.

#### § 8.

##### Allmänna bestämmelser.

38. Vid hvarje regemente (kår) skall en officer beordras att hafva öfverinseende öfver de vid regementet (kåren) förekommande gymnastiköfningarna. Denne officer bör hafva genomgått fullständig gymnastiklärarekurs.

Öfningarna skola ledas af officerare med biträde af erforderligt antal instruktörer (underbefäl).

39. Öfningarna skola utföras med bestämdhet och med noggrant iakttagande af den rätta rörelseformen; åt felens rättande bör synnerlig omsorg ägnas.

Rörelser, utförda på led, få ej börja, förrän full uppsträckning intagits.

Lifaktighet, villighet och fart äro under öfningarna lika väsentliga som ordning, lydnad och uppmärksamhet.

40. Öfningarna skola ledas *planmässigt* och med *mätta*; de få ej utsträckas öfver individens krafter vare sig genom öfverdrifven hastighet eller utdräkt. De kunna då blifva skadliga och åstadkomma slapphet i stället för att gifva styrka.

41. Utsträckas gymnastiköfningarna äfven till det äldre manskapet, må öfningarna ej göras för våldsamma; i synnerhet böra böjningar bakåt, vridningar och öfningar med skilda fötter verkställas med försiktighet.

42. Undervisningens ordnande är beroende af utrymme, lokala förhållanden, antalet i öfningarna deltagande



n. m., men förnämligast af tillgång på instruktörer och på den åt utbildningen anslagna tiden.

I *början* af utbildningstiden öfvas manskapet på **43.** *mindre* afdelningar eller enskildt under instruktörernas omedelbara kommando. — Sedan öfningarna någon kort tid fortgått på detta sätt, utföras *understundom* alla rörelser, som därtill lämpa sig, och som blifvit tillräckligt förberedda, på officerens omedelbara kommando.

I den mån utbildningen fortskrider och alltid mot slutet af utbildningstiden kommenderas i regel de rörelser, som därtill lämpa sig, af officeren själf, honom dock obetaget att, efter för handen varande omständigheter, själf leda *hela* dagöfningen eller för nya rörelser inöfvande, fels rättande eller dylikt för en och annan gång låta verkställa en del rörelser på mindre afdelningar.

Instruktörerna skola, då officeren själf kommenderar, icke blott uppmärksamma dennes instruktion, kommandoord och tecken, utan äfven på samma gång iakttaga dem tilldeladt manskap i och för rättelsers verkställande, hvarvid rättelserna dock ej få göras, så att den allmänna lystringen härigenom störes. **44.**

Vid de flesta häfrörelser och då olika slags hopp **45.** samtidigt öfvas, lämnas den omedelbara ledningen vanligen åt instruktörerna (underbefälet). Under dessa och andra öfningar, i hvilka ej alla samtidigt deltaga, bör det manskap, som för tillfället ej öfvas, hvila på stället.

*Växelsidighet* skall under utbildningen noga iakttagas, d. v. s. att då en rörelse utförts med ena sidan (armen, benet o. s. v.), skall den på samma sätt och lika antal gånger utföras med den andra. **46.**

*Växelsidiga* rörelser utföras i regel först till vänster. Rörelserna skola, såvidt möjligt är, ske *på led* **47.** eller *i ström*.

»På led» öfvas de flesta såväl fria som bundna rörelser, såvidt redskapens beskaffenhet, antal och placering icke härför utgöra hinder; de utföras då samtidigt af flera bredvid eller bakom hvarandra.

»I ström» utföres rörelsen på så sätt, att manskapet, utan kommandoord eller tillsägelse för hvar och en särskildt, utför rörelsen i följd efter hvarandra, med lika stora och så korta afstånd som möjligt mellan en föregående och en efterföljande, utan att den ene därigenom hindrar den andre.

Vid rörelser »i ström» sker återgången en annan väg eller på ett annat redskap. Innan rörelsen anordnas »i ström», skall dess form vara väl inöfvad.

Då redskapens placering det medgifver, bör för ytterligare tidsvinst en förening af »på led» och »i ström» anordnas, t. ex. vid *lodslingring*, då flera lodstegar äro anbringade intill hvarandra.

48. Såväl fria som bundna rörelser, utförda på *stället*, böra i regel ej upprepas mer än 4 gånger efter hvarandra.

49. För att vinna enhet vid utbildningen äligger det den *ledande officeren*:

att göra sig förvissad om att instruktörerna äro väl hemmastadda i sina äligganden;

att med dem, i mån af öfningarnas fortgång, grundligt genomgå de rörelser, som skola öfvas;

att utöfva en verksam och noggrann kontroll öfver utbildningen, undervisningssättet, manskapets behandling m. m.

I öfrigt gälla för undervisningens meddelande i gymnastik, i tillämpliga delar, de i gällande instruktioner för undervisning upptagna föreskrifter.

50. Den ledande officeren bör känna medlen och sättet för afhjälpan af sådana hos manskapet vanligast förekommande fel, som omnämnas i mom. 95 och 96.

Till rekrytmöten och skolor kommenderadt manskap 51. skall vid början och slutet af hvarje utbildningskurs undergå kroppsbesiktning samt mätas och vägas enligt formuläret i Bil. 1. Vid denna besiktning, som verkställles af läkare, skola de ledande officerarna — en hvar för sin afdelning — närvara. Mätningsprotokollet skall efter den mätning, som blifvit gjord vid slutet af utbildningskursen, insändas till vederbörande chefsexpedition för att därstädes förvaras.

Den officer, som leder gymnastiken, ansvarar jämte läkaren för uppgifternas riktighet, och båda underteckna mätningsprotokollet.

## § 9.

### Undervisning och undervisningssätt.

Med *undervisning* (instruktion) förstås här att på 52. praktisk väg och på kortast möjliga tid inöfva föreskrifna ställningar och rörelser. Rörelsebeskrifningarna äro afsedda att vara en *ledning* för officeren och i vissa delar för instruktören, men ej att upprepas ord för ord vid undervisningen. Undervisningen meddelas hufvudsakligen genom förevisning och korta förklaringar i förening med upprepad öfning och felens rättande.

Vid undervisningen skall noga skiljas på *mål* och 53. *medel*. Manskapets *utbildning* är målet, *öfningarna* medlet.

All undervisning i gymnastik fordrar vissa personliga 54. egenskaper och förutsättningar; därför böra, så vidt möjligt är, till instruktörer i gymnastik uttagas företrädesvis sådana, som därtill lämpa sig.

Undervisningen skall ske med klarhet och lugn, 55. och det, som öfvas, bör på förhand vara väl genomtänkt.

56. Noga skall hos underlydande skiljas på bristande förmåga och mindre god vilja; oförmåga är ingen förseelse, den öfvervinnes genom öfning, hjälp och rättelser, men ej genom klander eller straff. Att af manskapet fordra hvad som öfverstiger dess förmåga undergräver disciplinen.

57. Rättelser och påminnelser böra alltid göras med lugn och allvar samt tydligt och bestämdt.

58. Befålet skall jämte de nödvändiga rättelserna äfven genom uppmuntran och erkännande, då tillfälle och anledning därtill gifves, söka framkalla manskapets intresse för öfningarna.

Genom uppmuntran till täflan sinsemellan samt genom riktigt afpassade och småningom stegrade fordringar uppväcker hos manskapet lust och håg för de gymnastiska öfningarna.

59. Undervisningen skall ledas, så att ingen *öfveranstängning* inträffar; noga bör man därför iakttaga:

*att* i tröttande eller ansträngande ställningar undvika långa förklaringar och rättelser;

*att* först då öfvergå till en svårare och mera sammansatt rörelse, när denna blifvit tillräckligt förberedd genom lättare och mindre sammansatta;

*att* efter hvarje mera ansträngande öfning låta manskapet några ögonblick »hvila på stället» eller röra sig fritt;

*att* låta rörelserna blifva omväxlande, så att ansträngningen icke företrädesvis riktas åt en och samma kroppsdel, eller att en och samma rörelse upprepas för många gånger efter hvarandra; samt

*att* låta rörelser, som utöfva en synnerligen stark inverkan på andningen och hjärtverksamheten, efterföljas och stundom äfven föregås af rörelser, som inverka afledande och lugnande på de inom bröstet förlagda organerna; exempelvis, »marsch på tå» eller annan lät-

tare gångart eller någon enklare benrörelse. (Se tabellernas användning mom. 730).

Då någon har större svårighet att utföra en eller 60. annan rörelse, bör efter den ledande officerens bestämmande tilldelas honom en tillfällig instruktör, hvilken undervisar och öfvar honom i den eller de rörelser, som blifvit missförstådda eller på ett mindre nöjaktigt sätt utförda. Då tillräcklig färdighet vunnits, återgår hvar man till sin plats i ledet.

*Instruktörens plats* under öfningarna är där, 61. hvarest han bäst kan öfvervaka utförandet af hvad som tillsäges eller kommenderas

Vid *förklaring* eller *förevisning* af nya rörelser, 62. eller vid längre rättelsers meddelande, skall alltid kom:s: »*För instruktion lediga*», hvarvid »hvila på stället» intages enligt gällande exercisreglementen, men med iakttagande af tystnad och uppmärksamhet samt med blicken fästad på instruktören (ledaren).

Vid instruerandet af en rörelse skall af densamma 63. förklaras endast det, som för manskapet är nytt eller ej riktigt uppfattats; långa, vidlyftiga utläggningar få icke förekomma.

Vid förevisandet af nya ställningar och rörelser 64. skall det väsentliga framhållas i första hand och den första förklaringen hellre göras för kort än för lång; behöfliga tillägg göras så småningom i form af rättelser under fortsatt öfning.

*Förevisning* försiggår i allmänhet på följande sätt. 65.

De första enklare rörelserna visas af instruktören själf. Han ställer sig då i den rätta utgångsställningen på en plats, där han kan se alla och är sedd af alla, kommenderar rörelsen och utför den formenligt och bestämdt.

Därefter upprepas förevisningen med en eller flera af manskapet i de öfrigas åsyn, vanligen i förening med en kort förklaring.

Äro rörelserna sammansatta eller af en sådan art, att de hindra instruktören att själf utföra rörelsen och på samma gång se eller tala till manskapet, göres förevisningen endast genom att härtill använda någon af manskapet, t. ex. vid »spännböjningar», »slingringar» el. dyl.

66. *Rytm* eller *takt* angifves bäst genom förevisning, hvarvid instruktören själf på eget kommando utför rörelsen med noga iakttagande af den rätta tidsbestämningen.

Såsom hjälpmedel för rytmens angifvande användas — utom olika tonfall i själfva kommandoordet — tecken af olika slag, räkning m. m.

67. *Rörelsernas riktning* åskådliggöres bäst i förhållande till yttre föremål, såsom ledet, golfplankor, väggar, redskap el. dyl. Härtill hör äfven att vid vissa rörelser genom passande val af ögonmärke framtinga hufvudets och halsens rätta hållning.
68. I början och till dess manskapet kan känna, hur öfningen skall rätt utföras, tillsäges det understundom att taga blicken till hjälp för att rätta felen. Efter mera öfning, eller då rörelsekänslan blifvit tillräckligt utvecklade, bör manskapet kunna känna, om rörelsen är rätt utförd utan att taga ögat till hjälp.
69. Vid fria öfningar på led skola alla rörelser med bestämd rytm, som kunna och böra utföras med full liktidighet, upprepas då felaktighet i ofvan nämnda hänseenden visar sig; härvid bör likväl all ytterlighet undvikas. Vid detta sätt att åstadkomma bestämdhet i utförandet inlägges af instruktören »vid omtagningen» mera skärpa i kommandoordet.
70. Ett kort uppehåll bör i allmänhet göras mellan ställningens intagande och rörelsens utförande, på det att instruktören må kunna förvissa sig om, att ställningen är rätt intagen.



## § 10.

**Stegring och inledningar.**

Vid all stegring skall hänsyn tagas till manskapets 71.  
ålder, anlag och utveckling.

**Stegringen** åstadkomes antingen genom starkare 72.  
ansträngning af samma kroppsdelar, genom olika hastighet, längre utdräkt eller genom att utgångsställningarna för rörelsen göras mera sammansatta.

Vid stegring gäller som hufvudregel, att den fortgår 73.  
så smånigom från det enklaste och lättast utförbara till det mera sammansatta och svåra; endast härigenom kan det med öfningarna afsedda ändamålet på relativt kort tid uppnås utan fara för öfveransträngning.

Stegringen åstadkomes ej endast genom ombyte 74.  
af rörelser, utan äfven genom en och samma rörelses *skärpande*, exempelvis: genom ökad höjd och längd vid hopp, längre väg vid antringar, starkare böjning eller fällning vid vissa arter af bålrörelser, större noggrannhet vid rörelsernas utförande.

De olika sätt, hvarpå enskilda rörelser stegras, an-  
gifvas närmare vid beskrifningen på hvarje enskild rörelse eller rörelsesläkt; rörelsernas stegring genom olika slag af sammansättningar, se § 23.

Öfvergången från en rörelse till en annan inom 75.  
samma släkt sker, då rörelsen rätt utföres efter en hvars förmåga.

Om en och annan rörelse, oaktadt en längre tids  
öfning, ej utföres af flertalet på ett fullt nöjaktigt sätt, bör den utbytas mot annan rörelse inom samma släkt, som i ansträngning eller svårighet står närmast under denna; men den lämnade/rörelsen återtages dock efter någon tid, då den vanligen utföres bättre och med större lätthet.

76. På den ledande officerens profning må bero, att i mån af behof tidvis återgå till föregående rörelser.
77. Understundom kunna vid vissa tillämpningar mera sammansatta och på sätt och vis svårare rörelser användas tidigare än enklare och lättare, likväl under förutsättning att härvid icke uppstå svårare fel eller åstadkommes *skador*; sålunda kunna »hopp mellan dubbelbommar» m. fl. understundom i början utföras i ett sammanhang utan sträng fordran på formbestämhet och först därefter bearbetas rörelsens enskilda delar hvar för sig för att slutligen åter sammanslås. Genom att i början mindre afseende blifvit fäst vid formen förefaller rörelsen lättare, och man bryter således i viss mån icke mot hufvudregeln att gå från det lättare till det svårare.
78. **Inledningar** äro rörelser, som användas som hjälpmedel för att underlätta eller förenkla öfvergången till andra och svårare rörelser. De äro nödvändiga icke blott såsom medel för att förebygga skador, utan äfven för att fortare kunna utföra starkare rörelser. De bestå vanligen i en *sönderdelning* af den rörelse, som inledningsrörelsen föregår.
79. *Själfständiga* kallas de inledningar, som på samma gång de förbereda öfvergången till andra rörelser, hvilka de föregå, äro ett kraftigt medel till kroppens utveckling.
- Öfvergående* kallas de inledningar, hvilka begagnas så kort som möjligt eller endast för någon enskild, som däraf har behof, för att kunna hastigare eller på rätt sätt utföra vissa rörelser.
80. De själfständiga inledningar, som upptagas, dels i särskilda grupper, dels ock vid de särskilda rörelsernas beskrifning, böra i regel, och för så vidt ej särskilda hinder möta, genomgås af alla; de öfvergående inledningarna genomgås endast af dem, som däraf kunna vara i behof.

Inledningarna lämnas, så snart afsikten med deras 81. användning är uppnådd. Det tillkommer den ledande officeren att bestämma, hvilken af två omväxlande inledningar som företrädesvis bör begagnas; samt när och huru länge de olika slagen af inledningar skola nyttjas.

De i öfningstabellerna och vid rörelsernas beskrifning 82. upptagna *själfständiga* inledningar föregås af uttrycket: »*inledes med*»; och de *öfvergående* af uttrycket: »*kan inledas med*» eller: »*inledes i mån af behof med*», el. dyl.

Hvarje rörelse inledes åtminstone en gång genom 83. att blott intaga dess egen utgångsställning, såvida denna utgångsställning är för manskapet ny.

Förflyttningar inledas i allmänhet med liknande 84. rörelser på stället, t. ex.: »*äntringar*» genom att i början *endast skifta med benen*; »*gång på tå*» genom *häfning på tå* o. s. v.

## § 11.

### Fel och fels rättande.

De under utbildningen oftast återkommande och 85. menligast verkande *fel*, som vidlåda *flertalet* ställningar och rörelser (**kollektiva fel**), äro:

*att* ställningen saknar tillräcklig stadga och bestämdhet, vanligen beroende af felaktig vinkel mellan fötterna eller oriktigt afstånd dem emellan eller ock af höfternas felaktiga ställning;

*att* andningen hämmas i ansträngande ställningar och rörelser, i synnerhet då bälten lutar starkt bakåt; eller att andningen inskränkes till följe af bröstorgens felaktiga uppbärande (*klämställning*), beroende af felaktig hållning i hufvud, hals och axlar;

att så svår och ansträngande ställning väljes, att rörelsen ej kan utföras med tillräcklig kraft eller till sin rätta, yttersta gräns;

att växelsidigheten försummas, eller att vid såväl samsidiga som växelsidiga rörelser *symmetriens* fordringar åsidosätts;

att i rörelsen ofrivilligt eller mer och mindre omedvetet indraga och anstränga kroppsdelar, som böra vara orörliga eller fria från ansträngning (*samrörelser*);

att rörelsen ej uttages till rätta yttersta gränsen, d. v. s. att den i rörelser med kort rörelsebana utsträcker för långt och i rörelser med lång rörelsebana för kort;

att skulderbladen ej hållas nog tillbaka i de öfningar, i hvilka armarna äro sträckta uppåt eller framåt, eller att händerna i dessa och liknande ställningar närma sig till hvarandra inom axelbredds afstånd;

att den rätta hastigheten (rytmen), hvarmed rörelserna böra utföras, ej nog beaktas; och

att vid långsamma rörelsers utförande en likartad jämnhet ej iakttages; samt

att under öfningarna ej fästes tillbörligt afseende vid den rätta rörelseformen, eller att vid dem ej iakttages nödig försiktighet och måtta.

86. De vid hvarje *enskild* rörelse eller rörelsesläkt vanligast förekommande fel angifvas vid dessas beskrifning.

87. Vid undervisnings meddelande i gymnastik begär instruktören i allmänhet en del af följande fel:

1. Leder afdelningen på sådant sätt, att en hvar ej ständigt känner sig uppmärksammas, hvarigenom han ej »*får fram*» det som anbefalles.

2. Använder kommandoord, då en kort tillsägelse vore bättre och lämpligare.

3. Utsäger kommandoorden otydligt, slappt eller med oriktig betoning.

4. Låter manskapet stå för länge i tröttande ställningar eller utan anledning i »gif akt».

5. Låter manskapet »hvila» eller »stå lediga» för länge eller utan anledning.

6. Försummar s. k. »uppryckningar» (mom. 93.), då uppmärksamheten och hållningen slappas.

7. Uraktlåter att göra nödigt uppehåll mellan ställningens intagande och rörelsens utförande eller mellan två på hvarandra följande rörelser.

8. Försummar att förevisa rörelsen.

9. Använder långa förklaringar i stället för förevisning.

10. Försummar vid förevisning eller längre rättelse att kommendera »för instruktion lediga» eller »lediga».

11. Instruerar flera tidmätt, grepp eller delar af förflyttningar m. m. på en gång, innan något af dem öfvats.

12. Förklarar vid instruktion af nya ställningar och rörelser äfven de delar, som af manskapet äro kända eller förut rätt uppfattade.

13. Försummar, då så lämpligen kan ske, att ordna öfningarna »på led» eller »i ström».

14. Öfvar så många på en gång vid redskap, att de hindra hvarandra vid rörelsers utförande.

15. *Ser icke fel.*

16. *Rättar icke fel.*

17. Rättar för litet och kommenderar för mycket.

18. Rättar för omständligt.

19. Väljer sådan plats, att han icke kan öfverskåda afdelningen i dess helhet.

20. Står för mycket stilla på samma plats.

21. Väljer olämplig formation för truppen.

22. Uppställer afdelningen vid blåsigt väderlek eller vid solsken vänd mot vinden eller solen.

23. Underlåter föreskrifna försiktighetsåtgärder.

88. Öfningarnas större eller mindre värde beror i väsentlig mån af deras förmåga att motverka (öfvervinna) en viss svaghet, eller att rätta svårare fel i hållningen.

Fel i hållningen kunna genom samma rörelse förbättras och försämras eller, med andra ord, samma rörelse kan både skada och gagna, allt beroende af det *sätt*, hvarpå den utföres; ju flera fel i hållningen en öfning framtvingar eller tillåter, desto mindre värde har densamma.

89. Synnerlig uppmärksamhet skall ägnas åt *uppbärningssättet* af hufvud, hals och bröst, ty hvarje fel i dessa delars hållning medför felaktigheter äfven i andra. Instruktören bör därför vara mycket uppmärksam på ställningarnas fel och ej försunna att rätta dem.

Härvid gäller dock som regel, när många samtidigt öfvas, att ej rätta den enskilde så länge, att andra tröttna och falla ur en bättre ställning i en sämre, eller ur en dålig ställning i en ännu sämre.

90. För att kunna på ett verksamt sätt rätta felen skall instruktören lära känna orsaken till deras uppkomst samt lämpligaste medlen för deras motarbetande.

91. **Rättelser** skola ske med skyndsamhet och lagom hög röst. För att vinna tid och noggrannhet skall instruktören äfven förstå, att medelst händernas tillhjälp påvisa, huru olika ställningars och rörelsers rätta former skola vinnas.

92. Fels rättande sker på *två* i väsentlig mån *olika sätt*, som ej böra förväxlas.

Det *ena* sättet sker inför ledet under allas uppsträckning («*Gif akt*») och verkställes hastigt och bestämdt, företrädesvis genom korta tillsägelser, mera sällan med hjälp af händerna eller med förevisning af ledaren. Ju mer ansträngande ställningen är, desto kortare och tydligare måste tillsägelsen vara för att ej



verka tröttande, t. ex.: *N. N., Sträck fingrarna! Sänk axlarna!*

Det *andra* sättet att verkställa rättelser sker alltid enskildt, med mindre brådska, och sedan instruktören, beroende på felets beskaffenhet, kommenderat: »*För instruktion lediga*» eller »*Lediga*».

Rättelsen verkställs då företrädesvis med händernas tillhjälp under muntliga tillägg och råd samt genom utförligare och omsorgsfullare förevisning.

Detta slags rättelser användas för att förekomma vissa vanställande fels inrotande, eller då manskapet ej tillräckligt förstått de ofvan nämnda korta, muntliga rättelserna.

Då ett större antal öfvas på led rättas iakt- 93.  
tagna fel i hållning, ställning och takt företrädesvis genom för ändamålet lämpliga rörelser. Detta sätt att rätta tröttar mindre än upprepade påminnelser om felen och framkallar bättre och fortare den riktiga rörelseformen. Fel af ofvan nämnda beskaffenhet rättas under öfningarnas gång, när helst de framträda; såsom för ändamålet lämpliga rörelser må anföras:

att vid oriktig fotvinkel använda »*fotslutning* och »*fotutvridning*»;

att vid hufvudets och halsens felaktiga hållning använda: »*hufvudböjning bakåt*», »*hufvudvridning*» utan eller med böjning; och

att vid fel i axlarnas hållning använda: »*St. 2 A.-böjn. uppåt*» långsamt och med sänkta axlar.

Närhelst uppmärksamheten eller hållningen i ett eller annat afseende slappas, eller då takten ej är nog bestämd, användas s. k. »*uppryckningar*», hvartill räknas, dels *enkla taktmässiga ordningsrörelser* såsom: »*vändningar*», »*vändningar i förening med ansteg*», »*luckbetäckning med sitt ombyte*», att upprepade gånger hastigt växla mellan »*Lediga*» och »*Gif akt*» m. fl.; dels ock »*intagande af ställningar, som fordra*

en bestämd takt såsom: »*Str. gr. st. utg.*» och »återgång till grundställningen», »fotflyttningar i följd», »armsträckningar» m. m.

94. För att bättre motarbeta och bekämpa fel af *svårare* beskaffenhet såsom kutrygg, snedheter, stelhet eller annan felaktighet i hållningen, kunna särskilda *korrektiva* (rättande) rörelser i början af utbildningstiden *enskildt* tilläggas för dem, som däraf äro i behof.

Därvid tillgår i allmänhet så, att en ställning intages, som i ringa mån framkallar det fel, som skall rättas, och med hjälp af ledarens — eller någon därtill lämplig instruktörs — vana hand, jämte muntliga tillsägelser och råd, förmås rörelsetagaren att bestämdare motarbeta felet.

95. *Korrektiva* rörelser kunna vara af olika slag, exempelvis må nämnas mot kutrygg, uppdragna axlar eller stelhet i dessa delar:

»*St. Aktiv Hufvudböjn.* (:)» (fig. 106).

»*Frambågligg. utg.*» (mom. 345, fig. 96; term.-fig. 11).

»*Frambågligg. Hufvudvridn.*» (mom. 345, anm. 2).

»*Str. frambågligg. utg.*» (mom. 346; fig. 98 och 99).

»*St. 2 Pl. A.-böjn.* (:)» (fig. 108 A och B).

Är kutrygg förenad med svankrygg tilläggas:

»*Krokhäng. utg.*» (mom. 284, fig. 67 a; term.-fig. 43).

»*Stupfall. Nackresn.* (:)» (mom. 396; fig. 107).

»*Vågfall. Nackresn.* (:)» (mom. 404; term.-fig. 89).

För dessa rörelsers meddelande bör utbildas någon eller några af underbefälet, som därtill anses lämpliga.

96. Felen motarbetas och aflägsnas genom fortsatt öfning och genom att använda de i mom. 92—95 anförda olika sätten att rätta.

97. Instruktören bör vid nya rörelsers öfvande ej sträfva att i början och på en gång rätta eller bortarbeta alla i rörelsen förekommande fel, utan först de skad-

ligaste och därefter de mindre väsentliga; salunda bör i allmänhet fel i rörelsens form först rättas.

## § 12.

### Försiktighetsåtgärder.

Öfningarna skola ledas med nödig försiktighet, 98. hvilken likväl ej får vara af ängslig beskaffenhet. Manskaper bör tvärtom uppfostras till att kunna och våga använda sina krafter; förnämsta och viktigaste medlet för att härunder förebygga öfveranstängning och andra skador är att under utbildningen iakttaga en riktig stegring.

Trampoliner, madrasser och andra skyddsmedel äro onödiga, enär afsikten med öfningarna är att göra manskaper oberoende af yttre medel äfven under de svåraste förhållanden. Som manskaper står och går, skall det kunna handla, och det måste därför lära sig att öfvervinna mötande hinder trots markens ojämnheter, hårdhet eller halhet. Häraf framgår, att *stegringen* ej får drifvas längre, än att särskilda skyddsredskap kunna undvaras.

Öfningarna få ej företagas omedelbart före eller 99. efter ansträngande marscher, eller då truppen är uttröttad eller omedelbart efter starkare måltider.

Efter mera ansträngande gymnastiköfning bör  $\frac{1}{4}$  timmas rast följa, innan annan kroppsligen ansträngande öfning företages.

Grepp med händerna och förflyttningar på redskap 100. å större höjder få ej verkställas, förrän instruktören förvissat sig om, att de kunna rätt utföras, då manskaper står eller hänger lågt.

*Mottagare* begagnas dels för att underlätta rö- 101. relser, dels för att förekomma olycksfall.

Den officer, som leder öfningarna, skall visa och lära manskapet, huru *hjälp* och *mottagning* m. m. ske i därtill passande ställningar. Dylik hjälp lämnas företrädesvis vid vissa svårare *häfrörelser*, *balansöfningar* och *hopp*. Härvid iakttages, att en fallande gripes om öfverlifvet, aldrig om benen, att hjälparen vid häfrörelser står bakom rörelsetagaren m. m.

I mån af vunnen färdighet böra dock alla rörelser utföras utan dylik hjälp, enär manskapet skall uppöfvas i att lita på egna krafter.

102. De af manskapet, som befinnas behäftade med sådana åkommor, att en och annan rörelse kan orsaka skada, skola vara fritagna från hvarje för dem menlig öfning.

103. En särskild afdelning bör finnas för det manskap, som nyligen återkommit från sjukhus, äro tillfälligt klena eller af någon anledning börjat öfningarna senare än de öfriga.

Ledningen af denna till antalet växlande afdelning, lämnas åt någon härför särskildt lämplig instruktör. För denna afdelning uteslutas en eller flera rörelser, företrädesvis starka bål- och häfrörelser, eller återtages någon af de förut genomgångna lättare dagöfningarna, allt på särskild order af den ledande officeren.

104. *Klädsel.* Manskapet får under gymnastiköfningarna icke begagna halsduk, hängslen, strumpeband, åtsittande skjortlinningar eller i allmänhet sådana plagg, som utöfva starkare tryck på huden med underliggande delar.

Öfverflödiga klädesplagg aflägsnas. Äro rockarna ej aftagna, skola de dock alltid vara uppknäppta.

Om värmegraden inom- eller utomhus det tillåter, böra rockarna alltid aftagas.

Inomhus (i gymnastiklokalen) nyttjas lättare skor och linnebyxor.

*Lokalen.* Värmegraden i salen under gymnastik- 105.  
öfningarna bör under vintern icke öfverstiga  $+12^{\circ}$   
och icke understiga  $+10^{\circ}$ . Luften bör hållas frisk  
genom dörrars och fönsters öppnande. Noggrann  
städning med sopning och danning verkställes minst  
en gång om dagen före öfningarnas början eller efter  
deras afslutande samt mellan gymnastiktimmarna, då  
sådant finnes vara behöfligt. I omklädnadsrummen  
bör värmegraden under den kalla årstiden ej under-  
stiga  $+16^{\circ}$ .

*Redskap.* Föreskrifter om redskapens anbringande 106.  
och vård till förekommande af olycksfall skola, efter  
för handen varande lokala förhållanden, utfärdas af  
vederbörande befälhafvare.

Det är förbjudet för enhvar att gå eller uppe- 107.  
hålla sig under bommar eller andra redskap, då de  
hissas, firas eller på annat sätt förändra läge, förr än  
den instruktör, som har befälet öfver afdelningen, för-  
vissat sig om, att bommar el. dyl. hvila på sprintar,  
att taljelöpare blifvit belagda med halfslag o. s. v.

Bommar och häfplankor, som höjas och sänkas med 108.  
händernas tillhjälp, skola, då de ändra läge, alltid  
föras vågrätt.

Vid »jämnvägande» och »högsittande» rörelser, samt 109.  
vid »balansgång» och andra jämviktsöfningar skola  
redskapen i början sättas lågt och först i mån af  
manskapets tilltagande färdighet småningom höjas.

## IV. Ordningsrörelser.

### § 13.

#### Uppställning, stående grundställning och hvila.

110. Manskaper indelas, beroende af tillgång på instruktörer, utbildningsgrad, anlag m. m., i afdelningar, hvilkas storlek och sammansättning bestämmas af den ledande officeren.

Beroende af antal och utrymme uppställas manskaper på *ett, två* eller *tre* led.

Uppställning på ett och två led verkställs enligt gällande exercisreglementen; dock kunna, vid två- och trededig uppställning, afstånden mellan leden i mån af behof minskas till 80 cm.

Mindre afdelningar intill tio man uppställas alltid på ett led. Uppställning på tre led verkställs enligt mom. 135 och användes, då antalet gymnastiserande är mycket stort eller då, till följd af lokala förhållanden, ökad utrymme och bättre öfversikt härigenom vinnes. Alla uppställningar skola ske hastigt och tyst.

111. **Uppställning till gymnastik** sker på befallningen:  
*Uppställning till gymnastik!*

Manskaper ordnar sig i gymnastikafdelningar.

112. **Stående grundställning** intages på kom:o-ord:  
*Gif akt!*

Hälarna tillsammans och lika långt tillbaka, fötterna lika utåtvända och i rät vinkel till hvarandra; knäna raka utan styfhet; öfverlifvet rätt öfver höfterna; bröstet



framskjutet och hela kroppen något framåtlutad; axlarna i samma höjd, måttligt tillbakadragna och sänkta; armarna längs sidorna raka utan styfhet; handleder och fingrar raka, deras insidor med lös känning af lärens yttre sidor och fingrarna slutna tillsammans; hufvudet väl uppburet och blicken riktad rakt fram<sup>1</sup> (fig. 1 A och B; term.-fig. 1).

**Hvila** kommenderas och intages enligt gällande 113. exercisreglementen.

## § 14.

### Rättning på stället.

**Rättning i linie och rotekolonn** kommenderas och 114. verkställes enligt gällande exercisreglementen.

**Rättning i linie med större luckor** sker på kom:o- 115. ord:

*Armlängds* [*Dubbel armlängds*] lucka, rättning —höger (vänster) (midttåt)!

Riktroten står stilla. De öfriga göra vändning och marsch från rättningssidan med uppmärksamheten riktad åt densamma; man efter man (rote efter rote) gör härefter vändning och halt åt fronten på ett afstånd motsvarande en arms- [två armars-] längd från sidokamraten åt rättningssidan; härefter vända 1:a ledets män hufvudena hastigt och upplyfta armen åt rättningssidan [båda armarna åt hvar sin sida] samt inrätta sig så, att fingerspetsarna nästan vidröra sidokamratens axel [sidokamraternas fingerspetsar]; 2:a (3:e) ledets män intaga be-

<sup>1</sup> Efter gjord uppställning och formering till gymnastik (§ 16) och sedan »gif akt» kommenderats, skall *alltid* före öfningarnas början verkställas »fotslutning och fotutering» för intagande af den i stående grundställning bestämda vinkeln mellan fötterna.

hörigt afstånd från och ställa sig rätt bakom 1:a ledets män samt iakttaga för öfrigt hvad för 1:a män är föreskrifvet med undantag af armens [armarnas] upplyftande.

När rättning är vunnen, kom:s:

*Midtåt!*

Hufvudena vändas rätt fram, och de upplyftade armarna föras hastigt utan slag ned till sidorna.

*Anm.* Rättning i linie med större luckor kan äfven intagas på kom:o-ord:

*00 stegs lucka, rättning—höger (vänster) (midtåt)!*

Verkställes i öfverensstämmelse med ofvan gifna bestämmelser med den skillnad, att armarna ej upplyftas.

- 116. Återtagande af vanliga luckor efter verkställd rättning med större luckor sker på kom:o-ord:**

*Rättning—höger (vänster) (midtåt)!*

Genom vändning och marsch åt rättningssidan återtagas vanliga luckor och rättning verkställes enligt gällande exercisreglementen.

## § 15.

**Vändningar på stället; förflyttningar med angifvet antal steg; vändningar i förening med förflyttningar och angifvet antal steg.**

- 117. Vändningar** kommenderas och verkställas enligt gällande exercisreglementen med iakttagande af, att helomvändning öfvas äfven åt höger.

- 118. Helomvändning åt höger** sker på kom:o-ord:

*Helt höger—om!*

På högra hälen vändes  $\frac{1}{2}$  cirkel åt höger efter samma grunder som för höger om.

- 119. Förflyttning framåt [tillbaka], med ett, högst tre steg,** sker på kom:o-ord:

*Ett (Två) (Tre) steg framåt [tillbaka]—marsch!*

Stegen uttagas i angifven riktning, och halt göres i det sista steget.

**Förflyttning** åt sidan med ett och två steg sker 120.  
på kom:o-ord:

*Ett [Två] steg till vänster (höger)—marsch!*

Med fotspetsen sträckt nedåt flyttas vänstra (högra) foten en vanlig steglängd rätt åt vänstra (högra) sidan, hvarefter den andra foten sättes i vanlig takt intill den förstnämnda. Då två steg uttagas, verkställles hvarje steg efter enahanda grunder, som för ett steg är föreskrifvet.

**Vändning i förening med ett, högst tre steg fram- 121.**  
åt [tillbaka] och vändning i förening med ett, högst två steg åt sidan verkställles genom att omedelbart efter gjord vändning uttaga steget (stegen) i angifven riktning.

Exempel på kommandoord för dylika sammansättningar:

*Vänster om, tre steg framåt—marsch!*

*Helt höger om, ett steg tillbaka—marsch!*

*Höger om, ett steg till vänster—marsch!*

Manskapet skall vid första inöfvandet af de i mom. 122. 117—121 upptagna öfningar räkna *högt* och därefter tillhållas, när tillräcklig stadga och säker takt vunnits, att räkna *tyst*.

Vid »förflyttningar med angifvet antal steg», mom. 119, verkställles räkningen så, att på halt räknas en siffra mer än det angifna antalet steg.

Vid »vändning i förening med angifvet antal steg framåt [tillbaka]», mom. 121, verkställles räkningen så, att i slutmomentet af vändningen räknas *ett*, på det första steget ånyo *ett*, på det andra *två* o. s. v., och på halt räknas en siffra mer än det angifna antalet steg.

Öfningarna i mom. 117—121 verka »uppryckande» 123. och uppöfva i väsentlig mån manskapets sinne för takt. Genom att öfva dem lika mycket åt båda sidor läres manskapet att med full jämvikt och bestämdhet öfver-

föra kroppen i olika riktningar, och härigenom bidra dessa öfningar till samtidighet och stadga vid marschers anträdande och upphörande. I likhet med öfriga ordningsrörelser tvinga de dessutom manskapet till uppmärksamhet och lystring. Dessa öfningar användas företrädesvis i början och slutet af en gymnastisk dagöfning, men kunna, i synnerhet då takten och uppmärksamheten slappas, äfven inläggas mellan andra i dagöfningen förekommande rörelser.

## § 16.

## Formeringar.

124. Indelning till nummer verkställes såväl i linie som i höger rotekolonn utan utryckta rotar på befallningen:

*Indelning till två (tre)!*

Högra flygelkarlen (Högra flygelrotens 1:e man) vrider hufvudet hastigt åt vänster (i rotekolonn, åt andra ledet) och säger *ett*, hvarefter hufvudet hastigt vrides framåt; närmaste man till vänster (i rotekolonn, närmast bakom stående) förhåller sig härefter på samma sätt och säger *två*, den därefter stående säger *ett (tre)*, den följande *två (ett)* o. s. v.

De, som erhållit »*ett*», »*två*», »*tre*» till nummer, benämnas: *Första, Andra, Tredje*.

125. Betäckning af luckor i linie efter indelning till två sker på kom:o-ord:

*Andra (Första) luckor—betäck!*

Andra (Första) marschera två steg rakt tillbaka och inrätta sig därefter med bibehållen lucka åt höger.

**Inryckning** verkställes på kom:o-ord:

*Andra (Första) ryck in—marsch!*

Andra (Första) återtaga sina platser i ledet med samma antal steg som vid luckbetäckningen.

*Ann.* Betäckning af luckor och inryckning verkställes äfven genom angifvande af ett visst antal steg, exempelvis:

*Första ett steg framåt (tillbaka)—marsch!*

*Första med ett (två) steg, ryck in—marsch!*

Eller:

*Första ett steg framåt, andra ett steg tillbaka—marsch!*

*Första och andra ryck in—marsch!*

**Betäckning af luckor i linie efter indelning till 126.**  
tre verkställes alltid af *första* och *tredje* och endast med ett steg på kom:o-ord:

*Första ett steg framåt, tredje ett steg tillbaka—marsch!*

Verkställes enligt mom. 119.

**Inryckning** verkställes på kom:o-ord:

*Första och tredje ryck in—marsch!*

Första och tredje återtaga sina platser i ledet.

**Betäckning af luckor, då manskapet står bakom 127.**  
hvarandra efter indelning till två, sker genom att första (andra) [första och andra] taga ett steg åt sidan enligt mom. 120.

Exempel på kommandoord för denna formering:

*Andra (Första) ett steg till höger—marsch!*

[*Första (Andra) ett steg till vänster, andra (första) ett steg till höger—marsch!*]

**Inryckning** verkställes genom att första (andra) [första och andra] medelst ett steg åt sidan återtaga sina platser i ledet.

Exempel på kommandoord för denna inryckning:

*Andra (Första) ryck in—marsch!*

Eller: *Andra (Första) ett steg till vänster—marsch!* [*Första ett steg till höger, andra ett steg till vänster—marsch!*]

**Betäckning af luckor och inryckning, då man- 128.**  
skapet står bakom hvarandra efter indelning till tre, verkställes alltid af första och tredje i öfverensstämmelse med föreskrifterna i näst föregående mom.

Exempel på kommandoord för denna formering och inryckning:

*Första ett steg till vänster, tredje ett steg till höger—marsch!*

*Första och tredje ryck in—marsch!*

Eller ock vid inryckningen: *Första ett steg till höger, tredje ett steg till vänster—marsch!*

129. **Ombyte af luckbetäckning i linie** verkställes endast efter indelning till två på kom:o-ord:

*Luckor byt om—ställ!*

Eller: *Första och andra byt om—marsch!*

De, som inom ledet stå främst, taga två (ett) steg tillbaka, och de, som inom ledet stå efterst, taga två (ett) steg framåt. Ombyte verkställes med två (ett) steg, då betäckning af luckor utförts med två (ett) steg.

130. **Betäckning af rotar i linie** sker endast efter indelning till två på kom:o-ord:

*Andra (Första) rotar—betäck!*

Andra (Första) flytta vänstra (högra) foten två fotlängder rakt bakåt och uttaga därefter med högra (vänstra) foten ett steg till sidan, så att de komma midt bakom första (andra).

**Inryckning** verkställes på kom:o-ord:

*Andra (Första) ryck in—marsch!*

Andra (Första) intaga sina platser i ledet genom att flytta vänstra (högra) foten rätt åt sidan, så att den kommer midt bakom luckan, och därefter uttaga ett steg rakt framåt med högra (vänstra) foten, så att platsen i ledet återtages.

131. **Rotar (Luckor) betäck från luckor (från rotar)** betäck sker på kom:o-ord:

*Andra (Första) ett steg till höger (vänster)—marsch!*

132. Skall »betäckning af luckor (rotar)» eller »ombyte af luckbetäckning» ske från uppställning på två (tre) led, förökas först afståndet mellan leden enligt mom. 136—139, hvarefter betäckning af luckor (rotar) samt ombyte af luckbetäckning verkställes inom hvarje



led efter enahanda grunder, som här ofvan i mom. 125—131 för ett led angifvits.

Såsom allmän regel vid »*luckbetäckning i linie*» 133. gäller:

att vid två- och treledig uppställning uttrycka »första» framåt och »andra» (»tredje») bakåt.

Vid »*luckbetäckning i rotokolonn*» gäller:

att vid *tvåledig* uppställning utrycka »första» åt första ledets sida och »andra» (»tredje») åt andra ledets; och att vid *treledig* uppställning utrycka »första» åt första ledets och »andra» (»tredje») åt tredje ledets sida.

**Bildande af ett och två led på stället i linie** kommanderas och verkställes enligt gällande exercisreglementen. 134.

**Bildande af tre led på stället i linie från två led** verkställes efter gjord indelning till tre på kom:o-ord: 135.

*Till höger! Tre led—marsch!*

1:e man på högra flygeln står stilla, och 2:e man tager ett steg tillbaka. De öfriga göra höger om marsch, hvarvid 1:a män i de rotar, som erhållit *två* till nummer, rycka upp mellan 1. och 2. ledets män i de rotar, som erhållit »ett» till nummer, och 2:a män i de rotar, som erhållit *två* till nummer, förflytta sig mellan 1. och 2. ledets män i de rotar, som erhållit »tre» till nummer, hvarefter rättning åt höger intages efter enahanda grunder som vid rättning på två led, dock med iakttagande af att afstånden mellan leden blifva 80 cm.

**Återformering till två led** sker på kom:o-ord:

*Från höger! Två led—marsch!*

1:e man i högra flygelroten står stilla, och 3:e man tager ett kort steg framåt. De öfriga göra vänster om marsch och förflytta sig till behöriga platser i uppställningen på två led.

**Afståndet mellan leden ökas i linie vid uppställning på två led** genom bakre ledets tillbakamarsch på kom:o-ord: 136.

*Öppna (Med 00 steg, öppna) leden—marsch!*

Eller genom främre ledets frammarsch på kom:o-ord:  
*Främre ledet! 00 steg framåt—marsch!*

Återformering verkställles på kom:o-ord:

*Slut (Med 00 steg, slut) leden—marsch!*

137. Afståndet mellan leden ökas i linie vid uppställning på tre led på kom:o-ord:

*Första ledet två (tre) steg framåt, tredje ledet två (tre) steg tillbaka—marsch!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 119.

Återformering sker på motsvarigt sätt.

138. Afståndet mellan leden ökas i höger (vänster) rotekolonn vid uppställning på två led på kom:o-ord:

*Öppna [Med två steg öppna] leden—marsch!*

Första ledets män uttaga ett [två] steg till vänster (höger) och andra ledets män ett [två] steg till höger (vänster) rätt åt sidan.

Återformering sker på kom:o-ord:

*Slut [Med två steg slut] leden—marsch!*

Verkställes på motsvarigt sätt.

139. Afståndet mellan leden ökas i höger (vänster) rotekolonn vid uppställning på tre led på kom:o-ord:

*Öppna [Med två steg öppna] leden—marsch!*

Andra ledet står stilla. Det led, som står till vänster om andra ledet, uttager ett [två] steg till vänster, och det, som står till höger uttager ett [två] steg till höger rätt åt sidan.

Återformering sker på kom:o-ord::

*Slut [Med två steg slut] leden—marsch!*

Verkställes på motsvarigt sätt.

140. Ledaren må af ofvan i mom. 124—139 angifna formeringssätt välja det eller dem, som han finner vara lämpligast, men om på grund af manskapets antal eller lokala förhållanden något af dessa icke med fördel låter sig verkställa, må ledaren, i öfverensstämmelse

med ofvan gifna föreskrifter, använda det formerings-sätt, som med hänsyn till omständigheterna är det lämpligaste.

När säkerhet i ledens öppnande (slutande) och i **141.** luckbetäckning hvar för sig vunnits, kunna formeringarna sammanslås och verkställas på ett verkställighetsord.

Exempel på kommandoord vid dylika sammansättningar:

**I linie med tvåledig uppställning:**

*Öppna leden, andra två steg tillbaka—marsch!*

Vid återformering: *Andra ryck in, slut leden—marsch!*

Eller:

*Höger om, öppna leden, första ett steg till vänster, andra ett steg till höger—marsch!* Vid återformering: *Vänster om, andra ryck in, slut leden—marsch!*

**I linie med treledig uppställning:**

*Höger om, öppna leden, andra ett steg till höger—marsch!* Vid återformering: *Andra ryck in, slut leden—marsch!* *Vänster—om!*

Eller:

*Vänster om, med två steg öppna leden, första ett steg till höger, tredje ett steg till vänster—marsch!* Vid återformering: *Första och tredje ryck in, med två steg slut leden—marsch!* *Höger—om!*

Omedelbart efter verkställd formering och före **142.** öfningarnas början intages alltid noggrann rättning med bibehållande af afstånd och luckor på kom:o-ord:

*Rättning!*

En afdelning förflyttas från en plats till en annan **143.** enligt föreskrifterna i gällande exercisreglementen.

Då den enskilde (ledet) på tillsägelse förflyttar sig till redskap eller efter verkställd rörelse vid redskap återgår till afdelningens uppställningsplats, skall det ske med god hållning och med något hastigare takt än den för noggrann marsch reglementerade.

Den enskildes (Ledets) förflyttning till och från redskap kan, efter därom gjord tillsägelse, äfven ske »med språng».

144. I öfverensstämmelse med föreskrifterna för »förflyttningar med angifvet antal steg utan eller i förening med vändning» skall manskapet vid formeringarnas första inöfvande tillhållas att räkna *högt* och därefter *tyst* (mom. 122); i mån af behof och för att angifva och upphjälpa takten kan äfven instruktören för manskapet räkna högt.
145. Formeringar äga i likhet med andra ordningsrörelser samma uppryckande och disciplinerande egenskaper, som angifvits i mom. 123.
-

## V. Förberedande öfningar.

### A. Från stående grundställning härledda, enklare utgångsställningar.

#### § 17.

#### Utgångsställningar med fötterna.

**Slutstående utg. (Slutst.)** intages på kom:o-ord: 146.

*Fötter—slut!*

Fotspetsarna upplyftas något, och genom vridning på hälarna föras fötterna hastigt och samtidigt tillsammans, så att fötternas inre sidor komma att beröra hvarandra från häl till tå; fötternas riktning rätt framåt (fig. 2; term.-fig. 56).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Fotslutning (Fotslutn.)*.

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Fötter—ut!*

Fötterna föras på motsvarigt sätt utåt, så att de komma i rät vinkel till hvarandra.

Rörelsen för grundställningens återtagande benämnes: *Fotutvridning (Fotutvridn.)*.

*Vanligaste fel:*

att under rörelsen öfverlifvet lutas framåt och sätet föres bakåt; samt

att fötterna släpa eller lyftas för högt.

**Gång(a)stående utg. (Gång(a)st.)** intages på kom:o- 147.  
ord:

*Vänster (H.) fot utåt [bakutåt]—ställ!*

Den angifna foten flyttas i sin egen [i andra fotens] riktning, två fotlängder framåt [bakåt] med bibehållande af fötternas vinkel till hvarandra; kroppstyngden lika fördelad på båda benen<sup>1</sup> (fig. 3; term.-fig. 25).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående fotflyttning utåt* [bakutåt] (**St. Fotflyttn. utåt** [bakutåt]).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot tillbaka—ställ!*

Den flyttade foten sättes med ställningssteg intill den stillastående.

*Vanligaste fel:*

att kroppstyngden bibehålles för mycket på det kvarstående benet;

att det kvarstående benets knä böjes, då foten flyttas;

att foten icke flyttas i angifven riktning och ej ställes i rät vinkel till den kvarstående;

att, då foten flyttas utåt (bakutåt), motsvarande axel föres framåt (bakåt); och

att vid grundställningens återtagande foten släpar mot marken.

148. **Grenstående utg. (Gr. st.)** intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida—ställ!*

(2 tidmätt).

1. Vänstra foten flyttas en fotlängd åt vänster, rätt åt sidan, med bibehållande af fötternas vinkel till hvarandra.

2. Högra foten flyttas efter samma grunder rätt åt höger, så att afståndet mellan hälarna blifver två fotlängder; kroppstyngden lika fördelad på båda benen (fig. 4; term.-fig. 22).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående fotflyttning till sidan* (**St. Fotflyttn. till sidan**).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

<sup>1</sup> Till dess säkerhet i afstånd och riktning är vunnen intages ställningen från halfvändning.



*Fötter tillsammans—ställ!*

(2 tidmätt).

1. Vänstra foten flyttas en fotlängd inåt.
2. Högra foten flyttas och sättes med ställningssteg intill den vänstra.

*Vanligaste fel:*

att vid ställningens intagande kroppen vagnar åt sidorna;  
att ena foten flyttas längre eller kortare än den andra; och  
att fötterna släpa

**Gång(b)stående utg. (Gång(b)st.)** intages på kom:o- 149.  
ord:

*Vänster (H.) fot framåt [bakåt]—ställ!*

Den angifna foten flyttas två fotlängder rätt framåt [bakåt] med bibehållande af fötternas vinkel till hvarandra; kroppstyngden lika på båda benen (fig. 5; term.-fig. 26).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående fotflyttning framåt [bakåt]* (**St. Fotflyttn. framåt [bakåt]**).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot tillbaka—ställ!*

Den flyttade foten sättes med ställningssteg intill den stillastående.

*Vanligaste fel:* se mom. 147.

**Slutgångstående utg. (Slutgångst.)** intages på kom:o- 150.  
ord:

*Fötter—slut! Vänster (H.) fot framåt [bakåt]—ställ!*

Sedan fotslutning blifvit verkställd enligt mom. 146 flyttas den angifna foten två fotlängder framåt [bakåt] och nedsättes framför [bakom] och i linie med den stillastående (fig. 6).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Slutstående fotflyttning framåt [bakåt]* (**Slutst. Fotflyttn. framåt [bakåt]**).

»Slutstående» ställning återtages på kom:o-ord:



*Vänster (H.) fot tillbaka—ställ!*

Den angifna foten flyttas tillbaka till »slutstående». Grundställning återtages därifrån enl. mom. 146.

*Vanligaste fel:* se mom. 147.

151. Sedan manskapet lärt att i rätt riktning och på bestämdt afstånd flytta först den ena foten, sedan den andra, verkställas **Fotombyte i gångstående** och **slutgångstående** ställningar på kom:o-ord:

*Fötter byt om—ställ!*

(2 tidmätt).

1. Den flyttade foten sättes med ställningssteg intill den stillastående.

2. Den andra foten flyttas till sin plats i »gångstående» ställning.

Rörelsen, som utföres, benämnes: **Gångst. Fotombyte.**

152. **Utfall(a)stående utg. (Utfall(a)st.)** intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt utåt [bakutåt]—ställ!*

Den angifna foten flyttas obetydligt lyft från marken tre fotlängder framåt i sin egen [bakåt i andra fotens] riktning och nedsättes utan stampning i marken; samtidigt härmed fälles kroppen framåt i den främre fotens riktning och kroppstyngden öfverföres på det främre benet, som böjes så mycket, att knäet kommer midt öfver fotspetsen; bakre benet sträckt och i linie med kroppen; hufvud och axlar oförändrade som i grundställning (fig. 7 a; term.-fig. 76).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: **St. Utfall utåt [bakutåt].**

*Vanligaste fel:*

att foten icke noggrannt flyttas i angifvon riktning eller ej ställes i rät vinkel till den kvarstående;

att främre knäet föres inåt;

att bakre foten endast stöder med inre sidan mot marken eller att hälen lyftes från marken;

att kroppen och bakre benet icke hafva samma lutning;

att foten, då den flyttas, släpar eller lyftes för högt;

att vid utfall *utåt* och vid återgång till grundställning det kvarstående benets knä böjes; och

att vid utfall *bakutåt* kroppstyngden icke tillräckligt öfverföres på främre benet samt att den bakre foten icke nedsättes med häl och sula samtidigt i marken.

**Utfall(b)stående utg. (Utfall(b)st.)** intages på kom:o-ord: **153.**

*Vänster (H.) fot helt framåt [bakåt]—ställ!*

Ställningen intages enligt näst föregående mom. med den skillnad, att den angifna foten flyttas rakt framåt [bakåt] samt nedsättes med bibehållande af fötternas vinkel till hvarandra (fig. 8 a; term.-fig. 77).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: **St. Utfall framåt [bakåt].**

*Vanligaste fel:* se näst föregående mom.

**Slututfallstående utg. (Slututfallst.)** intages på kom:o-ord: **154.**

*Fötter—slut! Vänster (H.) fot helt framåt [helt bakåt]—ställ!*

Sedan fotslutning blifvit verkställd enligt mom. 146, intages »slututfallstående» utg. enligt föregående mom. med den skillnad, att foten flyttas framåt [bakåt] och nedsättes framför [bakom] i linie med den stillastående (fig. 9).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: **Slutst. Utfall framåt [bakåt].**

Grundställning återtages och *fotombyte* verkställs från »utfallstående» ställningar på samma kommando och efter enahanda grunder som för »gångstående» (mom. 151).

*Vanligaste fel:* se mom. 152.

## § 18.

### Utgångsställningar med armarna.

**Höftfäststående utg. (Hftf. st. eller Vingst.)** intages på kom:o-ord: **156.**

*Höfter—fäst!*

Båda händerna uppföras hastigt och omsluta höfterna med tummarna bakom och de öfriga fingrarna slutna framom; det flata af händerna hvilande mot höftbenskammen; armbågarna något bakåt i samma plan som axlarna, hvilka bibehållas sänkta och måttligt tillbakadragna (fig. 10; term.-fig. 78).

Genom »*höftfäststående*» ställning vinnes stadga och god hållning åt skuldror och bröstborg under vissa rörelsers utförande.

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: **Höftfäste.**

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Ställning!**Vanligaste fel:*

att vid ställningens intagande axlarna höjas;

att i ställningen armbågarna hållas framom de måttligt tillbakadragna axlarnas plan;

att armbågarna föras för långt bakåt; och

att händerna fatta löst, för långt framåt eller för långt bakåt.

157. **Nackfäststående** utg. (Nckf. st. eller Hvilst.) intages på kom:o-ord:

*Nacke—fäst!*

Med hufvudet och kroppen i orubbad ställning föras båda händerna hastigt närmaste vägen upp till nacken och omfatta densamma; armbågarna utåtförda, handleder och fingrar raka, de senare något instuckna mellan hvarandra; öfre delen af bröstet framskjutet och hufvudet väl uppburet (fig. 11; term.-fig. 35).

Genom »*nackfäststående*» ställning vinnes stadga vid rörelsers utförande; ställningen, rätt intagen, åstadkommer därjämte en ökad utvidgning af bröstets öfre delar.

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: **Nackfäste.**

Grundställning återtages på kom:o-ord:

### Ställning!

*Anm.* »Nackfäststående» ställning bör med måtta och icke för tidigt användas, enär denna ställning ofta åtföljes af invecklade fel, som åstadkomma en skadlig verkan och ful hållning.

#### Vanligaste fel:

*att* hufvud och armbågar föras framåt;

*att* fingrarna stickas in mellan hvarandra så långt, att framförandet af bröstets öfre delar därigenom motarbetas;

*att* handlederna böjas; och

*att*, vid sträfvan att *samtidigt* föra armbågar och hufvud bakåt, höfterna skjutas framåt.

**Famnstående utg. (Famnst.)** intages på kom:o-ord: **158.**

#### *Armar utåt—lyft!*<sup>1</sup>

Armarna lyftas, fullt sträckta, långsamt utåt från sidorna, till dess de komma i samma höjd och i linie med axlarna, som bibehållas måttligt tillbakadragna och sänkta; handlederna raka; fingrarna fullt sträckta och det fiata af händerna nedåt (fig. 12 a, 196 c; term.-fig. 18).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående dubbel arml Lyftning utåt (St. 2 A.-lyftn. utåt).*

Skall grundställning återtagas *långsamt*, kom:s:

#### *Armar nedåt—sänk!*

Armarna föras långsamt och fullt sträckta ned till sidorna.

Skall grundställning återtagas *hastigt*, kom:s:

### Ställning!

Armarna föras hastigt intill sidorna utan slag af händerna mot benen.

#### Vanligaste fel:

*att* fingrarna skiljas;

*att* axlarna ej hållas nog tillbakadragna och sänkta; samt

*att* skulderbladen ej hållas fast intill ryggen.

**Räckstående utg. (Räckst.)** intages på kom:o-ord: **159.**

#### *Armar framåt—lyft!*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ställningen intages äfven enligt mom. 175.

<sup>2</sup> Ställningen intages äfven enligt mom. 177.



Armarne, fullt sträckta, lyftas långsamt framåt, till dess de komma i vågrät ställning; axlarna bibehållas måttligt tillbakadragna och sänkta; handlederna raka och fingrarna fullt sträckta; händernas flatsidor vända mot hvarandra och med ett afstånd mellan händerna motsvarande axlarnas bredd (fig. 13 a; term.-fig. 51).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående dubbel armlyftning framåt (St. 2 A.-lyftn. framåt)*.

Grundställning återtages enligt näst föregående mom.  
*Vanligaste fel:* se näst föregående mom.

160. **Sträckstående utg. (Str. st.)** intages på kom:o-ord:  
*Armar utåt-uppåt (framåt-uppåt)—lyft!*<sup>1</sup>

Armarna, fullt sträckta, lyftas långsamt utåt (framåt) till vågrät ställning och därifrån omedelbart uppåt till lodrät; vid öfvergång från »famnstående» ställning vändes i höjd med axlarna händernas flatsidor uppåt; handlederna raka; fingrarna fullt sträckta, händerna med det flata vända mot hvarandra och afståndet mellan dem motsvarande axlarnas bredd (fig. 12 b och 13 b; term.-fig. 63).

Rörelserna för ställningens intagande benämnas: *Stående dubbel armlyftning utåt—uppåt (St. 2 A.-lyftn. utåt-uppåt)* och *Stående dubbel armlyftning framåt—uppåt (St. 2 A.-lyftn. framåt-uppåt)*.

Skall grundställning återtagas *långsamt*, kom:s:  
*Armar utåt-nedåt—sänk!*

Armarna, fullt sträckta, föras långsamt genom »famnstående» ställning ned till sidorna; händernas flatsidor vändas nedåt, då de komma i höjd med axlarna.

Skall grundställning återtagas *hastigt*, kom:s:  
*Ställning!*

Armarna föras hastigt genom böjning i axel- och armbågslederna närmaste vägen till sidorna.

*Vanligaste fel:*

*att armarna ej komma i lodrät ställning:*

<sup>1</sup> Ställningen intages äfven enligt mom. 176.



*att* hufvudet fälles framåt;  
*att* ryggen »kutas», då armarna föras uppåt; och  
*att* höfterna skjutas framåt vid sträfvan att föra armarna  
 i lodrät ställning.

**Böjstående utg. (Böjst.)** intages på kom:o-ord: **161.**

*Armar uppåt—böj!*

Armarna böjas hastigt uppåt, så att händerna, med lindrigt böjda fingrar och med knogarna utåt, komma upp mot axlarna; fingerspetsarna vända mot yttre sidorna af öfverarmarna, hvilka bibehållas i lodrät ställning med armbågarna slutna så nära intill kroppen som möjligt; axlarna väl tillbakadragna och sänkta (fig. 14; term.-fig. 7).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående dubbel armböjning uppåt (St. 2 A.-böjn. uppåt).*

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Armar nedåt—sträck!*

Armarna sträckas hastigt ned till sidorna; härunder hållas armbågar och axlar orörliga.

*Anm.* Vid första inöfvandet intages ställningen långsamt.

*Vanligaste fel:*

*att* axlarna höjas och föras framåt;

*att* skuldrorna under rörelsen ej hållas i orubbadt läge;  
 och

*att* öfverarmarna skiljas från kroppens sidor eller vridas inåt, så att händerna komma fram på bröstet.

**Famn(a)stående utg. (Famn(a)st.)** intages på kom:o-ord: **162.**

*Armar framför—höj!*

Armarna böjas hastigt och lyftas, så att öfverarmarna komma i samma höjd och i linie med axlarna, hvilka hållas väl tillbakadragna och sänkta; öfver- och underarmarna i samma vågplan; handlederna raka; fingrarna tillsammans och fullt sträckta samt det flata af händerna nedåt (fig. 15 och 196 a).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Stående dubbel armframförböjning (St. 2 A.-framförböjn.)*.

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Armar nedåt—sträck!*

Armarna sträckas hastigt närmaste vägen ned till sidorna.

*Vanligaste fel:*

*att axlarna höjas;*

*att armbågarna ej hållas väl tillbakadragna och i höjd med axlarna; samt*

*att hufvudet föres framåt.*

163. Genom »böjstående» och »famn(a)stående» utgångsställningar afses, utom bröstets och dess inre delars utveckling, att samla kraften för armarnas sträckning.

**B. Enklare rörelser utförda i stående grundställning och i från denna härledda, enklare utgångsställningar.**

## § 19.

### Benrörelser.

164. Benens rörelser uppstå geneom vinkelförändringar i höft- knä- fot- och tåleder. Vinkelförändring i ledgångarna åstadkommes genom musklernas starkare eller svagare sammandragning eller utsträckning.
165. Benrörelserna påverka hufvudsakligen benens muskler och genom dem medelbart till dessa delar hörande kärl och nerver.
166. **St. Häfn. på tå (hftf.).<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Se mom. 172.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*På tå—häf!*

Kroppen höjes långsamt med bibehållen jämvikt och med hämlarna tillsammans, så högt den genom fotledernas sträckning kan komma; hufvud och bål i rät linie med benen [fig. 16 a (17 a); term.-fig. 74]. — Utföres rörelsen med höftfäst, intages först »höftfäststående» ställning enl. mom. 156 på kom:o-ord:

*Höfter—fäst!*

Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas: *Tåst.* och *Vingtåst.*

Utg. återtages på kom:o-ord:

*Nedåt—sänk!*

Hälarna sänkas långsamt ned mot marken utan att kroppen vacklar. — Har häfning på tå utförts med »höftfäst», återtages därefter grundställning på kom:o-ord:

*Ställning!*

*Vanligaste fel:*

*att kroppen vacklar;*

*att hämlarna skiljas;*

*att knäna böjas;*

*att vristerna icke nog sträckas; och*

*att axlarna under kroppens häfning höjas.*

**Slutst. Häfn. på tå (hftf.).<sup>1</sup>**

167.

Utg. intages enl. mom. 146 och 156 på kom:o-ord:

*Fötter—slut (Höfter—fäst! Fötter—slut)!*

Rörelsen utföres och utg. återtages enl. mom. 166; fig. 40 a).

Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas: *Sluttåst.* och *Vingsluttåst.*

*Vanligaste fel:* se näst föregående mom.

**Gr. st. Häfn. på tå (hftf.).<sup>1</sup>**

168.

Utg. intages enl. mom. 148 på kom:o-ord:

*Fötter till sida—ställ! (Höfter—fäst! Fötter till sida—ställ!)*

<sup>1</sup> Se mom. 172.

Rörelsen utföres och utg. återtages enl. mom. 166.  
Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas: *Gr. tåst.* och *Ving. gr. tåst.*

Grundställning återtages på kom:o-ord:  
*Fötter tillsammans—ställ! Ställning!*  
*Vanligaste fel:* se mom. 166.

-169. **Gång(a)st. Häfn. på tå m. hftf.**<sup>1</sup>

Utg. intages enl. mom. 147 på kom:o-ord:  
*Höfter—fäst! Vänster (H.) fot utåt [bakutåt]—ställ!*

Rörelsen utföres och utg. återtages enl. mom. 166.  
Ställningen, som uppkommer genom rörelsen, benämnes: *Vinggång(a)tåst.*

*Vanligaste fel:* se mom. 166.

170. **Gång(b)st. Häfn. på tå m. hftf.**<sup>1</sup>

Utg. intages enl. mom. 149 på kom:o-ord:  
*Höfter—fäst! Vänster (H.) fot framåt [bakåt]—ställ!*

Rörelsen utföres och utg. återtages enl. mom. 166.  
Ställningen, som uppkommer genom rörelsen, benämnes: *Vinggång(b)tåst.*

*Vanligaste fel:* se mom. 166.

171. **St. (Gr.st.) Häfn. på tå o. 2 Kn.-böju. m. hftf.**<sup>1</sup>

Sedan »tåstående» (»grentåstående.») ställning m. hftf. intagits enl. mom. 166, fig. 17 a (168), sker knänas böjning och sträckning på kom:o-ord:

1. *Knäna—böj!*

Knäna, väl utåtförda, böjas långsamt, till dess rät vinkel bildas i knäleden; kroppen bibehålles härunder i lodrät ställning utan att vackla (fig. 17 a . . b; term.-fig. 48).

2. *Uppåt—sträck!*

Knäna sträckas långsamt, utan att kroppen vacklar eller den lodräta hållningen förloras.

<sup>1</sup> Se mom. 172.

Ställningarna, som uppkomma genom knänas böjning, benämnas: *Vingnigst.* (fig. 17 b) och *Vinggr.nigst.*

Från »*Vingtåst.*» och »*Vinggr.tåst.*» ställningar sker återgång till »*Vingst.*» och »*Vinggr.st.*» samt från dessa ställningar till grundställning enl. mom. 166 och 168.

*Vanligaste fel:*

Vid knänas böjning:

att kroppen vacklar;

att hälarna sänkas och att knäna ej föras tillräckligt utåt;

att hakan skjutes fram och sätet bakåt, hvarigenom öfverkroppen kommer att luta framåt.

Vid knänas sträckning:

att axlarna höjas; och

att vristerna ej nog sträckas.

De i mom. 166—171 upptagna rörelser kunna äfven utföras med »*nackfäst.*». De ställningar, som då uppkomma genom rörelserna, benämnas: *Hviltåst.*, *Hvilsluttåst.*, *Hvilgång(a)tåst.*, *Hvilgång(b)tåst.*, *Hvilnigst.* och *Hvilgr.nigst.* 172.

## § 20.

### Armrörelser.

Armarnas och händernas rörelser uppstå genom vinkelförändringar i axel-, armbågs-, hand- och fingerlederna. 173.

Dessa rörelserns verkningar sträcka sig förutom till armarna hufvudsakligen till bröstets inre och yttre delar samt till axlar och skuldror. 174.

**St. 2 A.-strn. utåt** sker på kom:o-ord: 175.

*Armar utåt—sträck!*

(2 tidmått).

1. Armböjning uppåt enl. mom. 161 (fig. 14).

2. Armarna sträckas hastigt och med kraft vägrätt utåt till »*famnstående*» ställning (mom. 158; fig. 12 a).

Grundställning återtages enl. mom. 178 eller mom. 158.

*Vanligaste fel* vid armsträckningar:  
 att kroppen icke hålles stilla;  
 att skuldrorna för mycket deltaga i rörelsen;  
 att armar och händer icke fullt sträckas; och  
 att hufvudet föres eller fälles framåt.

176. **St. 2 A.-strn. uppåt** sker på kom:o-ord:

*Armar uppåt—sträck!*

(2 tidmätt).

1. Armböjning uppåt enl. mom. 161 (fig. 14).

2. Armarna sträckas hastigt och med kraft lodrätt uppåt till »sträckstående» ställning (mom. 160; fig. 12 b.) Grundställning återtages enl. mom. 178 eller mom. 160.

*Vanligaste fel*: se mom. 175.

177. **St. 2 A.-strn. framåt** sker på kom:o-ord:

*Armar framåt—sträck!*

(2 tidmätt).

1. Armböjning uppåt enl. mom. 161 (fig. 14).

2. Armarna sträckas hastigt och med kraft vågrätt framåt till »räckstående» ställning (mom. 159; fig. 13 a).

Grundställning återtages enl. mom. 178 eller mom. 158.

*Vanligaste fel*: se mom. 175.

178. **Från Famn- Str.- och Räckstående ställningar** återtages grundställning genom armarnas *sträckning nedåt* på kom:o-ord:

*Armar nedåt—sträck!*

(2 tidmätt.)

1. Armarna föras hastigt och närmaste vägen till »böjstående» ställning (mom 161; fig. 14).

2. Armarna sträckas hastigt och med kraft ned till sidorna (mom. 161).

Rörelsen, som utföres, benämnes: **St. 2 A.-strn. nedåt.**

*Vanligaste fel*: se mom. 175.

179. **St. 2 A.-strn. bakåt** sker på kom:o-ord:

*Armar bakåt—sträck!*

(2. tidmätt).



1. Armböjning uppåt enl. mom. 161 (fig. 14).

2. Medan skulderbladen hållas starkt tillbaka-dragna, sträckas armarna hastigt och med kraft nedåt och så långt bakåt, som utan axlarnas höjande är möjligt; handlederna raka och fingrarna fullt sträckta; händernas flatsidor vända mot hvarandra och med ett afstånd dem emellan motsvarande axlarnas bredd (fig. 18).

Grundställning återtages genom armarnas sträckande nedåt på kom:o-ord:

*Armar nedåt—sträck!*

Verkställes enl. mom. 178.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 175 anförda:  
*att axlarna föras uppåt och framåt.*

De i mom. 175—179 upptagna armsträckningar 180. verkställas efter någon öfning äfven från armarnas lodrätta ställning till vågrät och från vågrät ställning till lodrät i såväl samma som olika plan, t. ex. från »*Str. st.*» till »*Famnst.*» eller från »*Räckst.*» till »*Str. st.*» o. s. v.

**Famnst. 2 A.-slagn.**

181.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar framför—böj!* eller *Armar utåt—sträck!*

Sker i förra fallet enligt mom. 162 (fig. 15) och i senare fallet enligt mom. 175 (fig. 12 a).

Rörelsen utföres efter verkställd »*armframförböjning*» på kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

På »*ett*» sträckas armarna hastigt och med kraft vågrätt utåt och så långt bakåt, som utan axlarnas höjande är möjligt; på »*två*» föras underarmarna med armbågarna väl tillbaka åter vågrätt till utg. — Utföres rörelsen efter verkställd »*armsträckning utåt*», sker armframförböjning på »*ett*» och armslagning på »*två*».

Grundställning återtages enl. mom. 158, 162 eller mom. 178.

*Vanligaste fel:*  
*att axlarna höjas;*

*att* armslagningen sker snedt nedåt;  
*att* hufvudet föres framåt; och  
*att* vid återgång till »armframförböjning» öfverarmarna  
 ej hållas stilla.

**182. Halfstr. st. A.-skiftn.**

Utg. intages i öfverensstämmelse med föreskrifterna  
 i mom. 176 på kom:o-ord:

*Vänster (H.) arm uppåt—sträck!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar byt om—sträck!*

(2 tidmätt).

1. Med båda armarna göres armböjning uppåt.
2. Vänstra (Högra) armen sträckes hastigt nedåt  
 och samtidigt härmed sträckes den högra (vänstra)  
 uppåt (fig. 19; term.-fig. 27 a).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 175 anförda:

*att* hufvudet böjes åt den uppåtsträckta armen.

**183. Halfstr. halffamnst. A.-skiftn.**

Utg. intages i öfverensstämmelse med föreskrifterna  
 i mom. 175 och 176 på kom:o-ord:

*Vänster (H.) arm uppåt, höger (v.) arm utåt—  
 sträck!*

(2 tidmätt).

1. Med båda armarna göres armböjning uppåt.
2. Armarna sträckas hastigt och samtidigt i an-  
 gifna riktningar (fig. 20).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar byt om—sträck!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i  
 mom. 182.

*Vanligaste fel*: se föregående mom.

**184. »Armskiftningar»** verkställas i öfverensstämmelse  
 med föregående mom. äfven i andra riktningar och i  
 såväl samma som olika plan, t. ex. *Halfstr. halfräckst.*  
*A.-skiftn.* Eller: *Halffamn. halfräckst. A.-skiftn.* o. s. v.

*Vanligaste fel* vid armskiftning: se mom. 175 och 182.

**Famnst. Handvändn.**

185.

Sedan utg. intagits enl. mom. 158 eller 175, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Handvändning — ett! två!*

På »ett» vändas händerna med lillfinger-randen nedåt, så att det flata af händerna kommer uppåt; på »två» vändas händerna, så att flatsidorna komma nedåt, o. s. v.

## § 21.

**Hufvudrörelser.**

Hufvudets rörelser uppstå genom halskotornas vinkelförändringar. Vinkelförändringarna åstadkommas genom de muskler, som äro fästade vid hufvudet, halskotorna, skuldrorna samt på de öfre reftbenen och ryggkotorna. 186.

Rörelserna påverka förnämligast de i nästföregående mom. omnämnda kroppsdelar och äro af synnerlig betydelse för hufvudets rätta hållning, hvaraf uppbärings-sättet af hals, bröst, axlar och öfriga delar af kroppen väsentligen beror. 187.

**St. Hufvudböjn. bakåt (framåt)** sker på kom:o-ord: 188.

*Hufvud bakåt (framåt)—böj!*

Under hakans förande rätt uppåt (nedåt) böjes hufvudet under djup inandning långsamt bakåt (framåt), så långt kroppens oförändrade hållning i öfrigt medgifver (fig. 21).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Hufvud uppåt — sträck!*

Verkställes på motsvarande sätt.

*Vanligaste fel:*

att axlarna höjas;

att hakan föres framåt; och

att ryggen böjes.

**St. Hufvudvridn.** sker på kom:o-ord:

189.

*Hufvud till vänster (h.)—vrid!*

Hufvudet vrides långsamt till vänster (höger), så långt axlarnas oförändrade ställning medgifver (fig. 22).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Hufvud framåt—vrid!*

Verkställes på motsvarande sätt.

Skall hufvudvridning verkställas *hastigt*, kom:s:

*Hufvudvridning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» vrides hufvudet hastigt till vänster, på »två» framåt, på »tre» till höger och på »fyra» åter framåt.

*Vanligaste fel:*

*att* hufvudet icke hålles nog högt;

*att* axlarna följa hufvudets rörelse; och

*att* hufvudet böjes åt ena eller andra sidan.

190. **St. Hufvudböjn. till sidan** sker på kom:o-ord:

*Hufvud till vänster (h.)—böj!*

Hufvudet böjes långsamt till vänster (höger), så långt kroppens oförändrade ställning medgifver.

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Hufvud uppåt—sträck!*

*Vanligaste fel:*

*att* ena axeln höjes; och

*att* hufvudet vrides åt ena eller andra sidan.

191. **St. Hufvudvridn. o. böjn. bakåt [framåt]** sker på kom:o-ord:

1. *Hufvud halft till vänster (h.)—vrid!*

Hufvudvridning verkställas i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 189, men endast så långt, att aniktet blifver vändt i vänstra (högra) fotens riktning.

2. *Hufvud bakåt [framåt]—böj!*

Hufvudet böjes bakåt [framåt] i vänstra (högra) fotens riktning (fig. 23).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Hufvud uppåt—sträck! Hufvud framåt—vrid!*

Verkställes på motsvarande sätt.

*Vanligaste fel:*

*att* hufvudet under böjning bakåt vrides eller böjes åt sidan.

Hufvudböjning bakåt äfvensom hufvudvridningar 192. kunna efter här ofvan angifna grunder äfven verkställas i andra utgångställningar.

## § 22.

### Bålrörelser.

Bälens rörelser åstadkommas genom den böjning 193. och vridning, som ryggraden medgifver inom ryggens, men förnämligast inom ländens kotor.

Rörelserna inverka såväl på bälens muskler som 194. på bröstets och underlivets inre delar.

**Ving (Str.) st. R.-böjn. bakåt.** 195.

Utg. intages enl. mom. 156 (176.) på kom:o-ord:

*Höfter—fäst!* (*Armar uppåt—sträck!*)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Bakåt—böj!*

Bålen böjes långsamt bakåt, så långt benens oförändrade ställning medgifver; hufvudets ställning till kroppen oförändrad såsom i utg. (fig. 24; term.-fig. 10).

Äro armarna sträckta uppåt, hållas de i förlängningen af den bäge, som uppkommer genom ryggens böjning bakåt (fig. 25).

2. *Uppåt—sträck!*

Utan att hufvudets eller armarnas ställning till kroppen förändras, intages utg. på motsvarande sätt.

Ställningarna, som uppkomma genom ryggens böjning bakåt, benämnas: *Vingbågst.* och *Str. bågst.*

*Vanligaste fel:*

*att* andningen hämmas;

*att* knäna böjas;

*att* hufvudet föres framåt eller fälles för långt bakåt;

*att* ryggböjningen endast uttages i länden utan märkbar böjning i bröstdelen;

*att* i »*Vingst.*» axlarna under rörelsen dragas uppåt och framåt och *att* i »*Str. st.*» armarna ej föras tillräckligt bakåt.

196. **Ving (Böj.) (Str.) st. R.-böjn. framåt** <sup>1</sup>

Utg. intages enl. mom. 156 (161) (176) på kom:o-ord:

*Höfter—fäst!* (*Armar uppåt—böj!*) (*Armar uppåt—sträck!*)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Framåt—böj!*

Bålen fälles med rak rygg, genom böjning i höftlederna, långsamt framåt; knäna raka; axlarna tillbakadragna och sänkta; hufvudet väl uppuret med hakan indragen. — Äro armarna sträckta uppåt, bibehållas de i oförändrad ställning till kroppen <sup>2</sup> (fig. 26 a (27); term.-fig. 67).

2. *Uppåt—sträck!*

Med rak rygg reses bålen långsamt till utg. (armarna under uppresningen i oförändrad ställning till kroppen).

Ställningarna, som uppkomma genom ryggens böjning framåt, benämnas: *Vingstupst.*, *Böjstupst.* och *Str. stupst.*

*Vanligaste fel:*

*att knäna böjas;*

*att hufvudets rätta ställning ej iakttages;*

*att sätet föres för mycket bakåt;*

*att ryggen kutar; och*

*att armarna, då de äro sträckta uppåt, ej hållas nog tillbaka.*

197. **Ving (Str.) stupst. R.-böjn. nedåt.** <sup>1</sup>

Utg. intages enl. mom. 196 på kom:o-ord:

*Höfter—fäst!* (*Armar uppåt—sträck!*) *Framåt—böj!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Nedåt—böj!*

<sup>1</sup> Rörelsen utföres äfven med slutna fötter. (*Slutst.*)

<sup>2</sup> Rörelsens yttersta gräns uppnås, då kroppen kommit i vågrät ställning.



Med eftergifvande af ryggens sträckning samt skuldrornas och hufvudets hållning fortsättes böjningen så långt nedåt som möjligt; knäna bibehållas raka (fig. 26 b; term.-fig. 57). — Äro armarna sträckta uppåt, följa de kroppens rörelse och bibehålla därunder ställningen till hufvudet oförändrad.<sup>1</sup>

## 2. *Framåt—sträck!*

Hufvudet (Hufvudet och armarna) reses *först* upp och utg. intages enl. mom. 196.

Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas: *Vingspetsstupst.* och *Str. spetsstupst.* (fig. 28).

*Vanligaste fel*, utom de i föregående mom. anförda:

att armarna, då de äro sträckta uppåt, ej bibehålla rätta ställningen till kroppen.

**Ving (Str.) st. R.-böjn. framåt o. nedåt.**<sup>2</sup> Utg. in- 198.  
tages enl. mom. 196. Rörelsen utföres på kom:o-ord:

### 1. *Framåt-nedåt—böj!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196 och 197 (fig. 26 a. . b; fig. 28).

### 2. *Framåt-uppåt—sträck!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196 och 197.

Om fortsättningen af de i mom. 195—198 upptagna 199.  
bålrörelser se §§ 34 och 44.

## Slutst. Sidoböjn.

200.

Utg. intages enl. mom. 146 på kom:o-ord:

### *Fötter—slut!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

### *Till vänster (h.)—böj!*

Bålen böjes långsamt åt den angifna sidan, så långt benens oförändrade ställning medgifver; axlarna bibehållas i samma plan som höfterna; handen på den sida, hvaråt böjningen sker, glider ned mot yttre sidan af låret.

<sup>1</sup> Rörelsens yttersta gräns uppnås, då fingerspetsarna beröra marken.

<sup>2</sup> Rörelsen utföres äfven med slutna fötter [*Ving (Str.) slutst.*].

»Slutstående» utg. återtages på kom:o-ord:

*Uppåt—sträck!*

Verkställes på motsvarigt sätt.

*Vanligaste fel* vid sidoböjningar:

att knäet på den sida, hvaråt böjningen sker, ej bibehålles rakt;

att hälen å motsatta sidan lyftes från marken;

att kroppen vrides och lutar framåt eller bakåt; och

att hufvudet böjes åt ena eller andra sidan; samt

att i »Str. st. Sidoböjn.» armarna böjas och afståndet mellan dem ökas.

### 201. Halfstr. (Str.) slutst. Sidoböjn.

Utg. intages enl. mom. 146 och 182 (176) på kom:o-ord:

*Fötter—slut! Vänster (H.) arm uppåt—sträck!*

(*Fötter—slut! Armar uppåt—sträck!*)

Rörelsen utföres enl. mom 200, hvarvid den sträckta armen (de sträckta armarna) bibehålles i sin ställning till kroppen (fig. 29).

Är endast en arm sträckt uppåt, sker böjningen alltid från den uppsträckta armens sida.

Då med en arm sträckt uppåt rörelsen utförts åt ena sidan, verkställes »*armskiftning*» enl. mom. 182, hvarefter rörelsen sker åt motsatt sida.

*Vanligaste fel*, utom de i näst föregående mom. anförda:

att armen (armarna) ej bibehålles i sin ställning till kroppen.

### 202. Ving (Str.) slutst. Sidovridn.

Utg. intages enl. mom. 146 och 176 på kom:o-ord:

*Höfter—fäst! Fötter—slut! (Fötter—slut! Armar uppåt—sträck!)*

Rörelsen utföres på kom:o ord:

1. *Till vänster (h.)—vrid!*

Bålen vrides långsamt, åt den angifna sidan, så långt benens och fötternas oförändrade ställning medgifver; hufvudet och armarna följa kroppens rörelse utan att deltaga i vridningen; knäna hållas väl sträckta och skulderbladen i orubbadt läge (fig. 30; term.-fig. 84).

## 2. Framåt—vrid!

Öfverlifvet vrides långsamt till utg.

Ställningarna, som uppkomma genom bälens vridning, benämnas: **Vingslutvändst.** och **Str. slutvändst.**

*Vanligaste fel:*

att icke båda fötterna stå fast i marken:

att höfterna för mycket deltaga i rörelsen;

att knäna icke hållas fullt sträckta; och

att hufvudet och armarna icke bibehålla oförändrad ställning till kroppen.

## § 23.

### Rörelsers sammansättning.

Sedan de i §§ 17—20 och 22 anförda ställningar 203. och rörelser hvar för sig blifvit noga öfvade med tidmättsräkning (mom. 25), bortlägges denna, hvarefter *sammansättningar* kunna enligt ledarens bestämmande verkställas på följande sätt:

a) **Genom att samtidigt rörelser utföras med olika kroppsdelar.**

Vid dylik sammansättning af rörelser iakttages:

att, då en rörelse med en kroppsdel utföres i *ett* tidmätt samtidigt med att en rörelse med en annan kroppsdel äfven utföres i *ett*, rörelserna skola verkställas samtidigt, t. ex. »höftfäste» samtidigt med »fotslutning» på kom:o-ord: *Fötter slut, höfter—fäst!*

att, då en rörelse med en kroppsdel utföres i *ett* tidmätt samtidigt med att en rörelse med en annan kroppsdel utföres i *två*, den rörelse, som sker i *ett* tidmätt, skall verkställas samtidigt med andra tidmättet af den rörelse, som utföres i *två*, t. ex. »fotflyttning utåt» samtidigt med »armsträckning uppåt» på kom:o-ord: *Vänster (H.) fot utåt, armar uppåt—sträck!* Eller: »fotflytt-

ning till sida» samtidigt med »nackfäste» på kom:o-ord:  
*Fötter till sida, nacke—fäst!* o. s. v.

att, då en rörelse med en kroppsdel utföres i två tidmätt samtidigt med att en rörelse med en annan kroppsdel äfven utföres i två, tidmätten i den ena kroppsdelens rörelse skola verkställas samtidigt med motsvarande tidmätt i den andra, t. ex. »fotflyttning till sida» samtidigt med »armsträckning uppåt» på kom:o-ord:  
*Fötter till sida, armar uppåt—sträck!*

*Anm.* Vid ofvannämnda sätt att sammansätta rörelser bör, för så vidt icke otydlighet härigenom uppstår, vid kommandoordens utsägende lystringsorden för benrörelsen utsägas före lystringsorden för armrörelsen.

b) **Genom att med samma eller olika kroppsdelar utföra rörelser i följd (serier), exempelvis:**

»Fotflyttning (1—4) [i följd 1—4]» på kom:o-ord:  
*Fotflyttning utåt—ett! två! tre! fyra!* [*Fotflyttning utåt, vänster och höger fot—ställ!*] »Armsträckningar i följd» på kom:o-ord: *Armar uppåt och nedåt—sträck!*  
Eller: *Armar uppåt, framåt, utåt och nedåt—sträck!*  
o. s. v.

»Fotflyttningar samtidigt med armsträckningar i följd» på kom:o-ord: *Fotflyttning framåt under armsträckning uppåt och nedåt, vänster och höger fot—ställ!* o. s. v.

»Fotflyttningar med häfning på tå [i följd 1—4 (1—8)]» på kom:o-ord: *Fotflyttning framåt med häfning på tå, vänster (h.) (v. o. h.) fot—ställ!* o. s. v.

Vid dylik sammansättning af rörelser iakttages:

att växelsidiga rörelser, såvida ej annorlunda befallas, börja med *vänster* fot, arm, sida o. s. v. och att därefter samma rörelse utföres med högra sidans fot, arm etc.;

att serierna utföras först med *instruktörens* räkning, sedan i följd med *manskapets höga* (hörbara) och

slutligen med dess *tysta* räkning. Vid »armsträckningar i följd» räknar manskapet likväl *aldrig* högt;

att serierna användas med måtta, högst *åtta tidmått i följd*, och icke för tidigt, enär rörelseformen i sådant fall lätt går förlorad.

c) Genom att så hastigt som möjligt samman-  
draga två till riktningen motsatta rörelser, t. ex.  
»Fotslutning och fotvridning» på kom:o-ord: *Fötter  
slut, fötter—ut! Detsamma—ett-två!* o. s. v.

~~Z. BIBLIOTEKI  
e-k kursu naukowego gimnazyjnego  
W KRAKOWIE~~



## VI. Rörelsesläkter.

### § 24.

#### Allmänna bestämmelser.

204. Rörelsesläkterna äro i allmänhet indelade i underafdelningar, som hvar för sig äro i det närmaste ordnade i stegringsföljd, så att rörelserna inom hvarje afdelning stegvis följa hvarandra efter graden af ansträngning och sammansättning.

#### A. Benrörelser.

### § 25.

#### Aflödande benrörelser.

205. Rörelserna i denna underafdelning äro med hänsyn till deras begränsade verkan de viktigaste. De åstadkomma förutom hvad i mom. 165 angifvits äfven en aflödande och på hjärtverksamheten lugnande inverkan. Dessa rörelser användas företrädesvis i början och slutet af en gymnastisk dagöfning samt i allmänhet efter mera ansträngande rörelser; i senare fallet efterföljas och stundom äfven föregås sådana rörelser af tecknet + (mom. 37).
206. Till denna underafdelning räknas äfven de i § 19 under »förberedande öfningar» upptagna benrörelser.
207. **Slutgångst. Häfn. på tå m. hftf. (m. neckf.).**  
Utg. intages enligt mom. 150 på kom:o-ord:



*Fötter slut, höfter (nacke)—fäst! Vünster (H.) fot framåt [bakåt]—ställ!*

Efter längre öfning kom:s:

*Fötter slut, vänster (h.) fot framåt [bakåt] o. höfter (nacke)—fäst!*

Rörelsen utföres enligt mom. 166 (fig. 31 a).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 166 upptagna: att kroppstyngden öfverföres för mycket på främre foten.

**St. (Gr. st.) Häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn. m. hftf. 208.**

[m. neckf.].

Utgångsställning intages och rörelsen utföres enl. mom. 171 (fig. 17).

Efter någon öfning utföres rörelsen äfven långsamt i jämn följd på kom:o-ord:

*Häfning på tå o. knäböjning i följd [två (tre) (fyra) gånger i följd]—börja!*

**St. Inl. till fritt hopp (hftf).**

209.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Inledning till hopp—ett! två! tre! fyra!*

Verkställes i likhet med »St. Häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn.» (mom. 171), men hvarje särskild del af rörelsen sker hastigt och med bestämdt uppehåll, så att häfning på tå sker på första räkneordet, knäböjning på andra, uppåtsträckning på tredje och nedåt-sänkning på fjärde.

Efter någon öfning utföres rörelsen i följd med manskapets höga och slutligen tysta räkning på kom:o-ord:

*Inledning till hopp—kör!*

Verkställes med en hastighet af 80—110 tidmätt i minuten.

*Anm.* Efter någon öfning kan rörelsen äfven utföras i Vinggr. st. utg.

*Vanligaste fel*: se mom. 166 och 171.

**Nigst. Växel Hufvudvridn. m. hftf. (hastigt).**

210.

Utg. intages enligt mom. 171.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Hufvudvridning—ett! två! tre! fyra!*

Med bibehållen knäböjning och kroppen i orubbad ställning verkställes rörelsen enligt mom. 189.

*Ann.* Rörelsen utföres äfven i: **Vinggr. nigst. utg.**

- 211.** **Vingst. Fotflyttn. utåt (framåt) (bakutåt) (bakåt)**  
**m. häfn. på tå (1—4) [i följd 1—4 (1—8)].**

Sedan utg. intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt (framåt) (bakutåt) (bakåt) m. häfning på tå, vänster (h.) fot—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» flyttas foten i angifven riktning; på »två» verkställes hastig häfning på tå; på »tre» hastig, men tyst, nedsänkning och på »fyra» flyttas foten tillbaka till grundställning.

Sedan rörelsen utförts med vänstra (högra) foten, kom:s:

*Höger (V.) fot, detsamma—ett! . . fyra!*

Efter längre öfning utföres rörelsen i följd med manskapets höga (tysta) räkning på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt (framåt) (bakutåt) (bakåt) m. häfning på tå, vänster (h.) (v. o. h.) fot—ställ!*

*Vanligaste fel*, utom de vid fotflyttningar och häfningar på tå (mom. 147 och 166) redan anförda:

*att kroppens tyngd vid häfningen på tå icke är lika fördelad på båda benen.*

## § 26.

### Växelsidiga benrörelser.

- 212.** Det utmärkande för rörelserna i denna underafdelning är, att under »häfning på tå» och »knäböjning» kroppstyngden företrädesvis är öfverförd på ena benet.
- 213.** **Gång(a)st. Häfn. på tå o. Kn.-böjn. m. hftf. (m. neckf).**

Utg. intages enligt mom. 147 på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot utåt, höfter—fäst!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *På tå—häf!* (mom. 166).

2. *Höger (V.) knä—böj!*

Knäna, väl utåtförda, böjas långsamt, till dess rät vinkel bildas i högra (vänstra) knäleden; härunder öfverföres kroppstyngden genom höfternas förande i riktning bakutåt förnämligast på det bakre benet; kroppen bibehålles i lodrät ställning utan att vackla (fig. 32).

3. *Uppåt—sträck!*

Knäna sträckas långsamt, hvarunder kroppstyngden öfverföres i den framflyttade fotens riktning, så att den i »tåstående» ställning åter är lika fördelad på båda benen.

4. *Nedåt—sänk!* (mom. 166).

Efter längre öfning utföres rörelsen långsamt *i jämn följd* på kom:o-ord:

*Häfning på tå och knäböjning i följd [två (tre) gånger i följd]—börja!*

*Vanligaste fel:*

*att bakre knäet ej tvingas nog utåt;*

*att främre knäet hålles rakt, böjes för mycket eller föres inåt:*

*att hälarna under knänas böjning sänkas; och*

*att öfverlifvet ej bibehålles i lodrät ställning.*

**Vingst. Fotflytt. utåt m. häfn. på tå o. Kn.-böju. 214.**  
(1—6) (i följd 1—6).

Sedan utg intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt, häfning på tå o. knäböjning, vänster (h.) fot—ett! två! tre! fyra! fem! sex!*

På »ett» flyttas foten i angifven riktning; på »två» verkställes häfning på tå; på »tre» göres knäböjning enligt näst föregående mom.; på »fyra» sträckas knäna; på »fem» sker nedåtsänkning på hälarna, och på »sex» flyttas foten till grundställning.

Senare utföres rörelsen *i följd* med manskapets höga (tysta) räkning på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt, häfning på tå o. knäböjning, vänster (h.) fot—ställ!*

**215. Vingutfall(a)st. Häfn. på tå m. Kn.-böjn.**

Utg. intages enligt mom. 152 på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt utåt [helt bakutåt] o. höfter—fäst!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) knä—böj!*

Med kroppens ställning oförändrad böjes främre knäet långsamt genom hälen lyftning från marken; bakre benet bibehålles härunder väl sträckt med foten fullt stödd mot marken (fig. 7 a . . b).

2. *Knä—sträck!*

Den främre fotens häl sänkes åter långsamt till marken.

*Vanligaste fel:*

*att främre hälen icke lyftes tillräckligt högt; och*

*att främre knäet föres inåt.*

**216. Vingslututfallst. Häfn. på tå m. Kn.-böjn.**

Utg. intages enligt mom. 154 på kom:o-ord:

*Fötter slut, höfter—fäst! Vänster (H.) fot helt framåt [helt bakåt]—ställ!*

Efter längre öfning kom:s:

*Fötter slut, vänster (h.) fot helt framåt [helt bakåt] o. höfter—fäst!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) knä—böj!*

2. *Knä—sträck!*

Verkställes enligt nästföregående mom.

*Vanligaste fel, utom de i mom. 215 anförda:*

*att bakre foten ej bibehålles i linie med den främre; och*

*att bakre hälen lämnar marken.*

**217. Sidmotspjärnst. Häfn. på tå o. Kn.-böjn. (Ribbstol, bom el. dyl.)**

Manskapet uppställles omkring en fotlängd från och med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet.

*Utg. ang.*

Den vänstra (högra) handen stödes mot eller fattar om redskapet vid höfthöjd eller något därunder; det högra (vänstra) benet lyftes med rakt knä och sträckt vrist rätt framåt, så högt kroppens orubbade ställning i öfrigt medgifver (term.-fig. 58).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *På tå—häf!*

På det stödjande benet verkställes häfning på tå (fig. 33).

2. *Vänster (H.) knä—böj!*

Med kroppen i lodrät ställning böjes det stödjande benets knä långsamt, till dess rät vinkel bildas i knäleden (fig. 34).

3. *Knä—sträck!*

Det stödjande benets knä sträcket långsamt.

4. *Nedåt—sänk!*

Det stödjande benets häl sänkes långsamt till marken.

5. *Ställning!**Vanligaste fel:*

*att* det framförda benet ej hålles nog högt, i synnerhet då det stödjande benets knä sträcket;

*att* fotspetsen på det upplyftade benet icke föres nog utåt;

*att* kroppen fälles framåt eller bakåt; och

*att* vid knäets sträckning den stödjande handen för mycket medverkar.

## § 27.

**Benrörelser med knäböjning utan föregången häfning på tå.**

**Tåstödj. Kn.-böjn. m. hftf.**

218.

*Utg. ang.* — Med öfvade kom:s:

*Utgångsställning—ställ!*



Genom att höfterna föras något åt höger (vänster), öfverföres kroppstyngden helt och hållet på högra (vänstra) benet, samtidigt härmed flyttas vänstra (högra) foten rätt bakåt och nedsättes med sträckt vrist, så att endast fotspetsen stöder mot marken; kroppens ställning i öfrigt oförändrad och båda knäna raka (fig. 35 a; term.-fig. 91).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Knä—böj!*

Med kroppen i lodrät ställning och med kroppstyngden på främre benet böjes främre knäet långsamt och väl utåtfördt, till dess rät vinkel bildas i knäleden; bakre knäet hålles härunder rakt, och den flyttade fotens häl sänkes mot marken endast så mycket, som erfordras för att erhålla böjningen i främre knäet (fig. 35 b).

2. *Knä—sträck!*

Med kroppen i lodrät ställning sträckes främre knäet långsamt till utg.

*Anm.* Efter längre öfning utföres rörelsen äfven i: **Str. (Hvil)tåstödj. utg.**

*Vanligaste fel:*

*att* kroppen vacklar;

*att* höfterna föras bakåt och öfverlifvet framåt;

*att* öfverlifvet lutar åt ena eller andra sidan;

*att* främre knäet ej föres nog utåt;

*att* bakre knäet böjes; och

*att* den stödjande fotens häl ej sänkes rätt bakåt.

**219. Vriststödj. Kn.-böjn. m. hftf.** (Bom, ribbstol, bänk el. dyl.)

Manskapet uppställles omkring två fotlängder från och med ryggen vänd mot redskapet.

*Utg. ang.*

Ställningen intages i likhet med »tåstödjande» med den skillnad, att vänstra (högra) knäet böjes och vristen stödjdes i höjd med knäet på det bakom varande redskapet (fig. 36 a; term.-fig. 92).



Rörelsen kommenderas och utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i föregående mom. (fig. 36 a..b.)

*Anm.* Efter längre öfning utföres rörelsen äfven i: **Str. (Hvil)vrilstödj. utg.**

*Vanligaste fel:*

att kroppen vacklar;

att höfterna ej föras nog framåt; och

att främre knäet ej föres tillräckligt utåt.

### **Räckspjarnst. Kn.-böjn.**

220

*Utg. ang.*

Genom att höfterna föras något åt höger (vänster), öfverföres kroppstyngden helt och hållet på högra (vänstra) benet; härunder lyftes vänstra (högra) benet med rakt knä och sträckt fotled rätt framåt, så högt kroppens oförändrade ställning medgifver; samtidigt härmed lyftas armarna till »räckstående» ställning enligt mom. 159.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Höger (V.) knä—böj!*

Med kroppen i lodrät ställning böjes det stödjande benets knä, till dess rät vinkel bildas i knäleden.

2. *Knä—sträck!*

*Anm.* Innan större färdighet är vunnen, må det stödjande benets knä äfven i utgångsställningen hållas något böjdt. — Efter någon öfning utföres rörelsen, genom att det stödjande benets knä böjes så mycket som möjligt, hvarvid fordran på bälens lodräta hållning eftergifves (fig. 37).

*Vanligaste fel*, utom här ofvan i denna underafdelning anförda:

att bröstets öfre del sammanpressas; och

att det lyftade benet ej hålles nog högt, i synnerhet då det stödjande benets knä sträcket.

Till denna underafdelning räknas utom här ofvan **221.** i mom. 218—220 upptagna rörelser äfven: »*förbere-dande öfningar till gardställning*» samt »*förflytt-ningar i marschlinien*».

Dessa öfningar kommenderas och utföras enligt gäl-lande fäktreglementen för arméen och flottan.

## § 28.

**Vadspänningar.**

**222.** Rörelserna i denna underafdelning åstadkomma rörlighet och spänstighet i fotlederna jämte en stark tänjning på benens böjsidor; de underlätta härigenom så väl reglementerade vändningar som knänas sträckning.

**223.** **St. Växel tålyftn. (hfff.).**

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Växel tålyftning—kör!*

Med bibehållande af hälen i marken och kroppens ställning orubbad lyftes vänstra fotbladet så högt som möjligt, hvarefter det åter nedsattes med en tryckning mot marken; omedelbart härefter lyftes och nedsattes högra fotbladet på enahanda sätt o. s. v.

Rörelsen utföres med en hastighet af omkring 70 tålyftningar i minuten.

Rörelsen upphör på befallningen:

*Stopp!*

*Vanligaste fel:*

*att fotbladet ej lyftes nog högt;*

*att vid fotbladets upplyftande knäna böjas och sätet föres bakåt;*

*att kroppen i öfrigt ej hålles i orubbad ställning; och*

*att rörelsen ej fortgår i jämn takt.*

**224.** **Motst. Vadspänning.**

Manskapet uppställs två fotlängder från en ribbstol med ansiktet midt för en beslagsribba.

*Utg. ang.*

Med ett afstånd dem emellan motsvarande axlarnas bredd, fatta händerna om ribban, som är i höjd med axlarna; vänstra (högra) foten framflyttas och nedsattes med hälen mot marken och fotbladet uppstött mot beslagsribban [fig. 38 A (a)].

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*1. Vadspänning—ett! två!*

På »ett» föres kroppen, genom armarnas böjning och bakre hälsens lyftning, så nära intill redskapet som möjligt [fig. 38 A (b)]; på »två» återtages utg.; på »etts» föres kroppen på ofvan beskrifna sätt ånyo intill redskapet o. s. v.

## 2. *Bytom—ställ! o. s. v.*

*Vanligaste fel:*

*att höfterna icke föras nog framåt;*

*att fotspetsen icke stödes tillräckligt högt; och*

*att det uppstödda benets knä böjes.*

## **Motst. Tå- o. hälömsn.**

225.

Manskapet uppställs mot och omkring en fotlängd från en ribbstol, vägg, bom eller annat lämpligt redskap.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fatta!*

Händerna anläggas, med ett afstånd dem emellan motsvarande axlarnas bredd, på redskapet i höjd med axlarna.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Tå- och hälömsning—ett! två!*

På »ett» göres häfning på tå; på »två» sker ned-sänkning på hälarna och fotspetsarnas upplyftande så långt kroppens oförändrade ställning medgifver; på »etts» göres ånyo häfning på tå o. s. v.

Efter någon öfning utföres rörelsen rytmiskt på kom:o-ord:

1. *Tå- och hälömsning—kör!*

2. *Stopp!*

*Anm.* Stödja händerna i utg. mot en ribbstol eller bom, fatta de med öfvergrepp; stödja de mot en vägg, anläggas händernas flatsidor mot densamma med fingerspetsarna vända mot hvarandra.

Användes *levande stöd*, göres »luckbetäckning» med ett steg, och därefter kom:s:

*Andra (Första) öfver axel stöd—ställ!*

Händerna, med fingrarna raka och slutna, anläggas lätt på framförståendes axlar.

*Vanligaste fel:*

*att knäna böjas: och  
att höfterna under »häfningen på tå» föras framåt och,  
under fotspetsarnas lyftande, bakåt.*

**226. Str. motgångst. R.-böjn. framåt (framåt o. nedåt)  
m. fotspetsen uppstödd.** (Bom, bänk el. dyl.)

Manskapet uppställles mot och på två fotlängders  
afstånd från redskapet.

*Utg. ang.*

Armarna sträckas uppåt, och vänstra (högra) foten  
framflyttas och nedsättes med hälen mot marken och  
fotbladet uppstött mot en sänkt bom, eller ock stödes  
hälen på en bänk el. dyl. [fig. 38 B (a)].

Rörelsen [fig. 38 B (a..c)] utföres på kom:o-ord:

*Framåt (Framåt-nedåt)—böj! Uppåt—sträck!  
Bytom—ställ! o. s. v.*

§ 29.

**Benrörelser, i hvilka knäna böjas öfver rät  
vinkel.**

**227. Vingst. (Motst.) Häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn. till nigsitt.**

Sedan »*vingnigstående*» ställning intagits enligt mom.  
171, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*1. Till nigsittande, knäna—böj!*

Knänans böjning fortsätter så långt som möjligt,  
hvarunder kroppen bibehålles i lodrät ställning (term.-  
fig. 49).

*2. Uppåt—sträck! o. s. v.*

I början och innan tillräcklig färdighet är vunnen,  
verkställes rörelsen i »*motstående*» utg. med stöd mot  
redskap (bom, ribbstol el. dyl.) eller med kedjestöd. An-  
vändes redskap som stöd, kom:s före den »*nigstående*»  
ställningens intagande:

*Fatta!*

Användes lefvande stöd kom:s:

*Kedja, stöd—ställ!*

Verkställes, sedan »andra» (»första») efter luckbetäckning gjort helomvändning, genom att »första» och »andra» fatta hvarandras händer på sätt fig. 39 utvisar.

Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas *Vingnigsitt.* och *Motnigsitt.*

*Anm.* Rörelsen utföres äfven från »stående» grundställning.

*Vanligaste fel:*

att kroppen vacklar och lutar framåt; och

att hämlarna skiljas för mycket.

**Motspjarnst. Häfn. på tå o. Kn.-böju. till rät vinkel 228. o. till nigsitt.**

Manskapet uppställes mot och omkring en fotlängd från en till höfthöjd uppsatt bom el. dyl.

*Utg. ang.* — För mera öfvade kom:s:

*Utgångsställning—ställ!*

Händerna, med ett afstånd dem emellan motsvarande axlarnas bredd, anläggas lätt på redskapet och vänstra (högra) benet lyftes med rakt knä och sträckt fotled rätt framåt, så högt kroppens orubbade ställning medgifver.

Användas *levvande stöd*, göres, efter verkställd indelning till två, först »luckbetäckning» med ett steg; därefter kom:s:

1. *Första (Andra) helt—om!*

2. *Kedja stöd—ställ!*

Verkställes enligt mom. 227 (fig. 39).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *På tå—häf!*

2. *Höger (V.) knä—böj!*

Knäet böjes, till dess rät vinkel bildas i knäleden.

3. *Till nigsittande, knä—böj!*

Knäets böjning fortsättes så långt som möjligt, hvarunder kroppen bibehåller sin lodräta ställning.

4. *Knä—sträck!*

5. *Nedåt—sänk!*

6. *Byt om—ställ!*

Vänstra (högra) foten föres till grundställning och den högra (vänstra) till »spjörnstående». Händernas fattning och kroppens ställning i öfrigt oförändrad o. s. v.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 220 vid »räckspjörnst.» anförda:

- att* fotspetsen på det framförda benet icke föres nog utåt;
- att* kroppen lutar framåt; och
- att* vid knäets sträckning armarna för mycket medverka.

### § 30.

#### Benrörelser i sträckstående ställningar utan och i förening med armrörelser.

229. Häfning på tå verkställes från följande utgångsställningar:

a) **Str.st.** (fig. 16 c).

Kom:o-ord: enligt mom. 160 eller 176.

b) **Str.slutst.** (fig. 40 b).

Kom:o-ord:

*Fötter slut, armar uppåt—sträck!*

c) **Str.gr.st.** (fig. 27 a).

Kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar uppåt—sträck!*

d) **Str.gång(a)st.**

Kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot utåt (bakutåt), armar uppåt—sträck.*

e) **Str.gång(b)st.**

Kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt (bakåt), armar uppåt—sträck!*

f) **Str. slutgångst.** (fig. 31 b).

Kom:o-ord:

*Fötter slut, vänster (h.) fot framåt (bakåt) o. armar uppåt—sträck!*



Sedan någon af ofvanstående utgångsställningar intagits, sker »häfning på tå» enligt mom. 166.

**Fotombyte i förening med armsträckning** utföres 230 från de i nästföregående mom. under d, e och f upptagna ställningar i början efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning o. fotombyte—ett! två!*

På »ett» göres hastig armböjning, och den flyttade foten sättes med ställningssteg intill den stillastående; på »två» sträckas armarna åter hastigt, och den andra foten flyttas till sin plats i »gångstående» ställning.

Efter någon öfning verkställes »fotombyte i förening med armsträckning» på kom:o-ord:

*Med armsträckning, fötter byt om—ställ!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 151 och 203 punkt a.

**Häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn.** verkställes från följande 231 utgångsställningar:

a) **Str.st.**

b) **Str.gr.st.** (fig. 41 a; med gevär: fig. 43 a).

c) **Str.gång(a)st.**

Sedan utg. intagits enligt mom. 229, punkt a, c och d, verkställes »häfning på tå och knäböjning» enligt mom. 171 (fig. 41 a) och 213 (med gevär: fig. 44).

Efter längre öfning utföras dessa rörelser äfven långsamt, i jämn följd på kom:o-ord:

*Häfning på tå o. knäböjning i följd [två (tre) gånger i följd]—börja!*

*Anm. 1.* Då fotombyte i förening med armsträckning utföres i »Str. gång(a)st.», verkställes det enligt föreskrifterna i nästföregående mom.

*Anm. 2.* De i detta mom. upptagna rörelser utföras afven med gevär (tyngdor). Utg. intages då från ställning »med för fot (i handen) gevär» på kom:o-ord:

*1. Med båda händer fatta—gevär!*

Högra handen för upp geväret midt för lifvet i vågrätt läge med pipan vänd mot kroppen, kolfven till höger och

högra handen midt för bröstgropen, härefter fattar vänstra handen med fullt tag tätt intill den högra, som därefter med fullt tag fattar om kolfhalsen; öfverarmarna lodrätt intill lifvet och underarmarna i rät vinkel mot desamma; handlederna raka och knogarna vända uppåt (fig. 42 a).

2. *Armar uppåt (Fötter till sida, armar uppåt) (Vänster (H.) fot utåt, armar uppåt)—sträck!*

Verkställes, som ofvan angifvits, med den skillnad, att vid armarnas böjning uppåt geväret lyftes af båda händerna upp i höjd med axlarna och vändes så, att läskstängssidan kommer uppåt (fig. 42 b), samt att vid armarnas sträckning uppåt geväret föres i kroppens förlängning (fig. 43 a).

Ställning »med båda händer fatta gevär» återtages på kom:o-ord:

*Ställning!*

Ställning »med för fot (i handen) gevär» återtages från ställning »med båda händer fatta gevär» på kom:o-ord:

*För fot (i handen)—gevär!*

Verkställes på enklaste sätt.

**232. St. Häfn. på tå under 2 A.-strn. uppåt o. nedåt (1—4)**  
(i följd 1—4).

Rörelsen sker *i början* efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Häfning på tå under armsträckning uppåt o. nedåt—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» göres armböjning uppåt, på »två» armsträckning uppåt och hastig häfning på tå, på »tre» armböjning nedåt och på »fyra» armsträckning nedåt samtidigt med hälarnas hastiga men tysta sänkning mot marken.

Efter längre öfning utföres rörelsen *i följd* på kom:o-ord:

*Häfning på tå under armsträckning uppåt o. nedåt—kör!*

**233. Fotflyttning utåt (framåt) (bakutåt) (bakåt) o. häfn. på tå under armsträckning uppåt och nedåt (1—4)**  
[i följd 1—4 (1—8)].

Rörelsen sker *i början* efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt (framåt) (bakutåt) (bakåt) o. häfning på tå under armsträckning uppåt o. nedåt, vänster (h.) fot—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» göres armböjning uppåt och fotflyttning i angifven riktning; på »två» armsträckning uppåt och hastig häfning på tå; på »tre» armböjning nedåt och hälarnas hastiga men tysta sänkning mot marken samt på »fyra» armsträckning nedåt och fotens flyttning tillbaka till grundställning.

Efter längre öfning utföres rörelsen i följd på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt (framåt) (bakutåt) (bakåt) o. häfning på tå under armsträckning uppåt o. nedåt, vänster (h.) (v. o. h.) fot—ställ!*

**Böjtåst. 2 Kn.-böjn. under 2 A.-strn. uppåt (utåt) 234.**  
[hastigt].

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar uppåt—böj! På tå—häf!*

Rörelsen sker på kom:-ord:

*Knäböjning under armsträckning uppåt (utåt)—ett! två!*

På »ett» göras armsträckning uppåt (utåt) och hastig knäböjning, till dess rät vinkel bildas i knäleden, och på »två» armböjning nedåt och hastig knästräckning till »böjtåstående» utg., på »ett» göras ånyo armsträckning och knäböjning o. s. v.

Rörelsen inledes långsamt.

**Böjgr. tåst. 2 Kn.-böjn. under 2 A.-strn. uppåt 235.**  
(utåt) [hastigt].

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ! På tå—häf!*

Rörelsen inledes och utföres enligt nästföregående mom.

**St. Häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn. under 2 A.-strn. 236.**  
uppåt (utåt) o. nedåt (1—4) (i följd 1—4) [hastigt].

Rörelsen utföres *i början* efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Häfnig på tå o. knäböjning under armsträckning uppåt (utåt) o. nedåt—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» göras armböjning uppåt och hastig häfnig på tå; på »två» armsträckning uppåt (utåt) och hastig knäböjning till rät vinkel; på »tre» armböjning nedåt och hastig knästräckning till »böjtåstående» ställning; på »fyra» armsträckning nedåt under hälarnas hastiga men tysta sänkning mot marken.

Efter längre öfning utföres rörelsen *i följd* på kom:o-ord:

*Häfnig på tå o. knäböjning under armsträckning uppåt (utåt) o. nedåt—kör!*

237. **St. Inl. till fritt hopp under 2 A.-lyftn. utåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt (1—4) (i följd 1—4) [hastigt].**

Rörelsen utföres *i början* efter räkning på kom:o-ord:

*Inledning till hopp under armlyftning utåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt—ett! två! tre! fyra!*

Rörelsen utföres enligt nästföregående mom. med den skillnad, att på »ett» lyftas armarna hastigt till »famnstående» ställning; på »två» till »sträckstående»; på »tre» sänkas de till »famnstående» med det flata af händerna vändt uppåt, och på »fyra» föras de hastigt till grundställning.

Senare utföres rörelsen *i följd* på kom:o-ord:

*Inledning till hopp under armlyftning utåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt—kör!*

238. **St. Fotflyttn. utåt (bakutåt), häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn. under 2 A.-strn. uppåt o. nedåt (1—6) (i följd 1—6).**

Rörelsen utföres *i början* efter räkning på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt (bakutåt), häfnig på tå o. knäböjning under armsträckning uppåt och nedåt, vänster (h.) fot—ett! två! tre! fyra! fem! sex!*

På »ett» göras armböjning uppåt och fotflyttning i angifven riktning; på »två» armsträckning uppåt och

hastig häfning på tå; på »tre» och »fyra» böjes och sträckes högra (vänstra) knäet enligt föreskrifterna i mom. 213; på »fem» göres armböjning nedåt under hälarnas hastiga, men tysta sänkning mot marken; på »sex» sträckas armarna nedåt, och foten flyttas tillbaka till grundställning.

Efter längre öfning utföres rörelsen i följd på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt (bakutåt), häfning på tå o. knäböjning under armsträckning uppåt o. nedåt, vänster (h.) fot—ställ!*

**Nigsitt. 2 A.-strn. uppåt, utåt o. uppåt (utåt, uppåt 239 o. utåt).**

Utg. intages enligt mom. 227 anm.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar uppåt, utåt o. uppåt—sträck! (Armar utåt, uppåt o. utåt—sträck!)*

Med kroppen i orubbad ställning utföras armsträckningarna i följd (mom. 175 och 176; fig. 45 a . . c).

**Str. gr. nigst. 2 A.-strn. uppåt.**

**240.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf! Knäna—böj!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

På »ett» göres armböjning nedåt och på »två» armsträckning uppåt; på »ett» göres ånyo armböjning o. s. v. (fig. 41 a).

*Ann.* Utföres rörelsen med *gevär* (tyngder), intages utg. från ställning »med för fot (i handen) *gevär*» enligt mom. 231 anm. 2. Rörelsen utföres, som ofvan angifvits, med den skillnad, att vid »armböjningen nedåt» armarna böjas med armbågarna väl utåtförda, till dess *geväret* nästan vidrör *hjässan* (fig. 44 a . . b).

**Str. (Famn) gr. nigst. 2 A.-strn. utåt, uppåt o. 241. utåt (uppåt, utåt o. uppåt).**

Utg. intages enligt mom. 240.

Rörelsen sker på kom:o-ord:



*Armar utåt, uppåt o. utåt—sträck!* (*Armar uppåt, utåt o. uppåt—sträck!*)

Med kroppen i orubbad ställning utföras armsträckningarna *i följd* (mom. 175 och 176).

*Vanligaste fel:* desamma som vid arm- och benrörelser äro omnämnda (mom. 171 och 175).

## B. Spännböjande rörelser.

### § 31.

#### Allmänna bestämmelser.

242. Spännböjande rörelser utöfva i allmänhet en stark och någorlunda jämnt fördelad inverkan på nästan hela kroppen; förutom hvad i mom. 194 för bålrörelser angifvits åstadkomma de en stark förkortning af ryggens muskler samt en tånjning och spänning af muskulaturen på kroppens framsida; därjämte utöfva de ett starkt kärstryck, i synnerhet på bukens stora kärlstammar.
243. Spännböjande rörelser, jämte de i tredje underafdelningen af denna rörelsesläkt upptagna ryggböjningar bakåt, böra i regel åtföljas af: »*Str. (Str. gr.) st. R.-böju. framåt o. nedåt*» (fig. 28).
244. Den spännböjande ställningen liknar den i mom. 195 beskrifna »*sträckbågstående*» med den skillnad, att händerna äro stödda och att jämte bälens böjning äfven ingår en fällning af kroppen bakåt, så att kroppstyngden till en del äfven uppbäres af armarna.
245. Spännböjande rörelser *stegras*, dels genom att fötternas vägräta afstånd från stödet ökas från en till omkring tre fotlängder, dels äfven genom starkare böjning och fällning af kroppen. Den kraftigaste verkan af rörelserna uppnås, då armarna äro ungefär i vägplanet.



De i mom. 248—250 upptagna rörelser skola i **246.** början utföras så, att stödet för händerna anbringas så högt som möjligt och böjes ryggen endast lindrigt; först då manskapet i denna ställning äger förmåga att högt uppbära öfre delen af bröstet, ökas småningom fötternas afstånd från redskapet och ryggens böjning bakåt (term.-fig. 86 a och b).

Denna rörelsesläkt är indelad i *tre underafdelningar*, af hvilka den sista omfattar rörelser, som egentligen icke äro spännböjningar, men här upptagits till följd däraf, att de till sin verkan stå denna rörelsesläkt närmast. **247.**

## § 32.

### Spännböjningar vid fasta stöd.

(*Ribbstol, vägg, bom el. dyl.*)

#### Spännböj. utg. **248.**

Sedan manskapet blifvit uppställt en fotlängd från redskapet med ryggen vänd mot detsamma, intages utg. på kom:o-ord:

1. *Armar uppåt—sträck!*
2. *Bakåt—böj!*

Bålen böjes långsamt bakåt, till dess fingrarna stöda mot redskapet; härunder falles kroppen något bakåt, så att kroppstyngden till en del kommer att uppbäras af armarna; knäna bibehållas raka; hufvud och armar föras starkt bakåt i förlängningen af den bäge, som uppkommer genom ryggens böjning bakåt; blicken riktas rätt uppåt (fig. 46; term.-fig. 86).

Rörelsen för ställningens intagande benämnes: *Spännböjning (Spännböjn.)*.

Grundställning återtages på kom:o-ord:

1. *Uppåt—sträck!*

»Sträckstående» ställning återtages utan att hufvudets eller armarnas ställning till kroppen härunder förändras; härvid iakttages, att båda händerna samtidigt lämna redskapet genom att mot detsamma verkställa en lätt tryckning.

2. *Armar nedåt—sträck!*

*Anm.* Efter någon öfning ökas småningom fötternas afstånd från redskapet.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 195 vid »*Str. bågst.*» anförda:

*att* hufvud och armar icke föras nog bakåt;

*att* öfre delen af bröstet sänkes;

*att* höfterna föras framåt;

*att* kroppen icke *fälles* bakåt;

*att* höjningen i länden göres för stor; och

*att* armarna icke äro fullt sträckta med händernas flat-sidor vända mot hvarandra.

249. **Spännböj. Häfn. på tå.**

Utg. intages enligt mom. 248 på kom:o-ord:

1. *Armar uppåt—sträck!*

2. *Bakåt—böj!*

3. *Fatta!*

Händerna fatta underifrån med fullt tag om ribban, som är närmast under den, på hvilken pekfingerarna äro stödda.

Rörelsen sker på kom:o-ord:

1. *På tå—häf!*

Med armarna och knäna sträckta höjes kroppen långsamt, så högt den genom hälarnas lyftning kan komma (fig. 47).

2. *Nedåt—sänk!*

Hälarna sänkas långsamt ned mot marken.

Efter någon öfning verkställles rörelsen efter räkning på kom:o-ord:

*Häfning på tå—ett! två! o. s. v.*

*Anm.* Vid denna och nästföljande rörelse intages utgångsställningen äfven utan händernas fattning.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 166 och 248 anförda:

*att* vid händernas fattning icke handlederna föras uppåt.

**Gr. spännbøj. Häfn. på tå.**

250.

Verkställes enligt näst föregående mom. med den skillnad, att första kom:o-ordet för utg. bliver:

*Fötter till sida, armar uppåt—sträck!*

**Spännbøj. Växel Kn.-uppböjn. [1—4 (1—2)].**

251.

Sedan manskapet blifvit uppställt 2 till 3 fotlängder från redskapet, intages utg. enligt mom. 249.

Rörelsen sker på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) knä uppåt—böj!*

Genom att höfterna föras något åt höger (vänster) öfverflyttas kroppstyngden på högra (vänstra) benet; samtidigt härmed lyftes vänstra (högra) knäet rätt framåt och uppåt så högt som möjligt med bibehållande af kroppens ställning i öfrigt oförändrad; underbenet lodrätt, fotspetsen utåt och fotleden sträckt (fig. 48 a).

2. *Vänster (H.) fot nedåt—ställ!*

Den angifna foten nedsättes intill den andra.

Efter någon öfning utföres rörelsen efter *räkning* (1—4) på kom:o-ord:

*Växel knäuppböjning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» lyftes vänstra knäet; på »två» nedsättes vänstra foten intill den högra; på »tre» lyftes högra knäet, och på »fyra» nedsättes högra foten intill den vänstra.

Slutligen utföres »knäuppböjningen» omedelbart i *två* tidmått på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) knä uppåt—böj!*

2. *Växla—ett! två! o. s. v.*

På »ett» nedsättes vänstra foten intill den högra och samtidigt lyftes högra knäet; på »två» nedsättes högra foten intill den vänstra, och samtidigt lyftes vänstra knäet o. s. v.

3. *Höger (V.) fot nedåt—ställ! o. s. v.*

*Vanligaste fel:*

att händerna icke bibehålla lika fattning med nog kraftigt grepp;

att vid knäets lyftning den ena armen böjes och att fotspetsen föres inåt; samt

att den bågliket böjda kroppen ej föres så långt som möjligt från redskapet.

**252. Spännböj. Växel B.-uppböjn.** [1—4 (1—2)].

Sedan manskapet blifvit uppställt 2 till 3 fotlängder från redskapet och utg. intagits enligt mom. 249, sker rörelsen på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) ben uppåt—böj!*

Utföres enligt näst föregående mom. med den skillnad, att det angifna benet med rakt knä, sträckt vrist och fotspetsen utåt lyftes rätt framåt, men ej högre än till vägrät ställning (fig. 48 b).

2. *Vänster (H.) fot nedåt—ställ!*

Den angifna foten nedsättes på motsvarigt sätt intill den andra.

Efter någon öfning utföres rörelsen efter räkning i *fyra tidmätt* (1—4) och slutligen omedelbart i *två* (1—2) enligt nästföregående mom.

*Vanligaste fel:* se nästföregående mom.

**253. Spännböj. Kn.-uppböjn. o. strn.** (1—4).

Sedan utg. intagits enligt mom 249, sker rörelsen efter räkning på kom:o-ord:

*Knäuppböjning o. sträckning, vänster (h.)—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» lyftes det angifna knäet enligt föreskrifterna i mom. 251; på »två» sträckes knäet långsamt utan att benet sänkes eller kroppens ställning i öfrigt förändras; på »tre» böjes knäet åter långsamt, och på »fyra» nedsättes den angifna foten (fig. 48 a . . b).

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 251 anförda:

att benet under knäets sträckning sänkes för mycket, och att fotspetsen föres inåt.

**254. Spännböj. B.-uppböjn. o. häfn. på tå.**

Sedan utg. intagits enligt mom. 249, sker rörelsen på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) ben uppåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 252 (fig. 48 b).

2. *På tå—häf!*

Kroppen häfves långsamt och så högt som möjligt på tå med bibehållande af ställningen i öfrigt oförändrad (fig. 49).

3. *Nedåt—sänk!*

Högra (vänstra) hälen sänkes långsamt ned mot marken.

4. *Fötter bytom—ställ!* o. s. v.

*Anm.* Rörelsen kan äfven utföras efter räkning (1—4) i öfverensstämmelse med föreskrifterna i nästföregående mom.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 251 anförda:

*att* det lyftade benet sänkes under häfningen på tå.

**Spännböj. (Gr. spännböj.) 2 A.-böjn.**

255.

Sedan manskapet blifvit uppställt 2 till 3 fotlängder från redskapet, intages utg. enligt mom. 249 (250).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Armar—böj!*

Armarna böjas långsamt med armbågarna väl utåtförda, till dess hufvudet nästan vidrör den ribba, om hvilken händerna fatta; bröstets öfre del skall härunder vara högt uppburen (fig. 50).

2. *Armar—sträck!*

Armarna sträckas åter långsamt.

*Anm.* Innan rörelsen öfvas, bör den »spännböjande» utgångsställningen hafva nått sådan stegring, att armarna äro i vågrät eller nästan vågrät ställning.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 248 anförda:

*att* kroppen vid armarnas böjning sänkes;

*att* knäna böjas; och

*att* fotspetsarna lyftas.

**Gr. spännböj. Växling mellan fallhäng. o. spännböj. (Bom).** 256.

Utg. intages enligt mom. 516 (fig. 154) på kom:o-ord:

1. *Sitt upp—ett-två!*

2. *Öfverslag—tre, fyra!*

Manskapet stannar i »grenspännböj» utg. med pek-fingrarna stödda mot redskapet (fig. 51 a).

Rörelsen sker på kom:o-ord:

*Växla mellan fallhängande och spännböjande—ett! två!*

På »ett» sänkes kroppen till »grenfallhäng.» ställning enligt mom. 291, men med *undergrepp* och skilda fötter (fig. 51 b); på »två» intages genom en knyck och svängning på kroppen åter »grenspännböj.» utg.; på »ett» intages ånyo »grenfallhäng.» o. s. v.

Grundställning intages från »grenfallhäng.» på kom:o-ord:

*Uppåt—sträck! Fötter tillsamman, armar nedåt—sträck!*

*Ann.* Rörelsen utföres i början med redskapet vid axel höjd eller något däröfver och stegras genom att redskapet småningom sänkes.

*Vanligaste fel:* se mom. 248 och 291.

257. **Spännböj. (Gr. spännböj.) Handgång** [1—4 (1—2).]  
Sedan manskapet blifvit uppställt 2 till 3 fotlängder från redskapet, intages utg. enligt mom. 249 (250).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Handgång nedåt—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» flyttas vänstra handen till den närmast under varande ribban och omfattar densamma underifrån med kraftigt grepp och sträckt arm; på »två» flyttas högra handen på lika sätt till samma ribba som den vänstra; på »tre» flyttas åter högra handen till närmast under varande ribba och på »fyra» vänstra handen till samma ribba som den högra; på »ett» flyttas vänstra handen ånyo till närmast under varande ribba o. s. v.

2. *Handgång uppåt—ett! två! tre! fyra!*

Rörelsen verkställes på motsvarigt sätt, så att på »ett» den vänstra handen flyttas till närmast öfver va-



rande ribba, på *två* den högra handen till samma ribba som den vänstra; på *tre* åter den högra handen och på *fyra* den vänstra o. s. v., till dess utg. återtagits.

*Anm. 1.* I början göras endast två flyttningar för hvarje hand.

*Anm. 2.* Handgången fortsättes icke längre, än att knäna kunna bibehållas raka.

*Anm. 3.* Efter någon öfning verkställes handgången (efter räkning 1--2) genom att händerna flyttas förbi hvarandra, då fattningen för hvarje hand sker om hvarannan ribba.

### Gr. spännböj. Handgång (fritt).

258.

Sedan manskapet blifvit uppställt omkring tre fotlängder från redskapet, intages utg. enligt mom. 250.

Rörelsen utföres på befallningen:

#### 1. Handgång nedåt! Börja!

Verkställes enligt näst föregående mom. med den skillnad, att, då armarna komma i vågrät ställning och den starkt bakåt böjda bälens öfre del genom händernas flyttning nedåt ytterligare sänkes, hufvudet fälles bakåt och en eftergift göres i knänas sträckning. (*Hvalfligg.*; term.-fig. 34).

#### 2. Handgång uppåt! Börja!

Utföres enligt näst föregående mom., till dess utg. intagits.

*Anm. 1.* Rörelsen kan äfven verkställas *samsidigt*, så att båda händerna på samma gång flyttas till närmast under (öfver) varande ribba.

*Anm. 2.* Rörelsen får endast för *mycket öfvade* stegras, till dess händerna omfatta de nedre ribborna.

#### Vanligaste fel:

att knäna böjas för mycket;

att hämlarna lämna marken; och

att armarna böjas vid fattningen.

## § 33.

**Spännböjningar vid lefvande stöd.***(Närstående män biträda hvarandra som stöd).***259. Spännböj. utg. (:).**

Sedan det manskap, som vid indelningen erhållit »två» (»ett») till nummer, verkställt »rotar betäck», intages utg. på kom:o-ord:

1. *Första (Andra) armar uppåt—sträck!*

2. *Bakåt—böj! Andra (Första) stöd—ställ!*

På sistnämnda kom:o-ord — som utsägas omedelbart efter närmast föregående — intaga andra (första) med vänstra foten »gång(b)stående» utg. med främre knäet något böjdt och uppföra samtidigt härmed sina armar samt omfatta rörelsetagarens händer, hvilka stödas med pekfingerarna i stödets tumgrepp. Stödet iakttager att dess händer hållas i samma höjd och lika långt framförda samt på ett afstånd dem emellan, motsvarande minst axelbredden; stödet bör känna, att rörelsetagaren med sin kroppstyngd till en del hvilar mot dess händer (fig. 52).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

1. *Uppåt sträck!*

Verkställes enligt mom. 248. Samtidigt härmed återtaga äfven stöden grundställning.

2. *Armar nedåt—sträck!*

**260. Spännböj. Häfn. på två (:).**

Verkställes i öfverensstämmelse med näst föregående mom. och mom. 249 (fig. 52).

**261. Gr. spännböj. Häfn. på två (:).**

Verkställes i öfverensstämmelse med mom. 250 och 259 (fig. 52).

**262.** Inom denna underafdelning upptagna spännböjande rörelser kunna äfven verkställas *med gevär, staf el. dyl.*,

som hålles antingen af stödet eller rörelsetagaren. Utgångsställningen intages då från ställning »med för fot (i handen) gevär» enligt mom. 231, anm. 2; härvid iakttages, att geväret i utgångsställningen hålles vågrätt (fig. 53).

### § 34.

#### Stödstående och fristående ryggböjningar bakåt.

**Str. (Str. gr.) stödst. R.-böjn. bakåt.** (Bom el. dyl.) 263.

Sedan manskapet blifvit uppställt med länderna stödd mot redskapet (fig. 54 a.), intages utg. på kom:o-ord: *Armar uppåt (Fötter till sida, armar uppåt) —sträck!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 195 (fig. 54 a . . b).

Ställningen, som uppkommer genom rörelsen, benämnes: **Str. (Str. gr.) stödbågst.** (fig. 54 b).

*Anm. 1.* Efter längre öfning kan rörelsen äfven utföras med stöd af närstående manskap [*lefvande stöd (::)*]. Utg. intages då efter verkställd »indelning till två» på kom:o-ord:

*Första (Andra) armar uppåt—sträck! Andra (Första) stöd—ställ!*

Andra (Första) göra utfall bakåt och bilda stöd genom att lägga det flata af händerna mot rörelsetagarnes korsryggar (fig. 55 A).

*Anm. 2.* Med något öfvadt manskap kan äfven utföras: **Str. gr. nigestödst. R.-böjn. bakåt.** (Bom el. dyl.) Utg. intages enligt ofvan med den skillnad, att redskapet ställes lägre, och att knäna böjas så mycket, att korsryggen kan stödas mot detsamma. Under ryggböjningen bakåt uträtas knäna något, så att kroppen kan hvälfva öfver redskapet; knäna böjas åter vid återgången till utg. (fig. 55 B).

**Str. gång(b)st. R.-böjn. bakåt.**

264.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt, armar uppåt—sträck!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 195 (fig. 56 a).

Ställningen, som uppkommer genom rörelsen, benämnes: **Str. gång(b)bagst.**

*Anm. 1.* Rörelsen åtföljes i regel af: **Str. gång(b)st. R.-böjn. framåt o. nedåt.**

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196—198 (fig. 56 b).

*Anm. 2.* Då »fotombyte i förening med armsträckning» utföres från »*Str. gång(b)st. utg.*», verkställes det enligt mom. 230.

*Anm. 3.* Rörelsen inledes med **Ving. gång(b)st. R.-böjn. bakåt, framåt o. nedåt.**

**265. Str. gr. st. R.-böjn. bakåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar uppåt—sträck!*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 195 (fig. 25).

Ställningen, som uppkommer genom rörelsen, benämnes: **Str. gr. bagst.**

*Anm.* Rörelsen utföres äfven med *gevär*, men verkställes då alltid med *lindrig* böjning bakåt (fig. 57 a). Rörelsen åtföljes i regel af: **Str. gr. st. R.-böjn. framåt** [framåt o. nedåt] (fig. 57 b och c).

**266. Str. (Str. gr.) stödbagst. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages enligt mom. 263 (fig. 54).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

På »ett» verkställes armböjning nedåt; på »två» sträckas armarna åter uppåt i förlängningen af den båge, som genom ryggböjningen uppkommit; på »ett» böjas armarna ånyo o. s. v.

*Anm.* Efter längre öfning kan rörelsen äfven utföras med *levande stöd* (:). Utgångsställningen intages då enligt mom. 263 aum. 1 (fig. 55 A).

**Str. gr. bågst. 2 A.-strn. uppåt.**

267.

Utg. intages enligt mom. 265.

Rörelsen utföres enligt näst föregående mom.

*Anm.* Rörelsen utföres äfven *med gevär* och verkställes då enligt mom. 240 *anm.* Utg. intages med *lindrig ryggböjning bakåt* (fig. 57 a).

**Str. gång (b) bågst. 2 A.-strn. uppåt m. fotombyte. 268.**

Utg. intages enligt mom. 264.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armsträckning och fotombyte—ett! två!*

På »ett» flyttas vänstra (högra) foten intill den högra (vänstra) och armarna böjas; på »två» framflyttas högra (vänstra) foten och armarna sträckas i förlängningen af den båge, som genom ryggböjningen uppkommit o. s. v.

*Anm. 1.* Rörelsen åtföljes i regel af: **Str. gång(b)st. R.-böjn. framåt o. nedåt** (fig. 56 b).

*Anm. 2.* Rörelsen *inledes* med: **Str. gång(b)bågst. 2 A.-strn. uppåt** (fig. 56 a).

*Vanligaste fel* vid »stöd- och fristående ryggböjningar bakåt»: se mom. 195.

**C. Häfrörelser.**

## § 35.

**Allmänna bestämmelser.**

Häfrörelser kännetecknas däraf, att kroppen i 269. hängande ställning helt och hållet eller till större delen uppbäres af armarna, hvarvid händerna fatta om något fast redskap.

Häfrörelser afse att åstadkomma en utveckling af 270. bröstkorgen och inom denna befintliga organ samt dessas verksamhet. De utvidga bröstkorgen och göra den rörlig samt underlätta härigenom en kraftig respiration.

De utveckla bröstets, skuldrornas, ryggens och armarnas muskler, särskildt armarnas böjkraft, som mer eller mindre tages i anspråk för kroppens lyftning eller förflyttning.

271. En del häfrörelser äro äfven tillämpningsöfningar, såsom vissa slag af äntringar m. fl.

272. Alla slag af »hängande» utgångsställningar på led kunna intagas på befallningen: *Ställ!* Befallningen utsäges omedelbart efter ställningens namn, t. ex. *Fallhängande! Ställ!*; *Mothängande! Ställ!*; *Vänster mot-, höger fränhängande! Ställ!*

Återgång till stående ställning sker på kom:o-ord: *Ställning!*

Alla »häfningar» verkställas på befallningen: *Häf! Sänk!*

För alla »förflyttningar», som ej verkställas »i ström» eller »efter räkning», användes befallningen: *Kör!*, samt, då rörelsen skall upphöra: *Stopp!* och för återgång: *Tillbaka!*

273. Denna rörelsesläkt är indelad i *fyra underafdelningar*, beroende på, huruvida kroppens tyngd helt och hållet eller endast delvis uppbäres af armarna, eller om jämte den verkan som utmärker häfrörelser, äfven ingår sådan, som kan hänföras till annan rörelsesläkt.

### § 36.

**Häfrörelser, i hvilka kroppen helt och hållet uppbäres af armarna.**

274. Det utmärkande för öfningarna i denna underafdelning är, att kroppen helt och hållet uppbäres af armarna i »hängande» ställning, hvarvid händerna fatta om något fast redskap, som är högre beläget än kroppen.



Öfningarna i denna underafdelning *stegras* genom **275.** att *hållning* först verkställles utan armböjning med olika grepp för händerna, därefter *häfning på stället* eller s. k. *armböjning* och slutligen *förflyttning* eller s. k. *armgång*.

Härvid iakttages:

att alla »hållningar» med »samsidig» fattning skola verkställas på vågrätt redskap eller med händerna i lika höjd;

att »häfning» icke verkställles, förr än manskapet äger förmåga att i »hängande» ställning väl uppbära kroppen mellan raka armar;

att häfningar med *samsidig fattning* skola föregå häfningar med *växelsidig*; och

att armböjning i början, och till dess den kan utföras med god hållning, endast verkställles, till dess rätt vinkel uppkommer i armbågsleden; samt

att »förflyttning» eller s. k. *armgång* i början utföres på vågrätt redskap, sedermera på lutande och slutligen på lodrätt.

**Häng. utg.** (Bom, vågstege el. dyl.).

**276.**

Händerna fatta i lika höjd om redskapet, hvilket anbringas vid räckhöjd eller något däröfver; kroppen, såsom i »sträckstående» ställning, hålles väl uppburen mellan raka armar; hufvudet något bakåtfördt med en ringa och jämn böjning af halsen samt med hakan väl indragen; afståndet mellan händerna minst lika stort som axelbredden (fig. 58 a).

Beroende af redskapets höjd öfver marken verkställles för ställningens intagande ett hopp med samlad sats, och för den stående ställningens återtagande utföres djuphopp. Efter händernas grepp benämnas utgångsställningarna:

a.) **Underhäng. utg.**

Händerna fatta i samma höjd med insidorna vända inåt och mot hvarandra på hvar sin sida om ett våg-

rätt eller lutande redskap med kroppen under det samma (fig. 58 a).

b.) **Mothäng. utg.**

Händerna fatta med insidorna vända framåt (*öfvergrepp*) på samma sida om ett vågrätt redskap (fig. 59 a; term.-fig. 47).

c.) **Frånhäng. utg.**

Händerna fatta med insidorna vända bakåt (*undergrepp*) på samma sida om ett vågrätt redskap (fig. 59 b; term.-fig. 21).

d.) **Mot-frånhäng. utg.**

Den ena handen fattar med öfvergrepp, den andra med undergrepp på hvar sin sida om ett vågrätt (lutande redskap) (fig. 59 c).

e.) **Lodhäng. utg.**

Händerna med insidorna vända inåt och mot hvarandra fatta i samma höjd om två lodräta redskap (fig. 60 a; term.-fig. 44). Vid fattning om *ett* lodrätt redskap hållas händerna intill hvarandra.

*Vanligaste fel:*

*att andningen hämmas;*

*att kroppen icke tillräckligt uppbäres mellan armarna;*

*att hufvudet fälls framåt eller icke bäres nog högt;*

*att afståndet mellan händerna är mindre än axelbredden;*

sa<sup>m</sup>t

*att benen skiljas, spännas och föras bakåt.*

277. **Underhäng. (Mothäng.) (Frånhäng.) (Mot-frånhäng.) (Lodhäng.) 2 A.-böjn.**

Utg. intages enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres på befallningen:

*Till rät vinkel, häf! [Häf!] Sänk!*

På »häf» höjes kroppen långsamt genom armarnas böjning, till dess rät vinkel bildas mellan öfver- och underarmarna [till dess öfverarmarna efter förmåga komma intill kroppens sidor]; armbågarna föras härunder väl utåt; kroppens och hufvudets hållning såsom i utgångsställningen [fig. 58 b (66 a) (66 b) (64 a) (60 b)];

på »sänk» återtages utgångsställningen genom att armarna långsamt uträtas.

Ställningarna, som uppkomma genom armarnas böjning, benämnas: **Under(b)häng., Mot(b)häng.** etc.

*Anm.* Rörelsen kan inledas genom att från »Högmotst.» ställning (term.-fig. 39) intaga »Mot(b)häng.» och därifrån verkställa långsam sänkning af kroppen till »mothängande» (*excentriska delen af Mothäng. 2 A.-böjn.*) (Ribbstol el. dyl.).

*Vanligaste fel:*

att bröstet sammantryckes genom axlars och armbågars förande framåt samtidigt med hufvudets fällande med hakan mot bröstet (*klämställning*).

att andningen hämmas;

att rörelsen utföres ojämnt och ryckvis; samt

att benen skiljas, böjas, föras framåt eller bakåt.

**Underhäng. 2 A.-gång.** [Vågrätt (lutande) redskap]. 278.

Utg. intages enl. mom. 276 med böjning af armarna till rät vinkel.

Verkställes rörelsen å bom, intages utg. genom att ena handen fattar framför den andra (fig. 63a; term.-fig. 75). Rörelsen utföres genom att med bibehållen armböjning växelvis den ena handen flyttas förbi den andra i riktning bakåt; härvid iakttages, att händerna för hvarje »tag» flyttas lika långt och om möjligt anläggas å redskapet på ett afstånd dem emellan, motsvarande minst axelbredden; hufvudet hålles under redskapet med ansiktet vänt mot detsamma; hakan väl indragen; kroppens och benens hållning oförändrad som i utgångsställning (fig. 63 a . . b).

*Anm.* »Underhäng. 2 A.-gång» på lutande redskap verkställes senare; på lutande bom sker förflyttningen i regel uppför densamma; på lutande steg såväl uppför som utför.

*Vanligaste fel:* se mom. 277.

**Mot-frånhäng. (Mothäng.) (Frånhäng.) 2 A.-gång.** 279.

(Bom).

Utg. intages enligt mom. 276 med böjda armar.

Rörelsen utföres genom att med bibehållen armböjning först den hand flyttas åt sidan, som fattat med

undergrepp (handen på den sida, hvaråt förflyttningen skall ske) så att afståndet mellan händerna ökas, därefter flyttas andra handen lika långt i samma riktning; rörelsen fortgår på detta sätt längs redskapet genom att händerna växelvis flyttas, så att afståndet mellan dem aldrig blir mindre än axelbredden; hufvudets och kroppens hållning oförändrad som i utgångsställningen. Förflyttningen öfvas omväxlande åt höger och åt vänster.

*Anm.* »*Mothäng.* (»*Frånhäng.*) 2 A.-gång» utföres endast å vågrätt redskap. »*Mot-frånhäng.* 2 A.-gång» å lutande redskap öfvas senare och i regel uppför detsamma.

*Vanligaste fel:* se mom. 277.

**280. Underhäng. 2 A.-gång m. växelsidig häfn. [Vågrät (lutande) bom].**

»*Mot-frånhäng*» utg. med stark böjning af armarna intages enligt mom. 277 (fig. 64 a).

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 278 med den skillnad, att ena armen med någon eftergift i böjningen vänder och för kroppen, så att den kommer under och på andra sidan om redskapet, hvarefter den fria handen åter fattar redskapet med undergrepp på ett afstånd från den andra, som är minst lika stort som axelbredden; därefter verkställles ånyo en stark häfning. På detta sätt fortgår rörelsen, så att stark häfning med »*mot-frånhängande*» fattning omväxlande kommer att ske på ena och andra sidan om redskapet (fig. 64 a . . b).

*Vanligaste fel:* se mom. 277.

**281. Lodhäng. 2 A.-gång uppåt o. nedåt. (Mellan lodlinor; lodstege med ringa lutning el. dyl.).**

Utg. intages med armarna böjda till rätt vinkel enligt mom. 277.

Rörelsen utföres *uppåt* genom att den ena handen flyttas så långt uppåt, att armen blir nästan sträckt, hvarefter en häfning verkställles, så att den arm, hvars hand blifvit flyttad, böjes till högst rätt vinkel och den

andra armen starkare; härefter flyttas den undre handen uppåt med lika långt tag, hvarefter en häfning på ofvan beskrifna sätt verkställes (fig. 65); rörelsen fortgår på detta sätt genom att händerna växelvis flyttas uppför redskapet; hufvudets och kroppens hållning bibehålles oförändrad. Då rörelsen upphör, skola händerna vara i samma höjd.

Rörelsen verkställes *nedåt* genom att växelvis och på motsvarigt sätt händerna flyttas nedåt eller ock genom »kastflyttning nedåt» enligt mom. 283.

*Vanligaste fel:* se mom. 277.

### Häng. Omslagsgång.

282.

»*Mothäng.*» (»*Frånhäng.*») utg. intages med armarna böjda till rät vinkel enligt mom. 277 (fig. 66 a).

Rörelsen verkställes så, att den hand, som är från rörelsens riktning, släpper sitt tag och kroppens tyngd öfvertages helt och hållet af ena armen, som med bibehållen böjning vänder och för kroppen till andra sidan om redskapet, hvarefter den fria handen åter fattar redskapet med undergrepp (öfvergrepp) på ett afstånd från den andra, som är minst lika stort som axelbredden (fig. 66 b); därefter flyttas ånyo den hand, som är från rörelsens riktning efter enahanda grunder och fattar om redskapet med öfvergrepp (undergrepp) (fig. 66 c); på detta sätt fortgår rörelsen, så att händerna omväxlande fatta med öfver- och undergrepp på *samma sida* om redskapet. Rörelsen öfvas med vändning omväxlande åt höger och åt vänster.

*Anm.* Rörelsen *inledes* genom att utföras med raka armar.

*Vanligaste fel:* se mom. 277.

### Underhäng. (Mothäng.) (Mot-frånhäng.) (Lodhäng.) 283.

#### Kastflyttn.

Utg. intages med armarna böjda till rät vinkel, enligt mom. 277.

Rörelsen utföres genom en hastig och stark böjning af armarna i förening med en kraftig knyck, hvarvid



kroppen kastas i den riktning hvaråt förflyttningen skall ske; härvid lossa båda händerna samtidigt sina grepp för att skyndsamt, med samma grepp och samma afstånd sinsemellan, åter fatta om redskapet, innan kroppen hinner sänkas, hvarefter densamma ånyo genom armarnas starka böjning och en knyck flyttas i rörelsens riktning o. s. v.; hufvudets och kroppens ställning oförändrad, som i utgångsställning.

*Kastflyttning nedåt* från »lodhängande» ställning verkställes genom att båda händerna samtidigt lossa sitt tag, hastigt ryckas något nedåt och åter fatta om redskapet med ett kraftigt grepp, hvarvid en eftergift göres i armarnas böjning o. s. v.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 276 och 277 anförda:  
att kroppen svänger; och  
att händerna flyttas olika långt.

### § 37.

**Häfrörelser, i hvilka äfven ingår en stark sammandragning af bukmuskulerna.**

284. **Krokhäng. utg.** (Ribbstol, dubbelbom el. dyl.).

*Utg. ang.*

Intages från »hängande» utg., med stödd rygg (länd), genom att båda knäna långsamt böjas uppåt så högt som möjligt utan att ryggens nedre del lämnar stödet; hufvudet högt uppburet; händerna i samma höjd med insidorna vända framåt, knäna intill hvarandra och hä-larna tillsammans, underbenen lodräta och fötterna slutna intill hvarandra med sträckta fotleder (fig. 67 a; term.-fig. 43).

*Vanligaste fel:*

att andningen hämmas;  
att underbenen ej hållas i lodrät ställning;  
att knäna och hä-larna skiljas; och



att hufvudet fälles framåt, så att öfre delen af kroppen sammantryckes.

### Krokhäng. Växel Kn.-strn. (1—4) (1—2).

285.

Utg. intages enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Växel knästräckning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» sträckes vänstra knäet, så att underbenet med sträckt fotled kommer i linie med låret; knäet så vidt möjligt i samma höjd som i utgångsställningen; på »två» böjes knäet ånyo; på »tre» sträckes högra knäet på enahanda sätt som det vänstra; och på »fyra» återtages utgångsställning.

Efter någon öfning utföres »knästräckning» omedelbart i två tidmätt på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) knä—sträck!*

2. *Växla—ett! två!*

På »ett» böjes vänstra (högra) och sträckes högra (vänstra) knäet, på »två» böjes högra (vänstra) och sträckes vänstra (högra) knäet o. s. v.

3. *Höger (V.) knä—böj!*

*Vanligaste fel:*

att knäet vid sträckningen sänkes för mycket;

att fotspetsen på det böjda benet föres inåt och att underbenet ej hålles i lodrät ställning: samt

att fotspetsen på det sträckta benet föres inåt.

### Krokhäng. 2 Kn.-strn.

286.

Utg. intages enligt mom. 284.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Knäna—sträck!*

2. *Knäna—böj!*

På »sträck» sträckas båda knäna långsamt och samtidigt enligt näst föregående mom.; på »böj» böjas de ånyo o. s. v. (fig. 67 a . . b).

Ställningen, som uppkommer genom benens sträckning, benämnes: *Krok(b)häng.* (fig. 67 b).

**287. Krok(b)häng. 2 B.-deln.**

Utg. intages enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bendelning—ett! två!*

På »ett» föras benen långsamt utåt utan att sänkas (fig. 68); på »två» föras de tillsammans; på »ett» föras de åter utåt o. s. v.

**288. Utgångsställningarna för de i mom. 284—287 upptagna rörelser intagas äfven med armarna böjda till rät vinkel.****289. Frånhäng. (Mothäng.) Öfverkastn.**

Utg. intages enligt mom. 276.

Rörelsen utföres genom att benen, under böjning i höftlederna, föras raka upp mot redskapet så att kroppen kommer i »stuphängande» ställning; därpå häfves kroppen genom armarnas böjning upp på och öfver det samma (fig. 69 a), hvarefter den fullt rätas ut med korsryggen något insvängd och hufvudet högt buret; kroppen uppbäres härvid af och mellan de fullt sträckta armarna med händerna stödda på redskapet (*jämnvägande*; fig. 69 b).

Utg. återtages från »*jämnvägande*» ställning antingen genom att kroppen böjes framåt med raka ben och hvälfves öfver redskapet samt långsamt sänkes ned till »frånhängande» utg. (*öfverslag*) eller genom att kroppen långsamt sänkes ned till »mothängande» utg.

Då öfverkastning utförts från »frånhängande» utg., vändas händerna i den »*jämnvägande*» ställningen, så att insidorna komma bakåt och vändas åter med insidorna framåt, då utgångsställning skall återtagas genom »öfverslag».

*Anm.* Rörelsen *inledes* i »stående» eller »gångstående» ställning med undergrepp (öfvergrepp) vid lågt satt bom. (*Gångst. Öfverkastn.*).

**290. Lodhäng. Öfverkastn. (Lodlina el. dyl.)**

Utg. intages enligt mom. 276 eller 277.

Rörelsen utföres, genom att benen under böjning i höftlederna föras raka upp mellan och på andra sidan om redskapet (tvenne lodlinor el. dyl.); samtidigt härmed föres kroppen något bakåt och hvälfves baklänges, så att densamma kommer att i hängande ställning uppbäras af armarna med ryggen vänd uppåt och benen nedåt (fig. 70).

Återgång till utg. sker antingen på motsvarigt sätt genom att kroppen hvälfves framåt mellan redskapet, eller genom att först »*Stuphäng.*» intages, enligt fig. 71, och ifrån denna ställning långsamt sänka kroppen till utg.

*Anm.* Rörelsen *inledes* stående på marken.

### § 38.

**Häfrörelser, i hvilka fötterna stöda mot marken.**

#### **Fallhäng. utg.**

291.

Manskapet uppställes omkring två fotlängder från ett vägrätt redskap (bom el. dyl.) med ansiktet vändt mot detsamma. På befallningen: »*Fatta*» anläggas händerna på redskapet med ett afstånd mellan dem, som är minst lika stort som axelbredden.

*Utg. ang.*

Med något öfvade kom:s:

*Utgångsställning—ställ!*

Benen föras under och fram på andra sidan om redskapet, så att hela kroppen, fullt utsträckt och med hälarna stödda mot marken, kommer att hänga mellan raka armar i lutande ställning; fötterna föras så långt fram, att armarna komma i lodrät ställning; bröstet väl uppburet och hufvudet fördt något bakåt; hakan indragen och blicken riktad rätt uppåt (fig. 72 a; term.-fig. 16).

Grundställning återtages genom att fötterna föras bakåt, hvarefter händerna släppa fattningen.

*Ann.* »*Fallhäng.*» utg. *stegras* genom att småningom redskapet sänkes från axel- till höfthöjd.

*Vanligaste fel:*

*att* bål och ben icke hållas raka och i samma linie;  
*att* hufvudet föres framåt; och  
*att* hälarne skiljas.

## 292. Båghäng. utg.

Manskapet uppställes och händerna fatta enligt nästföregående mom.

*Utg. ang.*

Utg. intages genom att först den ena, sedan den andra foten flyttas bakåt, hvarunder höfterna långsamt sänkas, så att hela kroppen, med fotspetsarna stödda mot marken, kommer att hänga mellan raka armar i en bågförmig ställning. Fötterna flyttas så långt bakåt, att knäna kunna bibehållas raka; hufvudet något bakåtfördt med hakan indragen; blicken riktad högt (fig. 73 a; term.-fig. 12).

Grundställningen återtages genom att först den ena, sedan den andra foten flyttas framåt, hvarefter händerna släppa fattningen.

*Ann.* »*Båghängande*» utg. *stegras* genom att småningom redskapet sänkes från hjäss- till brösthöjd.

*Vanligaste fel:*

*att* knäna böjas;  
*att* hufvudet föres framåt; och  
*att* hälarne skiljas.

## 293. Fallhäng. (Båghäng.) 2 A.-böjn.

Utg. intages enligt mom. 291 (292).

Rörelsen sker på befallningen:

*Till rät vinkel, häf!* [*Häf!*]—*Sänk!*

Utföres i öfverensstämmelse med »*Mothäng.* 2 A.-böjn.», mom. 277.

Ställningarna, som uppkomma genom armarnas böjning, benämnas: *Fall(b)häng.* och *Båg(b)häng.* (fig. 74 och 73 b).

*Ann.* Rörelsen *stegras* genom att afståndet ökas mellan händerna.

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 277, 291 och 292 anförda:

att i »*båghäng.*» armarna icke föras nog utåt;

att kroppen föres bakåt;

att hufvudet kastas bakåt utan att hakan indrages; och

att armböjningen öfverdrifves.

### **Fall(b)häng. Växel B.-uppböjning. (1—4).**

294

Sedan utg. »med böjda armar» intagits enligt nästföregående mom., sker rörelsen efter räkning på kom:o-ord:

*Växel benuppböjning—ett! två! tre! fyra!*

På »*ett*» lyftes vänstra benet hastigt och så högt som möjligt med rakt knä, sträckt vrist och fotspetsen utåt, kroppens ställning i öfrigt oförändrad (fig. 72 b); på »*två*» föres vänstra benet intill det högra; på »*tre*» lyftes högra benet på enahanda sätt som det vänstra; och på »*fyra*» nedföres det högra benet intill det vänstra.

*Ann. 1.* Innan rörelsen upprepas, verkställes dessförinnan sänkning och häfning af kroppen.

*Ann. 2.* I *Fall(b)häng. utg.* verkställes äfven »hastig hufvudvridning» enligt mom. 189.

### **Underfall(b)häng. 2 A.-gång.**

295

»*Fall(b)häng. utg.*» intages under och längs med ett vågrätt eller lutande redskap (bom, lågt ställd stege el. dyl.), hvarvid händerna fatta — den ena framför den andra — på hvar sin sida om redskapet.

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med »*Underhäng 2 A.-gång.*» (mom. 278) med den skillnad, att kroppen hålles rak i lutande ställning och att fötterna släpa mot marken.

*Vanligaste fel:*  
att kroppen svänger åt sidorna och armbågarna föras framåt.

296. **Fall(b)häng. [Båg(b)häng.] Sidesflyttning.**

»Fall(b)häng.» [*Båg(b)häng.*] utg., med armarna böjda till rät vinkel, intages vid ena ändan af redskapet [mom. 293; fig. 74 (73 b)].

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med »*Mothäng. 2 A.-gång.*» (mom. 279) med den skillnad, att händerna för hvarje gång endast flyttas en handsbredd åt sidan och att äfven fötterna växelvis flyttas i den riktning rörelsen utföres, så att kroppen under förflyttningen bibehålles i vinkelrät ställning till redskapet; såväl händernas som fötternas flyttning sker hastigt.

*Anm.* I *Båg(b)häng. utg.* verkställes äfven »hastig hufvudvridning» enligt mom. 189 och »hufvudböjning bakåt» enligt mom. 188.

297. **Båghäng. Växling mellan båg- och fallhäng.**

Utg. intages enligt mom. 292.

Rörelsen sker efter räkning på kom:o-ord:

*Växla mellan båg- och fallhängande—ett! två!*

På »ett» svänges kroppen under häfning och sänkning fram, under och på andra sidan om redskapet till »fallhängande» ställning; på »två» svänges den under häfning och sänkning åter bakåt till »båghängande»; på »ett» svänges kroppen ånyo till »fallhängande» o. s. v.; vid växlingen från den ena till den andra ställningen böjas benen i höft- och knäleder.

*Anm.* Rörelsen *stegras* genom att redskapet småningom sänkes från hjäss- till axelhöjd.

*Vanligaste fel*, utom de ofvan vid »fall- och båghängande» anförda:

att benen föras åt sidan.



## § 39.

## Häfrörelser, i hvilka benen medverka vid förflyttningen.

**Motgående växel klifgång uppåt och nedåt.** (Lod- 298 rät eller lutande stege, pinnstolpe, lejdare el. dyl.)

Manskapet uppställs nära intill och vändt mot redskapet.

På befallningen »*Ställ*» fattar vänstra handen om en stegpinne (ribba) i höjd med hjässan eller något däröfver; högra knäet böjes och högra foten ställs på nedersta stegpinnen (ribban); kroppen hålles nära intill redskapet med vänstra armbågen och högra knäet väl utåtförda; hufvudet fördt något bakåt och blicken riktad rätt uppåt.

Rörelsen sker i början *efter räkning* på kom:o-ord:  
*Växel klifgång — ett! två!*

På »*ett*» fattar högra handen med fullt tag om stegpinnen (ribban) närmast öfver den, om hvilken vänstra handen fattat; samtidigt härmed böjes vänstra knäet, och vänstra foten ställs på stegpinnen närmast öfver den, på hvilken högra foten blifvit ställd; på »*två*» flyttas vänstra handen och högra foten samtidigt och på enahanda sätt förbi den högra handen och vänstra foten till närmast högre stegpinne (ribba); på »*ett*» flyttas ånyo högra handen och vänstra foten o. s. v. (fig. 75).

Växel klifgång *nedåt* sker på motsvarigt sätt, så att alltid vänstra (högra) handen och högra (vänstra) foten samtidigt flyttas.

Efter någon öfning verkställs »klifgång uppåt och nedåt» *rytmiskt* utan räkning i så rask takt som möjligt.

*Anm. 1.* Rörelsen *inledes* i början genom att manskapet efter räkning endast tager två steg uppåt och två steg nedåt (1—4).

*Anm. 2.* På »lutande stege» utföres rörelsen såväl på öfre som undre sidan af densamma.

*Anm. 3.* På »lejdare» (fig. 76) utföres rörelsen genom att händerna växelvis fatta med lika långa tag om sidotågen; äfven på »stege» kan rörelsen ske genom att händerna på enahanda sätt fatta om de lodräta stegträna.

*Anm. 4.* Efter någon öfning sker *nedgången* äfven genom att låta armarna under händernas växelsidiga flyttning nedåt helt och hållet öfvertaga kroppstyngden; fötterna lämna då redskapet, och benen hållas raka med hämlarna tillsammans

*Vanligaste fel:*

*att vänstra (högra) handen och högra (vänstra) foten icke flyttas samtidigt;*

*att kroppen föres för långt från redskapet;*

*att armbågar och knän föras framåt;*

*att höfterna hållas stela;*

*att händer och fötter komma för nära eller för långt ifrån hvarandra;*

*att händerna icke fatta med tumgreppen om redskapet; och*

*att blicken riktas nedåt.*

**299. Våghäng. utg.**

*Utg. ang.*

Sedan manskapet blifvit uppställt under ett vågrätt eller lutande redskap (bom, båglinn el. dyl.), anbringadt vid räckhöjd, intages utg. genom att händerna fatta intill hvarandra på hvar sin sida om redskapet, hvarefter kroppen genom armarnas böjning häfves och det ena benet med stark böjning i höft- och knäled lägges öfver detsamma; kroppen med bröstet väl uppuret hålles midt under, *nära intill* och jämnlöpande med redskapet; det fria benet fullt sträckt i riktning utåt-nedåt; fotlederna sträckta; hufvudet något bakåt med hakan indragen och blicken riktad uppåt (fig. 77).

Grundställning återtages genom att det öfver redskapet böjda benet släpper sitt tag, hvarefter kroppen långsamt sänkes ned till marken.

Utg. intages i början genom att från »stående» ställning omväxlande lägga vänstra och högra benet öfver redskapet på befallningen:

*Våghängande! Vänster (H.) ben ställ!*

*Anm.* Vid utgångsställningens intagande ställes redskapet i början vid hjässhöjd eller något därunder.

*Vanligaste fel:*

*att ryggen kutar;*

*att det öfver redskapet lagda benet icke böjes tillräckligt i höft- och knäleder;*

*att det fria benet böjes eller icke »släppes nog af»:*

*att armbågarna föras framåt; och*

*att hufvudet böjes framåt eller fälles för mycket bakåt.*

### **Våghäng. Slagäntr. m. hufvudet före.**

300.

Manskapet uppställs och utg. intages enligt nästföregående mom. med den skillnad, att händerna fatta, den ena framför den andra, med ett afstånd dem emellan motsvarande axlarnas bredd, och att, då vänstra (högra) benet lägges öfver redskapet, vänstra (högra) handen skall vara närmast det böjda knäet (fig. 78 E).

Rörelsen sker i början *efter räkning* på kom:o-ord:

*Slagäntring—ett! två!*

Då rörelsetagaren hänger i armarna och vänstra knävecket, blir flyttningen följande: på »ett» flyttas vänstra handen förbi den högra, och kroppen föres genom armarnas starka böjning något bakåt (uppför redskapet); samtidigt härmed kastas det fria benet öfver redskapet förbi (ofvanför) det andra, som släpper sitt tag och sträcker utåt-nedåt; på »två» flyttas högra handen förbi den vänstra, och kroppen föres åter något bakåt (uppför redskapet), under det att benen ånyo skifta ställning o. s. v., så att alltid vänstra handen och högra benet och därpå högra handen och vänstra benet nästan samtidigt flyttas.

Efter någon öfning verkställs rörelsen *rytmiskt*, först med och sedan utan instruktörens räkning, i jämn och

lugn takt, hvarvid iakttages, att händerna för hvarje »tag» flyttas lika långt bakåt (uppför redskapet).

*Anm.* Rörelsen skall *inledas på stället* genom att rörelsetagaren efter växelräkning endast skiftar med benen. Utgångsställningen intages då enligt mom. 299 (fig. 77).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 299 anförda:

att kroppen svänger för mycket uppåt sidorna af redskapet; och

att rörelsen sker hastigt och ojämnt.

**301. Vaghäng. Slagäntr. m. benen före.** (Bom, båg-lina el. dyl.)

Utg. intages enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres i början *efter räkning* på kom:o-ord: *Slagäntring—ett! två!*

Då rörelsetagaren hänger i armarna och vänstra knävecket, blir flyttningen följande: på »*ett*» flyttas högra handen förbi den vänstra, och kroppen föres genom armarnas böjning något framåt (utför redskapet); samtidigt härmed kastas det fria benet öfver redskapet förbi (nedanför) det andra, som släpper sitt tag och sträcket utåt-nedåt; på »*två*» flyttas vänstra handen förbi den högra, och kroppen föres åter något framåt (utför redskapet), under det att benen ånyo skifta ställning o. s. v.

Efter någon öfning verkställes rörelsen *rytmiskt* i öfverensstämmelse med föreskrifterna i föregående mom.

*Vanligaste fel*: se nästföregående mom.

**302. Stupvaghäng. Slagäntr. m. benen före.** (Båg-lina el. dyl.)

Utg. intages, rörelsen inledes och utföres enligt nästföregående mom. med den skillnad, att kroppen hålles i lutande ställning med hufvudet lägre än benen (fig. 78 A), och att rörelsen verkställes *uppför* redskapet.

*Anm.* Rörelsen *inledes* med några få äntringsslag i hängande, lågt läge.

**Stupvåghäng. Omslag till våghäng. (Båglinä el. dyl.) 303.**

Sedan »stupvåghängande» utg. intagits enligt nästföregående mom. med högra (vänstra) knävecket öfver redskapet (fig. 78 A), sker omslaget åt höger (vänster) genom att högra (vänstra) handen flyttas och med undergrepp fattar om redskapet på andra sidan knäet, hvarvid kroppen kommer i vinkelrät ställning till redskapet (fig. 78 B); därefter fattar vänstra (högra) handen med öfvergrepp om redskapet ofvanför och på axelbreddens afstånd från den högra (vänstra), hvarvid kroppens öfre del kommer under redskapet med hufvudet högre än benen (fig. 78 C); benen skifta här efter ställning, så att det vänstra (högra) kommer öfver redskapet, men på samma sida som det högra (vänstra), hvilket samtidigt sträcker utåt-nedåt (fig. 78 D), därefter skifta benen ånyo med vanligt slag, så att högra (vänstra) knävecket kommer öfver linan (fig. 78 E).

**Stupvåghäng. Slagäntr. m. hufvudet före. (Båg- 304.  
linä el. dyl.)**

Utg. intages, rörelsen inledes och utföres enligt mom. 300 med den skillnad, att kroppen hålles i lutande ställning med hufvudet lägre än benen, och att rörelsen verkställes *utför* redskapet.

*Anm.* Inledningen sker i början lågt hängande med några få äntringslag.

**Stupvåghäng. Omslagsgång uppför. (Båglinä.) 305.**

Från »motstående» ställning [fig. 79 A (a)] intages *stupvåghäng. utg.* enligt mom. 302 med vänstra knävecket öfver redskapet [(fig. 79 A (b))], hvarefter omslaget sker åt *vänster* genom att vänstra handen flyttas förbi knäet och fattar om redskapet med undergrepp, hvarvid kroppen i vågrätt läge, med det fria benet fullt sträckt, kommer i vinkelrät ställning till redskapet (fig. 79 B); därefter fattar högra handen om redskapet



med undergrepp (öfvergrepp) ofvanför och på axelbreddens afstånd från den vänstra, hvarvid kroppens öfre del kommer under redskapet med hufvudet högre än benen [fig. 79 C (a)]; härefter släpper vänstra benet sitt tag och det högra svänges under och upp på redskapet ofvanför högra handen, hvarvid kroppen i vågrätt läge med det fria benet fullt sträckt ånyo kommer i vinkelrät ställning till redskapet, men med hufvudet på andra sidan om detsamma (fig. 79 D); därefter verkställes omslaget efter enahanda grunder åt *höger* genom att först högra handen flyttas förbi högra knäet (fig. 79 E), därefter vänstra handen ofvanför den högra [fig. 79 F (a)], hvarefter högra benet släpper sitt tag och det vänstra svänges under och upp på andra sidan om redskapet ofvanför vänstra handen [fig. 79 A (b)]; därefter flyttas ånyo vänstra handen förbi vänstra knäet o. s. v. På detta sätt fortgår rörelsen uppför redskapet, så att omslaget omväxlande kommer att ske åt vänster och åt höger.

*Anm.* Efter någon öfning kan omslagsgång verkställas på så sätt, att kroppen, efter gjord flyttning med händerna, sänkes ned i »mothängande» (»mot-frånhängande») ställning [fig. 79 C (b); fig. 79 F (b)], hvarefter båda benen föras raka upp mot redskapet; därpå svänges det närmast redskapets öfre fäste varande benet under och upp på redskapet, hvarigenom kroppen i vågrätt läge ånyo kommer i vinkelrät ställning till och på andra sidan om redskapet o. s. v.

### 306. Våghäng. Uppsittn. till jämnväg. (Vågrät bom el. dyl.)

Sedan »*Våghäng. utg.*» intagits enligt mom. 300 med högra (vänstra) knävecket öfver redskapet, utföres rörelsen genom två omedelbart på hvarandra följande äntringsslag, hvarvid i sista slaget vänstra (högra) benet med en kraftig svängning föras utåt och ner under redskapet, så att kroppen kastas upp på högra (vänstra) sidan af detsamma; samtidigt härmed flyttas vänstra (högra) handen hastigt till samma sida och



fattar åter om redskapet med öfvergrepp på axelbreddens afstånd från den högra (vänstra) (fig. 80 a), hvarefter kroppen med hjälp af båda armarna och det öfver redskapet böjda benet föres upp på redskapet i »höghalfsittande» ställning (fig. 80 b); med stöd af de raka armarna, mellan hvilka kroppen uppbäres, föres derefter högra (vänstra) benet med rakt knä och sträckt fotled öfver redskapet, så att kroppen, med hufvudet högt buret, kommer att helt och hållet uppbäras af och mellan de fullt sträckta armarna med händerna stödda på redskapet (*Jämnvägande*).

Grundställning återtages antingen på motsatt sätt genom att ena benet föres öfver redskapet, till »halfsittande» ställning och kroppen därifrån sänkes under redskapet till »våghängande», hvarefter den långsamt sänkes ned till marken; eller ock intages stående ställning genom något af de i mom. 289 angifna sätt.

**Mothäng. Uppsittn. till jämnväg.** (Vågrät bom 307. el. dyl.)

Sedan »mothängande» utg. intagits enligt mom. 276, utföres rörelsen genom att högra (vänstra) benet under armarnas böjning föres upp på redskapet med knävecket öfver detsamma (fig. 80 a); därpå svänges det fria benet uppåt—nedåt, och med hjälp af armarna samt det öfver redskapet böjda benet föres kroppen upp på redskapet i »höghalfsitt.» ställning (fig. 80 b), hvarefter »jämnvägande» intages enligt nästföregående mom.

**Lodhäng. Äntr.** (Lodlina, lodrät eller lutande stång 308. el. dyl.)

Manskapet uppställles nära intill och vänt mot redskapet.

Sedan utg. intagits enligt mom. 276, utföres rörelsen genom att kroppen häfves medelst armarnas kraftiga böjning; samtidigt lyftas knäna uppåt så högt som

möjligt, och underbenen omsluta redskapet på så sätt, att ena fotens vrist lägges bakifrån mot redskapet och andra fotens häl stöder framifrån och klämmer redskapet mot den bakomvarande vristen [fig. 81 A (a)]; därefter flyttas händerna uppåt växelvis förbi och med sista greppet intill hvarandra, till dess hela kroppen blir fullt utsträckt; härvid medverka benen genom att knä- och höftleder sträckas, under det att fötterna och underbenen hålla fast om redskapet [fig. 81 A (b)]; därpå häfves kroppen ånyo samtidigt med knänans dragande uppåt, under det fötterna skifta och omfatta redskapet med nytt tag o. s. v. På detta sätt fortgår äntringen uppför redskapet genom att för hvarje tag skifta med händer och fötter.

Vid *nedgång* behålla fötterna sitt tag, men glida utefter redskapet, under det att händerna växelvis flyttas med långa tag under och förbi hvarandra; sätet föres härunder något bakåt, så att kroppen kommer ifrån redskapet.

*Ann. 1.* Äntring *inledes* genom att rörelsetagaren stående intill redskapet häfver kroppen, drager upp knäna samt med fötterna och underbenen omfatta redskapet, hvarefter kroppen åter långsamt sänkes ned till marken; därpå upprepas samma rörelse med andra benet lagdt framför redskapet. Öfningen sker efter räkning.

Sedan »äntringstagen» med benen på detta sätt blifvit tillräckligt öfvade, utföres äntringen de första gångerna genom att med benen omfatta två lodlinor.

*Ann. 2.* På lutande stång verkställes äntringen på redskapets undre sida.

*Ann. 3.* Efter någon öfning verkställes »nedgång» äfven genom att armarna under händernas flyttning nedåt helt och hållet öfvertaga kroppstyngden; benen hållas då raka med hälarna tillsammans.

*Ann. 4.* »Lodhång. Äntr.» utföres äfven på svängande redskap. — **Lodhång. Fastgöring.** verkställes enligt fig. 81 B.

*Vanligaste fel:*

att vid flyttningen uppåt armar och ben icke samverka;  
att samma hand vid kroppens häfning ständigt är öfverst;  
att benen icke vid hvarje häfning skifta tag;

att knäna icke fullt sträckas vid händernas flyttning uppåt; och

att fötterna vid knänas sträckning icke hållas fast om redskapet utan glida nedåt.

### Lodhäng. (Våghäng.) (Mothögst.) Sidesflytt. från 309. ett redskap till ett annat.

Sedan förflyttning uppåt utförts enligt något af de i mom. 298, 300, 302, 305, 308, 312 eller 313 angifna sätt, sker sidesflyttning åt vänster (höger) genom att vänstra (högra) handen fattar i samma höjd som den högra (vänstra) om det redskap, till hvilket förflyttningen skall ske (fig. 82 a); hängande i böjda armar öfverför rörelsetagaren härefter fötterna till samma redskap (fig. 82 b), hvarefter högra (vänstra) handen släpper sitt tag och fattar om redskapet, till hvilket förflyttningen skett.

Förflyttning nedåt efter verkställd sidesflyttning sker enligt något af de i mom. 281, 298, 301, 304, 308, 312 eller 313 angifna sätt.

*Ann. 1.* På enahanda sätt sker sidesflyttning i följd från redskap till redskap; först i »vågrät» riktning och efter någon öfning äfven »snedt uppåt» (fig. 82 a och b).

*Ann. 2.* Sidesflyttning från ett redskap till ett annat skall *inledas* på ringa höjd från marken och får icke göras högt stående eller hängande, förrän säkerhet vunnits.

### Sitt. Vågslingr. m. hufvudet före. (Vågstege, sam- 310. mankopplade tre-radiga lodstegar el. dyl.)

»Sittande» utg. intages i nedersta rutan vid ena ändan af redskapet.

Rörelsen utföres *åt vänster* genom att vänstra handen fattar med undergrepp om öfversta stegträet (stegpinnen) i rutan närmast till vänster; därefter böjes kroppen åt vänster och den högra handen fattar om samma stegträ (stegpinne) med öfvergrepp, så att underarmarna, med händerna på ömse sidor om stegträet (stegpinnen), komma att korsas hvarandra; afståndet mellan händerna så stort som möjligt;

härefter drages kroppen genom armarnas kraftiga böjning under ledig vridning och böjning, med hufvudet före och ansiktet vändt uppåt, in i närmaste rutan till vänster (fig. 83), hvarest sittande ställning intages; därefter verkställes rörelsen efter enahanda grunder *åt höger* genom att högra handen fattar med undergrepp i rutan närmast till höger och den vänstra med öfvergrepp framför den högra o. s. v. På detta sätt fortgår slingringen utefter redskapet, så att kroppens vridning och böjning kommer att omväxlande ske åt vänster och åt höger.

*Anm.* Denna och följande slingringar *inledas* genom att instruktören räknar särskildt för händernas fattning och särskildt för förflyttningen. — I början tillåtas fötterna medverka vid förflyttningen.

*Vanligaste fel:*

att händerna fatta för nära hvarandra; och

att händerna icke fatta, så att armarna korsas hvarandra.

### 311. **Sitt. Vågslingr. m. benen före.**

»Sittande» utg. intages i nedersta rutan vid ena ändan af redskapet.

Rörelsen sker *åt vänster* genom att vänstra handen fattar med öfvergrepp om öfversta stegträet (stegpinnen) i den ruta, där rörelsetagaren sitter, och högra handen med undergrepp om samma stegträ (stegpinne), så att underarmarna med händerna på ömse sidor om stegträet (stegpinnen) komma att korsas hvarandra; afståndet mellan händerna så stort som möjligt; därpå föres kroppen, med fötterna före och med ansiktet vändt uppåt, genom armarnas medverkan under ledig vridning och böjning in i rutan närmast till vänster (fig. 84), hvarest sittande ställning intages; rörelsen verkställes därefter efter enahanda grunder *åt höger* genom att högra handen fattar med öfvergrepp och den vänstra med undergrepp om öfversta stegträet (stegpinnen) i den ruta, där rörelsetagaren sitter o. s. v. På detta sätt fortgår sling-

ringen utefter redskapet, så att kroppens vridning och böjning komma att omväxlande ske åt vänster och höger.

**Sitt. Lodslingr. uppåt o. nedåt. (Lodstege.) 312.**

»Sittande» utg. intages i en af stegens nedre rutor.

Rörelsen sker *uppåt* genom att handen, som är längst ifrån det lodräta stegträ, åt hvilket vändningen skall ske, fattar med undergrepp om öfre stegpinnen i den ruta, som är närmast öfver den, i hvilken rörelsetagaren sitter; den andra handen fattar med öfvergrepp om samma stegpinne, så att armarna, med händerna på ömse sidor om stegpinnen, komma att korsas hvarandra; afståndet mellan händerna så stort som möjligt; härefter drages kroppen genom armarnas starka böjning under ledig vridning och böjning, med hufvudet före och ansiktet vändt uppåt, in i rutan närmast öfver den, i hvilken rörelsetagaren sitter (fig. 85), hvarest sittande ställning intages o. s. v. På detta sätt fortgår slingringen uppåt med iakttagande af att vändningen omväxlande sker åt vänster och åt höger, hvilket säkrast vinnes genom tillsägelsen, att ansiktet alltid skall vändas åt samma lodräta stegträ.

Vid lodslingring *nedåt* fatta händerna på samma sätt som vid lodslingring uppåt med den skillnad, att händernas grepp ske om öfre stegpinnen i den ruta, där rörelsetagaren sitter; därefter sänkes kroppen under ledig vridning och böjning, med benen före, ner i rutan närmast under den, i hvilken rörelsetagaren befinner sig (fig. 86). På detta sätt fortgår slingringen nedåt genom att vändning omväxlande sker åt vänster och åt höger enligt föreskrifterna för lodslingring uppåt.

**Sitt. Korsslingr. uppåt m. hufvudet före och nedåt 313. m. benen före. (Treradig lod- eller vägstege.)**

Utg. intages i nedersta rutan vid ena änden af stegen.



Rörelsen sker *uppåt* genom att händerna fatta såsom vid »vågslingring med hufvudet före» (mom. 310) med den skillnad, att händernas grepp ske om öfversta stegträet (stegpinnen) i närmaste rutan *snedt uppåt*, hvarefter kroppen, med ansiktet vändt uppåt, lyftes genom armarnas böjning in i sistnämnda ruta (fig. 87), hvarest sittande ställning intages o. s. v. Vid korslingring *nedåt* fatta händerna såsom vid »vågslingring med benen före» (mom. 311), hvarefter kroppen med benen före sänkes ned i närmaste ruta *snedt nedåt* (fig. 88), i hvilken sittande ställning intages o. s. v.

*Anm.* I tre-radig vågstege sker slingringen genom två rutor *snedt uppåt* och därefter genom två rutor *snedt nedåt* o. s. v. till andra änden af stegen.

I tre-radig lodstege sker slingringen *snedt uppåt* (*nedåt*) från det ena yttre stegträet till det andra.

### 314. **Sitt. Kors slingr. uppåt och nedåt m. hufvudet före.**

Utg. intages och rörelsen utföres *uppåt* enligt nästföregående mom. (fig. 87).

*Nedåt* sker rörelsen åt *vänster* (*höger*) genom att högra (vänstra) handen fattar med öfvergrepp om öfversta stegträet (stegpinnen) i den ruta, hvori sittande ställning intagits, hvarefter kroppen sänkes, så att den hänger i knäveckan och högra (vänstra) armen; därpå fattar vänstra (högra) handen med undergrepp om nedersta stegträet (stegpinnen) i rutan närmast till vänster (höger) (fig. 89 A), hvarefter högra (vänstra) handen fattar om samma stegträ (stegpinne) med öfvergrepp, så att armarna korsa hvarandra; afståndet mellan händerna så stort som möjligt; därpå föres kroppen med hufvudet före ned i rutan närmast under det stegträ (den stegpinne), om hvilket händerna fattat (fig. 89 B), hvarest sittande ställning intages. På detta sätt fortgår slingringen *snedt nedåt* efter cnahanda bestämmelser som i anmärkningen till nästföregående mom. angifvits för »sittande korslingring med benen före».



## D. Jämviktsrörelser.

### § 40.

#### Allmänna bestämmelser.

Jämviktsöfningar kännetecknas af att stödytan är **315.**  
i väsentlig mån förminskad.

Rörelserna i denna släkt afse jämviktens bibe- **316.**  
hållande eller hastiga återställande. Jämviktsöfningar  
inverka på hela kroppen, företrädesvis på benen, dock  
utan att i allmänhet åstadkomma någon synnerligen  
stark muskelansträngning.

De bidraga därjämte till vinnande af herravälde  
öfver kroppen, åstadkomma smidighet samt underlätta  
inöfvandet af en värdad och ledig gång (marsch).

En del jämviktsrörelser kunna i likhet med de i **317.**  
§ 25 upptagna afledande och lugnande benrörelserna  
användas efter eller emellan andra mera ansträngande  
öfningar.

En del jämviktsrörelser äro rena tillämpnings-  
öfningar, såsom »*balansgång*» m. fl.

Beröende af stödytans större eller mindre inskränk- **318.**  
ning har denna rörelsesläkt indelats i *två underafdel-*  
*ningar.*

### § 41.

Öfningar, i hvilka stödytan icke inskränkes mera  
än att stadga och full bestämdhet i rörelse-  
formen kan bibehållas.

Dessa öfningar utföras på bestämda kommandoord **319.**  
och användas omväxlande med öfningarna i nästföl-  
jande underafdelning (§ 42).



320. **Mottåst. Växel Kn.-uppböjn.** [1—4 (1—2) (rytmiskt)].

Sedan manskapet blifvit uppställdt omkring två fotlängder från — och med ansiktet vändt mot — ett redskap (ribbstol, bom, vägg el. dyl.) eller fritt på led med luckbetäckning, intages utg. på befallningen:

*Fatta!* Eller då lefvande stöd användes: *Öfver axel stöd ställ!*

Händerna stödas lätt mot redskapet eller, då lefvande stöd användes, på sidokamraternas axlar.

Därefter kom:s:

*På tå—häf!*

Verkställes enligt mom. 166.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) knä uppåt—böj!*

Genom att höfterna föras något åt höger (vänster) öfverflyttas kroppstygden på högra (vänstra) benet; samtidigt härmed lyftes vänstra (högra) knäet uppåt i den riktning foten innehar i grundställning och så högt, att låret kommer i rät vinkel till bälen; härunder böjes knäet så mycket, att underbenet blifver lodrätt; fotspetsen utåt och vristen sträckt; kroppens hållning i öfrigt oförändrad.

2. *Vänster (H.) fot nedåt—ställ!*

Den angifna foten nedsattes hastigt intill den andra o. s. v.

Efter någon öfning utföres rörelsen efter instruktörens räkning i *fyra tidmått* (1—4) och därpå omedelbart i *två* (1—2) i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 251.

Slutligen utföres rörelsen *rytmiskt* på kom:o-ord:

1. *Med knäuppböjning på stället—marsch!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föregående, men i bestämdt angifven takt, hvarvid knäna lyftas så högt hvar och en förmår; kroppen bibehålles härunder uppsträckt med korsryggen något insvängd och med ax-

larna i samma höjd; hastigheten från 60—100 steg i minuten med hastigt ombyte vid själfva växlingen.

## 2. *Afdelning—halt!*

Halten verkställles på fotbladen, hvarefter hälarna sänkas mot marken.

### *Vanligaste fel:*

*att* kroppen lutar bakåt eller åt sidan;

*att* höfterna hållas stela;

*att* knäet på det stödjande benet böjes; och

*att* fötterna nedsättas tungt och klumpigt.

**St. Växel Kn.-uppböjn. m. hftf.** [1—4 (1—2) (ryt- 321. miskt)].

Sedan utg. intagits, utföres rörelsen i öfverensstämmelse med nästföregående mom.

Vid »*rytmisk växelknäuppböjning*» ökas hastigheten småningom till vanlig marschtakt; slutligen utföres rörelsen utan höftfaste med en hastighet af 130—140 steg i minuten på kom:o-ord:

### *Med knäuppböjning på stället språng—marsch!*

Verkställes som marsch på stället med knäuppböjning med den skillnad, att endast fotbladet berör marken, och att kroppen i hvarje steg genom hastig sträckning af fot-, knä- och höftleder kastas uppåt, så att båda fötterna ett ögonblick äro samtidigt från marken.

Ställningen, som uppkommer genom ena knäets lyftande uppåt, benämnes: **Krokhalfst.** (term.-fig. 42).

*Anm.* Efter längre öfning utföres »rytmisk knäuppböjning» såväl i »*tåstående*» utg. på stället som i »*stående*» och »*tåstående*» utg. med ringa *förflyttning* framåt (bakåt).

*Vanligaste fel*, utom de i nästföregående mom. anförda:

*att* korsryggen föres bakåt och öfverlifvet framåt;

*att* böjningen i höft- och knäleder är för liten;

*att* fotspetsen föres inåt; och

*att* knäna icke föras nog utåt.

**Krokhalfst. Vristuppböjn. o. strn. m. hftf.**

322.

Utg. intages enligt nästföregående mom. på kom:o-ord:

*Höfter—fäst! Vänster (H.) knä uppåt—böj!*

Rörelsen sker på kom:o-ord:

*Vristuppböjning och sträckning—ett! två!*

På »ett» höjes fotspetsen uppåt så högt som möjligt, på »två» sträcker den nedåt, på »ett» höjes den ånyo o. s. v. (fig. 92 a . . c); kroppens ställning i öfrigt oförändrad.

*Ann.* Denna och följande rörelser i § 41 *inledas* i mån af behof i »*sidmotst.*» eller »*motst.*» utg. med stöd af vägg, redskap, sidokamrat el. dyl. (fig. 92 a).

*Vanligaste fel:*

*att* kroppen vacklar; och

*att* den icke bibehåller sin lodräta ställning på det stödjande benet.

**323. St. B.-förn. utåt m. hftf.** (Långsamt.) (Hastigt m. sammanslagning.)

Sedan utg. intagits, sker rörelsen på kom:o-ord:

*1. Vänster (H.) ben utåt—för!*

Genom att höfterna föras något åt höger (vänster) öfverflyttas kroppstyngden på högra (vänstra) benet; samtidigt härmed föres vänstra (högra) benet, fullt sträckt, långsamt och så högt som möjligt åt sidan; kroppens ställning i öfrigt oförändrad (fig. 90 a).

*2. Inåt—för!*

Det åt sidan lyfta benet föres åter intill det andra.

Senare utföres rörelsen äfven genom *hastig sammanslagning* af benets förande *utåt* och *inåt* samt *inåt* och *utåt*.

Rörelsen sker på kom:o-ord:

*Benföring utåt o. inåt (inåt o. utåt)—ett-två!*

*Ann. 1.* Rörelsen kan *inledas* med: *Sidmotst. B.-förn. utåt.*

*Utg. ang.*

Vänstra (Högra) handen stödes vid höfthöjd eller något högre på en bom, ribba el. dyl., och med den högra (vänstra) intages höftfäst.

*Anm. 2.* Rörelsen utföres äfven i: **Str. (Famn) st. utg.** (fig. 90 b).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 322 anförda:  
*att benet föres snedt framåt eller snedt bakåt.*

**Krokhalfst. Kn.-strn. bakåt m. hftf.**

324

Utg. intages enligt mom. 322.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Knä bakåt—sträck!*

Det uppböjda knäet föres långsamt bakåt, så långt kroppens oförändrade hållning medgifver; härunder sträckas knäet och fotleden, så att benet från höften till fotspetsen bildar nästan rak linie; fotspetsen något utåt (fig. 91).

2. *Knä uppåt—böj!*

Knäet böjes och föres åter långsamt upp till utg.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 322 anförda:  
*att det bakåt förda knäet böjes; och*  
*att kroppen fälles framåt samt böjes åt sidan.*

**Krokhalfst. Kn.-strn. framåt m. hftf.**

325

Utg. intages enligt mom. 322.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Knä—sträck!*

Det uppböjda knäet sträckes långsamt rätt framåt, så att underbenet kommer i linie med låret; fotleden sträckt; knäet bibehålles härunder, så vidt möjligt är, i samma höjd som i utg.; det stödjande benet rakt och kroppens hållning i öfrigt oförändrad (fig. 92 a . . b).

2. *Knä—böj!*

Knäet böjes och föres tillbaka i utg.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 320 och 322 anförda:  
*att korsryggen föres bakåt;*  
*att det uppböjda knäet icke fullt sträckes;*  
*att benet under knästräckningen sänkes för mycket; och*  
*att fotspetsen föres inåt.*

**Krokhalfst. Kn.-förn. utåt m. hftf.**

326

Utg. intages enligt mom. 322.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Knä utåt—för!*

Det uppböjda knäet föres långsamt, med bibehållen vinkel i knäleden, så långt utåt sidan som möjligt; underbenet lodrätt; fotleden sträckt; kroppens hållning i öfrigt oförändrad.

2. *Knä inåt—för!*

Knäet föres långsamt till utg.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 322 anförda: att det uppböjda knäet under rörelsen sänkes; och att höfterna ej bibehållas i orubbad ställning.

327. De i mom. 324—326 upptagna rörelser utföras äfven i följande utgångsställningar: **Vingslutkrokhalfst.**, **Str. krokhalfst.** och **Str. slutkrokhalfst.**

328. Till denna underafdelning af jämviktsrörelser hänföres äfven följande *benrörelser* och *marscher*:

**Str. slutgångst.** Häfn. på tå (mom. 229 punkt f; fig. 31 b).

**Vingslututfallst.** Häfn. på tå m. **Kn.-böjn.** (mom. 216).

**Str. tåstödj. Kn.-böjn.** (mom. 218, anm.)

**Str. vriststödj. Kn.-böjn.** (mom. 219, anm.)

**Räckspjärnst. Kn.-böjn.** (mom. 220; fig. 37).

**Nigsitt. 2 A.-strn. uppåt, utåt o. uppåt** eller armsträckningar i annan följd (mom. 239; fig. 45).

**Långsam marsch** (mom. 625).

**Marsch m. eftersteg** (mom. 626).

**Marsch m. vriststrn.** (mom. 628).



## § 42.

Öfningar, i hvilka stödytan inskränkes så mycket, att för jämviktens bibehållande eller återställande motviktsrörelser af obestämd och fullt fri form medgifvas.

Öfningarna i denna underafdelning *stegras*, dels **329.** genom att de utföras på mindre stödyta för fötterna, dels äfven genom att småningom och med tillbörlig försiktighet redskapet anbringas på större höjd öfver marken.

I början och till dess någorlunda säkerhet i jämviktens bibehållande och återställande vunnits, skola under balansgång två af manskapet medfölja, en på hvardera sidan om redskapet, för att i mån af behof vid inträffande vackling lämna erforderlig hjälp.

**Lågmarsch.****330.**

Utg. intages på kom:o-ord:

1. *På tå—häf!*

2. *Knäna—böj!*

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Förflyttning framåt (bakåt)—ett! två! o. s. v.*

Rörelsen verkställs som tåmarsch efter räkning med bibehållande af axlarna i samma höjd öfver marken som i utgångsställning och med bälen lodrätt hvilande på det bakre mest böjda benet.

**Gångbalansst. utg.** (Bom, bänkribba el. dyl.)

**331.**

»*Gångstående*» ställning intages på och längs med redskapet; fotspetsarna vända något utåt och den ena foten omkring en half fotlängd framför den andra; knäna något böjda och kroppstygden förnämligast på bakre benet; armarna något lyftade utåt med ledig

böjning i armbågslederna samt med det flata af händerna vändt nedåt; hufvudet väl uppburet och blicken riktad framåt (fig. 94 a; term.-fig. 6).

Förloras jämvikten, försöker man först återställa densamma genom böjning af knäna och genom att i mån af behof samtidigt föra höfterna åt sidan; bål och hufvud medverka äfven genom små böjningar åt sidan till jämviktens återställande; är detta otillräckligt, lyftes och sänkes den ena eller båda armarna, eller föres ena eller andra benet så mycket åt sidan som är behöfligt för jämviktens återvinnande. Motviktsrörelserna böra vara så små som möjligt och utföras lugnt utan skarpa ryckningar.

Då jämvikten helt och hållet förloras, göres antingen en hastig nedhukning för att med händerna omfatta redskapet, hvarefter »balansstående» åter långsamt intages, eller ock verkställes djuphopp åt ena eller andra sidan.

*Anm.* Vid utgångsställningens intagande på redskap, hvarest stödytan för fötterna är mycket smal, kunna fotspetsarna vändas rakt framåt.

### 332. Tvärbalansst. utg. (Bom, balansribba el. dyl.)

Utg. intages enligt nästföregående mom. med den skillnad, att fötterna ställas tvärs öfver redskapet intill eller något skilda från hvarandra; kroppstyngden lika fördelad på båda fötterna samt armarna lyftade något mera framåt.

För jämviktens återställande medverka äfven bål och hufvud genom små böjningar framåt och bakåt (term.-fig. 71).

*Anm.* Beroende på redskapets beskaffenhet intages utg. antingen uteslutande på fotbladen eller med hålfoten öfver redskapet.

### 333. Uppstigandet på och nedstigandet från redskapet sker på något af följande sätt:

a) *Från lägsta höjd till knähöjd* intages »balansst.» utg. genom att omedelbart och utan händernas hjälp stiga upp på redskapet.

*Nedstigandet* sker på motsvarigt sätt eller genom »djuphopp åt sidan, framåt eller bakåt» enligt mom. 526 eller 527.

b) *Från knä- till skulderhöjd* sker *uppstigandet* antingen på intill varande redskap (lutplan, stegar el. dyl.) eller genom att på balansredskapet först intaga »ridsittande» ställning i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 511 och 513 och därpå med tillhjälp af händer och fötter resa kroppen upp i »gångbalansst.» utg. (fig. 94 b).

*Nedstigandet* sker på motsvarande sätt, antingen å intill varande redskap eller genom att rörelsetagaren hukar sig ned och stöder händerna på balansredskapet och därefter med tillhjälp af armarna sänker sig långsamt ned i »ridsittande» eller »sidsittande» ställning, hvarpå *afsittning* verkställes enligt mom. 511.

Med något öfvade verkställes nedstigandet äfven genom »stående» eller »huksittande» djuphopp åt sidan enligt mom. 527 och 535.

c) *Från skulder- till räckhöjd* sker *uppstigandet* antingen på intillvarande redskap eller genom att på balansredskapet först intaga »våghängande» («mothängande») ställning, från hvilken kroppen svänges upp i »höghalfsittande» och »jämnvägande» enligt mom. 306 och 307, eller ock intages »jämnvägande» ställning genom »öfverkastning» enligt mom. 289; därpå intages »ridsittande» ställning och slutligen »gångbalansst.» utg. enligt punkt b här ofvan (fig. 94).

*Nedstigandet* sker på motsvarigt sätt, så att från »ridsittande» ställning intages »höghalfsittande», hvar efter kroppen sänkes ned till »våghängande» («mothängande») o. s. v.

d) *Från knä- till höfthöjd* intages »balansst.» utg. äfven medelst ett hopp upp på redskapet med anlopp och delad sats.

**334. Gångbalansst. Fotflyttu. bakåt o. framåt.** (Bom, trädstam el. dyl.)

Sedan utg. intagits enligt mom. 331 med redskapet vid knähöjd eller därunder, flyttas främre foten förbi den bakre och berör redskapet samt återföres därefter i sin förra ställning. Sedan detta upprepats några gånger, öfverföres kroppstyngden långsamt på den flyttade foten, hvarefter fotflyttning på enahanda sätt utföres med den andra.

*Anm.* I »balansst.» utgångsställningar kunna äfven följande rörelser utföras: *Växelkn.-upphöjn.*; *B.-förn. utåt*; *Krokhalfst. Kn.-stru. framåt (bakåt)*; *2 Kn.-höjn.*; *Spjärnst. Kn.-höjn.*, äfvensom på fotbladen utförda långsamma vändningar från »*gångbalansst.*» till »*tvärbalansst.*» och från »*tvärbalansst.*» till »*gångbalansst.*».

**335. Gångst. Balansgång framåt (bakåt) m. eftersteg.** (Vågrät, senare lutande bom, bänkrifva, trädstam el. dyl.)

Utg. intages enl. mom. 331.

Förflyttningen verkställes genom att främre (bakre) foten flyttas något framåt (bakåt), hvarefter den bakre (främre) foten flyttas intill den främre (bakre); därpå flyttas ånyo den främre (bakre) foten något framåt (bakåt) o. s. v., så att alltid samma fot är främst (efterst); vid balansgång nedför ett lutande redskap iakttages, att fotleden starkt sträcket, så att häl och fotblad samtidigt ställas å redskapet; knäna bibehållas något höjda; hastigheten må icke påskyndas.

Förloras jämvikten, stannar rörelsetagaren och försöker återtaga densamma enligt föreskrifterna i mom. 331.

*Vanligaste fel:*

*att se nedåt;*

*att ej oafbrutet fästa blicken på samma punkt;*

*att gå med stela knän;*

att vid jämviktens återställande påskynda gången;  
 att icke sänka kroppen, då vackling inträffar; och  
 att motviktsrörelserna med armar och ben, men i syn-  
 nerhet med öfverkroppen och hufvudet, äro för stora.

**Gångst. Balansgång framåt (bakåt).** (Vågrät, se 336.  
 nare lutande bom, bänkribba, trädstam el. dyl.)

Utg. intages enligt mom. 331 vid ena änden af redskapet.

Förflyttningen verkställes framåt (bakåt) utefter redskapet enligt nästföregående mom. med den skillnad, att fötterna flyttas förbi hvarandra; knäna bibehållas något böjda, och gången sker lugnt och jämnt med förkortade steg; ögonmärke tages rakt fram; vid kroppens vackling återställles jämvikten enligt mom. 331 och 335.

Balansgång framåt utföres äfven med »nigning», hvarvid det stödjande benets knä böjes något starkare, under det att det fria benet föres fram med inner- sidan af foten utefter redskapet.

Efter längre öfning kan balansgång framåt äfven utföras på så sätt, att »halfknästående» mellanställning intages efter hvarje fotflyttning; härvid iakttages, att stegen uttagas något längre. (fig. 93 B).

Balansgång bakåt och på lutande redskap utföres först efter längre öfning.

*Vanligaste fel:* se mom. 335.

**Tvärst. Balansgång m. eftersteg.** (Vågrät bom, 337.  
 bänkribba el. dyl.)

Utg. intages enligt mom. 332.

Förflyttningen verkställes genom att först ena foten flyttas åt sidan, så att afståndet mellan fötterna något ökas, och att därefter andra foten flyttas lika långt åt samma sida; gången fortsättes på detta sätt lugnt och jämnt utefter redskapet med mycket små steg; knäna, utan stelhet, bibehållas något böjda; ögonmärke tages



rakt fram; vid kroppens vackling återställes jämvikten enligt mom. 331 och 335.

Förflyttningen sker omväxlande åt vänster och åt höger.

*Vanligaste fel:* se mom. 335.

- 338. Gångst. Balansgång m. vändning.** (Vågrät bom, bänkribba el. dyl.)

Förflyttningen verkställes enligt mom. 336; vändningen göres småningom på fotbladen med mjuka knän, åt vänster (höger), då vänstra (högra) foten är efterst, hvarefter balansgången fortsättes. På detta sätt kan efter tillsägelse vändning och öfvergång ske från det ena slaget af balansgång till det andra.

*Vanligaste fel:* se mom. 335.

- 339. Gångst. Balansgång öfver hinder.** (Vågrät bom el. dyl.)

Rörelsen utföres under balansgång framåt genom att stiga öfver ett gevär, en staf eller annat löst redskap, som hålles något öfver balansredskapet, eller ock genom att stiga öfver någon af manskapet, som i »höghaltsittande» ställning hukar sig ned tvärs öfver redskapet; hindret bör ej ställas högre än knähöjd.

*Vanligaste fel:* se mom. 335.

- 340.** Till detta slag af jämviktsöfningar räknas äfven rörelser, i hvilka stödytan på annan kroppsdel än fötterna är i väsentlig mån inskränkt; exempelvis de under *inledningar till voltige* (mom. 583, anm. 1) upptagna rörelser, äfvensom följande under *tillämpningar* (§ 79) upptagna förflyttningar:

**Högridsitt. förflytt. framåt** (mom. 662, fig. 178).

**Högtvärsitt. Sidesflytt.** (mom. 663; term.-fig. 72).

**Högsidsitt. Sidesflytt.** (mom. 664; term.-fig. 54).

**Höghaltsitt. Sidesflytt.** (mom. 664, fig. 179).



## E. Rörelser för skuldror, rygg och nacke.

### § 43.

#### Allmänna bestämmelser.

Det utmärkande för rörelserna i denna släkt är, **341.** att i dem ingår större eller mindre verksamhet af muskulaturen på kroppens baksida, hvarigenom äfven en kraftig inverkan på därtill hörande kärl och nerver utöfvas.

Dessa rörelser äga, då de rätt utföras, förmåga att hos manskapet på jämförelsevis kort tid framkalla god hållning af skuldror, hufvud och öfverlif.

**Fotombyte i förening m. armsträckning (armslag- 342. ning) (armsvängning)** i »gångstående» och »utfallstående» ställningar verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 230, i början efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning (Armslagning) (Armsvängning) (Armsvängning nedåt-uppåt) o. fotombyte—ett! två!*

Efter mera öfning sker »ombytet» på kom:o-ord:

*Med armsträckning, (Med armslagning,) (Med armsvängning,) (Med armsvängning nedåt-uppåt,) fötter byt om—ställ!*

### § 44.

#### Rörelsernas beskrifning.

**Räckst. 2 A.-svängn.**

**343.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar framåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 177.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning—ett! två!*

På »ett» svängas armarna med bibehållen sträckning hastigt uppåt och så långt bakåt, som kroppens och hufvudets oförändrade ställning medgifver; på »två» föras de åter motsatta vägen hastigt ned till utgångsställning; på »ett» svängas de ånyo uppåt o. s. v.; afståndet mellan händerna bibehålles under rörelsen oförändradt (fig. 13 a . . b).

*Anm.* Vid första inöfvandet utföres rörelsen långsamt.

*Vanligaste fel:*

*att* armarna ej hållas sträckta;

*att*, då armarna svängas uppåt, hufvud och underlif föras framåt; och

*att*, då armarna föras ned till utgångsställningen, axlarna ej hållas nog tillbakadragna och sänkta.

### 344. Böj (Famn) (Str.) gr.st. R.-böjn. framåt.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ! (Fötter till sida, armar utåt (uppåt)—sträck!)*

Verkställes enligt mom. 203 punkt a.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Framåt—böj!*

2. *Uppåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 196 (fig. 27 a . . b).

Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas: *Böjgr. stupst.*, *Famngr. stupst.* och *Str.gr. stupst.* (fig. 27 b).

*Vanligaste fel:* se mom. 196.

### 345. Ving (Böj) [Famn(a)] frambågligg. utg. (Marken, bänk, bom el. dyl.)

*Utg. ang.*

På tillsägelsen: »*Framliggande*» el. dyl. intager manskapet liggande ställning med framsidan af kroppen vänd nedåt; underlifvet och benen helt och hållet

understödda; fötterna slutna; hämlarna tillsammans och stödda af en sidokamrat eller fästade under ett redskap; hufvudet uppuret och händerna stödda på marken eller mot ett redskap.

Intages »framliggande» tvärs öfver ett redskap (*tvärframliggande*), stödes endast framsidan af lären på redskapet (fig. 95; term.-fig. 73).

Därefter befaller:

*Med höftfäste! (Med armböjning uppåt!) (Med armframförböjning!) Ställ!*

Öfverlifvet reses långsamt upp, och samtidigt härmed utföres höftfäste, fig. 96, term.-fig. 11 (armböjning uppåt) (armframförböjning, fig. 97); knäna fullt sträckta; hufvudet högt uppuret; axlarna sänkta och tillbakadragna.

»Framliggande» ställning återtages på tillsägelsen:  
*Hvila!*

Öfverlifvet fälles långsamt framåt, händerna stödas åter mot marken eller redskapet, och ledig ställning intages.

*Anm. 1.* Då utg. intages med underlifvet och benen helt och hållet understödda, skall »framliggande» ställning intagas på något mjukt underlag, såsom gräsvall, matta, stoppad plint eller dyl. (term.-fig. 20); intages ställningen tvärs öfver en bänk, bom eller dyl., få icke knäna eller könsdelarna stödas på eller mot redskapet.

*Anm. 2.* I de i detta mom. upptagna utgångsställningar utföres **Hufvudvridning** (Hastigt) enligt mom. 189.

*Vanligaste fel:*

*att andningen hämmas;*

*att ej hufvud och öfverlif efter förmåga bäras upp;*

*att hufvudet, men isynnerhet hakan föres framåt;*

*att axlarna dragas upp;*

*att knäna krökas och fötterna hållas oliksidigt; samt*

*att, då hämlarna stödas af en sidokamrat, händernas anläggning sker vårdslöst och tungt.*

**Str. frambågligg. utg.**

346.

Utg. intages enligt föregående mom. på befallningen:

*Sträckframbågliggande! Ställ!*

Öfverlifvet reses långsamt upp, och samtidigt härmed föras armarna fullt sträckta uppåt och så långt åt ryggsidan som möjligt (fig. 99 a).

*Anm.* Utg. intages äfven utan stöd för fötterna. hvarvid benen med sträckta knän lyftas samtidigt med öfverlif och armar, så att hela kroppen, hvilande på underlifvet, bildar en jämn båge bakåt; hufvudet föres bakåt med hakan väl indragen (fig. 98).

**347. Böjframbågligg. 2 A.-strn. utåt. (Långsamt).**

Utg. intages på befallningen:

*Med armböjning uppåt! Ställ!*

Verkställes enligt mom. 345.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning utåt—ett! två!*

På »ett» sträckas armarna långsamt utåt i axlarnas riktning med det flata af händerna uppåt samt föras samtidigt så långt bakåt, som kroppens och hufvudets oförändrade hållning medgifver (term.-fig. 19); på »två» böjas armarna åter långsamt; på »ett» sträckas de ånyo o. s. v.

**348. Böjframbågligg. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages på befallningen:

*Med armböjning uppåt! Ställ!*

Verkställes enligt mom. 345.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

På »ett» sträckas armarna hastigt uppåt i kroppens förlängning och föras samtidigt så långt bakåt som möjligt (fig. 99 a); på »två» verkställes åter hastig armböjning nedåt; på »ett» sträckas de ånyo uppåt o. s. v.; kroppens och hufvudets hållning bibehålles under rörelsen oförändrad.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 345 anförda:

*att* hufvudet fälles framåt, då armarna sträckas uppåt;

*att* armarna icke fullständigt sträckas, och ej föras tillräckligt långt bakåt; samt

*att* afståndet mellan händerna är för stort.

**Famn(a)frambågligg. 2 A.-slagn.****349.**

Utg. intages på befallningen:

*Med armframförböjning! Ställ!*

Verkställes enligt mom. 345 (fig. 97).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 181 med iakttagande af att kroppens och hufvudets hållning förblifver oförändrad (term.-fig. 19).

**Ving (Str.) frambågligg. R.-böjn. framåt [nedåt]. 350.**

Utg. intages på befallningen:

*Med höftfäste! (Sträckframbågliggande!) Ställ!*

Verkställes enligt mom. 345; fig. 96 (346; fig. 99 a).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Framåt [Nedåt]—böj!*2. *Uppåt—sträck!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196 (198; fig. 99 a . . b).

**Famngr. stupst. 2 A.-strn. utåt.****351.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar utåt—sträck! Framåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 344.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning utåt—ett! två!*

På »ett» sker hastig armböjning uppåt; på »två» sträckas armarna åter hastigt utåt; på »ett» böjas de ånyo o. s. v.; kroppens och hufvudets hållning förblifver oförändrad.

*Apm.* Rörelsen utföres äfven långsamt enligt mom. 347.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 196 anförda:

*att* hufvudet sänkes och hakan föres framåt;

*att* axlarna höjas;

*att* kroppens böjning framåt icke uttages tillräckligt; och

*att* vid armarnas rörelser ryggen kutar eller böjningen framåt minskas.

**352 Räckgr. stupst. 2 A.-svängn.**

Utg. intages enligt mom. 148, 177 och 196 på kom:o-ord:

1. *Fötter till sida, armar framåt—sträck!*
2. *Framåt—böj!*

Med armarna i vågrät ställning och med skulderbladen väl fästade intill ryggen verkställes framåtböjning i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 343.

*Anm.* I **Str. gr. stupst. utg.** utföres äfven »2 A.-svängn. nedåt o. uppåt» och »armsvängning genom sammanslagning» i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 360.

*Vanligaste fel:* se näst föregående mom.

**353 Famngr. stupst. 2 A.-deln.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar utåt—sträck! Framåt—böj! Handvändning—ett!*

Verkställes enligt mom. 344 och 185.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armdelning—ett! två!*

På »ett» lyftas armarna med bibehållen sträckning långsamt uppåt i kroppens förlängning och föras samtidigt så långt åt ryggsidan som möjligt; på »två» sänkas de åter ned till »famnstående» ställning; på »ett» lyftas de ånyo uppåt o. s. v. Kroppens och hufvudets ställning bibehålles under rörelsen oförändrad.

*Vanligaste fel:* se mom. 351.

**354 Bøjgr. stupst. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ! Framåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 161, 148 och 196.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:



*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 348 med iakttagande af att kroppens och hufvudets hållning förblifver oförändrad.

*Vanligaste fel:* se mom. 351.

**Famn(a)gr. stupst. 2 A.-slagn.**

**355.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar framför böj, fötter till sida—ställ! Framåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 162, 148 och 196.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 181 med iakttagande af, att kroppens och hufvudets hållning förbliver oförändrad.

*Vanligaste fel:* se mom. 181 och 351.

**Famn (Str.) gr. stupst. 2 A.-strn. uppåt, utåt o. uppåt (utåt, uppåt o. utåt).**

**356.**

Utg. intages enligt mom. 344 (fig. 27 a . . b).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar uppåt, utåt o. uppåt (utåt, uppåt o. utåt)—sträck!*

Verkställes som vanliga »armsträckningar i följd» med iakttagande af att armarna, då de sträckas uppåt, föras i kroppens förlängning.

**Famnutfall(b)st. 2 A.-strn. utåt.**

Utg. intages genom »utfall bakåt» på kom:o-ord: **357.**

*Vänster (II.) fot helt bakåt, armar utåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 153 och 203 punkt a (fig. 175 b).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning utåt—ett! två!*

Verkställes såväl *långsamt* som *hastigt*, i förra fallet i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 347 och i senare fallet enligt mom. 351.

»Fotombyte i förening med armsträckning» verkställes enligt mom. 342.

*Ann.* Rörelsen *inledes* med: **Utfall(b)st. Fotombyte m. hftf.** (fig. 8 a).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 152 anförda:  
att vid armarnas rörelser hufvudet sänkes, hakan föres framåt och ryggen kutar; samt  
att axlarna höjas, då armarna sträckas utåt.

**358. Fann(d)utfall(b)st. 2 A.-deln.**

Utg. intages enligt näst föregående mom., men med det flata af händerna vändt uppåt.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armdelning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 353.

»Fotombyte i förening med armsträckning» verkställes enligt mom. 342.

*Vanligaste fel*: se nästföregående mom.

**359. Böj. [Str.] utfall(b)st. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages genom »utfall bakåt» på kom:o-ord:

*Armar uppåt böj, vänster (h.) fot helt bakåt—ställ!* [*Vänster (H.) fot helt bakåt, armar uppåt—sträck!*]

Verkställes enligt mom. 153 och 203 punkt a (fig. 8 b och 100 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes såväl *långsamt* som *hastigt* enligt mom. 348.

»Fotombyte i förening med armsträckning» verkställes enligt mom. 342.

*Ann.* I **Str. utfall(b)st. utg.** utföres äfven »ryggböjning framåt» (framåt o. nedåt) i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196—198.

*Vanligaste fel*: se mom. 357.

**360. Str. utfall(b)st. 2 A.-svängn. [2 A.-svängn. nedåt o. uppåt].**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt bakåt, armar uppåt—sträck!*

Verkställes enligt 153 och 203 punkt a (fig. 100 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning* [*Armsvängning nedåt o. uppåt*]—*ett! två!*

På »ett» föras armarna hastigt med bibehållen sträckning ned till vågrät ställning (fig. 100 b.) [till den ställning, som uppkommer vid armsträckning bakåt, mom. 179; fig. 100 c.]; på »två» svängas de hastigt uppåt och så långt bakåt, som kroppens och hufvudets oförändrade ställning medgifver; på »ett» föras de ånyo hastigt framåt [framåt-nedåt] o. s. v.

»*Fotombyte i förening med armsträckning*» («*armsvängning*») verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 342.

*Anm.* *Armsvängningen* verkställes efter längre öfning äfven genom *sammanslagning* af armarnas förande framåt [framåt o. nedåt] och svängning uppåt på kom:o-ord:

*Armsvängning—ett-två!* [*Armsvängning nedåt o. uppåt—ett-två!*]

*Vanligaste fel:* se mom. 343 och 357.

### **Famnutfall(b)st. 2 A.-slagn.**

361.

Utg. intages genom »utfall bakåt» på kom:o-ord:

*Armar framför bøj, vänster (h.) fot helt bakåt—ställ!* Eller: *Vänster (H.) fot helt bakåt, armar utåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 153 och 162 (175) [fig. 175 a (b)].

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 181 med iakttagande af att kroppens och hufvudets hållning förblifver oförändrad.

»*Fotombyte i förening med armslagning*» verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 342.

*Vanligaste fel:* se mom. 181 och 357.

**362. Famn (Str.) utfall(b)st. 2 A.-strn. uppåt, utåt o. uppåt (utåt, uppåt o. utåt).**

Utg. intages enligt mom 357 (359).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar uppåt, utåt o. uppåt (utåt, uppåt o. utåt)*  
—*sträck!*

Verkställes enligt mom. 356.

*Vanligaste fel:* se mom. 357.

**363. Böjvågståstödj. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages på befallningen:

*Vänster (H.), böjvågståstödjande! Ställ!*

Efter längre öfning intages utg. på kom:o-ord:

*Utgångsställning—ställ!*

Kroppstyngden öfverföres på högra (vänstra) benet, hvars knä böjes till rät vinkel eller något mindre än rät; samtidigt fälles kroppen framåt och armarna böjas uppåt, under det att vänstra (högra) benet, med rakt knä och sträckt fotled, föres rätt bakåt samt stödes med fotspetsen mot marken; kroppen hålles i nära vägrät ställning med korsryggen något insvängd och hufvudet högt uppått (fig. 101 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 348 (fig. 101 a . . b).

»Fotombyte» i »böjvågståstödjande» ställning verkställes för mera öfvade på kom:o-ord:

*Fötter byt om—ställ!*

Sker i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 151.

*Anm.* Rörelsen *inledes* med att intaga *Vågståstödj. utg. m. hftf.* samt *stegras*, dels genom ökad sänkning af kroppen, dels äfven genom att fotspetsen stödes på en bänk el. dyl.

*Vanligaste fel:*

*att* kroppen vacklar;

*att* kroppen icke hålles nog utsträckt;

*att* bakre knäet böjes;

att innersidan af foten i stället för fotspetsen stödes mot marken;

att främre knäet föres inåt eller böjes för litet;

att korsryggen föres uppåt; och

att vid armarnas rörelser ryggen kutar.

**Str. vågtåstödj. 2 A.-svängn. [2 A.-svängn. nedåt o. 364. uppåt].**

Utg. intages på befallningen:

*Vänster (H.), sträckvågtåstödjande! Ställ!*

Efter mera öfning kom:s:

*Utgångställning—ställ!*

Sker enligt nästföregående mom. med den skillnad, att armarna samtidigt med fotens flyttande föras raka framåt-uppåt i kroppens förlängning (fig. 101 b).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning [Armsvängning nedåt o. uppåt] —ett! två!*

Verkställes enligt mom. 360 (fig. 101).

»Fotombyte i förening med armsvängning» verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 342.

*Vanligaste fel:* se mom. 343 och 363.

**Böj [Str.] vändutfall(a)st. 2 A.-strn. uppåt. 365.**

Utg. intages efter gjord halfvändning genom »utfall bakutåt» på kom:o-ord:

1. *Halft vänster (h.)—om!*

2. *Halft till höger (v.)—vrid! [Armar uppåt böj, halft till höger (v.)—vrid!]*

Öfverlifvet vrides åt den angifna sidan, till dess axlarnas tvärplan kommer vinkelrätt mot den främre foten [samtidigt härmed göres armböjning uppåt].

3. *Armar uppåt böj, vänster (h.) fot helt bakutåt—ställ! [Vänster (H.) fot helt bakutåt, armar uppåt—sträck!]*

Med bibehållen vridning verkställes utfall bakutåt och samtidigt härmed armböjning uppåt [och samtidigt härmed armsträckning uppåt]. [Fig. 102 a (b)].

Efter någon öfning intages utg. efter *instruktörens räkning* (1—3) på kom:o-ord:

*Med armböjning* [*Med armsträckning*] uppåt o. vridning, utfall bakutåt, vänster (h.) fot—ett! två! tre!

På »ett» göres halfvändning åt vänster (höger); på »två» vridning åt höger (vänster) [vridning åt höger (vänster) och armböjning uppåt]; på »tre» utfall bakutåt och armböjning uppåt [utfall bakutåt och armsträckning uppåt].

Efter *längre öfning* intages utg. på kom:o-ord:

*Med armböjning* [*Med armsträckning*] uppåt o. vridning, utfall bakutåt, vänster (h.) fot—ställ!

Sker som ofvan angifvits, men med manskapets höga och slutligen tysta räkning.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes såväl *långsamt* som *hastigt* enligt mom. 348 (fig. 102 a . . b).

*Ann.* Rörelsen *inledes* med: *Vingutfall(a)st. Vridn.* mom. 429. *Vanligaste fel:* se mom. 152 och 357.

### 366. Str. vändutfall(a)st. 2 A.-deln.

Sedan utg. intagits enligt föregående mom., utföres rörelsen i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 353.

### 367. Str. vändutfall(a)st. 2 A.-svängn. [2 A.-svängn. nedåt o. uppåt.]

Utg. intages enligt mom. 365 (fig. 102 b).

Rörelsen utföres enligt mom. 360 [fig. 102 b . . c (b . . d)].

### 368. Famn(a) [Famn(c)] vändutfall(a)st. 2 A.-slagn.

Utg. intages i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 365 på kom:o-ord:



1. *Halft vänster (h.)—om!*

2. *Halft till höger (v.)—vrid!* [*Armar framför böj, halft till höger—vrid!*]

3. *Armar framför böj, vänster (h.) fot helt bakutåt—ställ!* [*Armslagning, vänster (h.) fot helt bakutåt—ställ!*]

Efter någon öfning intages utg. efter *instruktörens räkning* (1—3) på kom:o-ord:

*Med armframförböjning* [*Med armslagning*], *utfall bakutåt o. vridning, vänster (h.) fot—ett! två! tre!*

På »ett» göres halfvändning åt vänster (höger); på »två» vridning åt höger (vänster) [*vridning åt höger (vänster) och armframförböjning*]; på »tre» utfall bakutåt och armframförböjning [*utfall bakutåt och armslagning*].

Efter *längre öfning* intages utg. på kom:o-ord:

*Med armframförböjning* [*Med armslagning*], *utfall bakutåt o. vridning, vänster (h.) fot—ställ!*

Sker som ofvan angifvits, men med manskapets höga och slutligen tysta räkning.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 181.

*Vanligaste fel:* se mom. 152 och 357.

**Böjvågvrilstödj. 2 A.-strn. uppåt (utåt).** (Ribbstol, 369. bom el. dyl.)

*Utg. ang.*

Sedan »vrilstödjande» ställning intagits enligt mom. 219 med vänstra (högra) foten fästad vid redskapet [*och med armarna böjda uppåt*], intages utg. på befallningen:

*Böjvågvrilstödjande! Ställ!* [*Vågvrilstödjande! Ställ!*]

Högra (vänstra) foten framflyttas så långt, att vänstra (högra) benet blifver fullt sträckt; främre knäet höjes till rät vinkel eller något mindre än rät, och

kroppen fälles framåt med underlifvet något sänkt; samtidigt härmed verkställes armböjningen uppåt, därest denna icke intagits samtidigt med »vriststödjande»; hela kroppen, kraftigt framsträckt och i nära vågrätt läge, bildar en jämn båge från hjässan till fotspetsen med hufvudet och öfverlifvet obetydligt högre än den fästade foten (fig. 103 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt (utåt)—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 348 (347) (fig. 103 a . . b).

Ställningarna, som uppkomma genom rörelsen, benämnas: **Str. vågvrilstödj.** och **Famnågvriststödj.**

*Ann.* Rörelsen *inledes* genom att **Vågvriststödj.** utg. m. hftf. intages samt *stegras*, dels genom att i utg. småningom bakre foten höjes till högst knähöjd och samtidigt större nedfällning af bålen verkställes, dels äfven genom att afståndet från redskapet till den på marken stödda foten något ökas.

*Vanligaste fel:*

*att* bakre knäet böjes:

*att* fotspetsarna föras inåt:

*att* den upplyftade fotens vrist ej nog sträckes eller icke hålles fast vid redskapet;

*att* kroppen vacklar:

*att* kroppen icke hålles nog utsträckt;

*att* öfverlifvet höjes för mycket eller att underlifvet icke sänkes;

*att* främre knäet föres inåt eller böjes för litet;

*att* främre foten ej framflyttas tillräckligt; samt

*att* vid armarnas rörelser hufvudet sänkes, ryggen kutar och axlarna föras framåt.

**370. Str. vågvriststödj. 2 A.-svängn. [2 A.-svängn. nedåt o. uppåt.]**

Utg. intages enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning [Armsvängning nedåt o. uppåt]—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 360.

*Vanligaste fel:* se mom. 343 och 369.

**Str. vågvrilstödj. 2 A.-deln.****371.**

Utg. intages enligt mom. 369.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armdelning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 353.

*Vanligaste fel:* se mom. 369.**Famnågvriststödj. 2 A.-slagn.****372.**

Utg. intages enligt mom. 369.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 181.

*Vanligaste fel:* se mom. 369 och 181.**Str. vågvrilstödj. R.-böjn. framåt (nedåt). (Ribbstol, 373.**

bom el. dyl.)

Utg. intages enligt mom. 369 med vänstra (högra) fotens vrist fästad vid knähöjd och med armarna sträckta uppåt.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Framåt (Nedåt)—böj!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196—198.

2. *Uppåt—sträck!*

I det att armar och hufvud först resas upp, föres öfverlifvet åter långsamt till utg.

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 369 anförda:*att* vid bälens uppresning bakre knäet böjes och det främre rätas ut; samt*att* armar, hufvud och öfverlif ej lyftas tillräckligt högt.**Str. vågvrilstödj. Kn.-böjn.****374.**

Utg. intages enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Knä—böj!*

Främre knäet böjes långsamt med bibehållande af kroppens hållning oförändrad; rörelsebanan kort.

2. *Knä - sträck!*

Knäet sträckes åter långsamt till utg.

*Vanligaste fel:*

att det uppstödda benets knä böjes;

att främre knäet vid sträckningen uträtas för mycket; och

att kroppen vacklar.

375. **Str. våghalfst. utg.**

Utg. intages på befallningen:

*På vänster (h.) fot, sträckvåghalfstående! Ställ!*

Kroppstyngden öfverföres på vänstra (högra) benet, hvars knä böjes till rät vinkel eller något mindre än rät; samtidigt fälles kroppen långsamt framåt och sänkes, under det att armarna föras raka framåt-uppåt och högra (vänstra) benet, med rakt knä och sträckt vrist, lyftes från marken. Hela kroppen, kraftigt utsträckt i nära vågrätt läge, bildar en jämn båglinie från fingerspetsarna till det fria benets fotspets; korsryggen något sänkt; armarna efter förmåga bakåtförda; hufvudet högt uppuret med väl indragen baka och det fria benet så högt som möjligt.

*Anm.* Ställningen intages i början med »höftfäst» (term.-fig. 81). Ställningen *inledes* med: **Sidmotvåghalfst. utg.** och **Halfstr. sidmotvåghalfst. utg.**, som intagas med sidan nära intill ett redskap (ribbstol, bom el. dyl.) och med vänstra (högra) handen — vid knähöjd — lätt stödd mot detsamma (fig. 104).

*Vanligaste fel:*

att kroppen vacklar;

att det fria benet böjes eller icke lyftes nog högt; och

att armar, hufvud och öfverlif icke tillräckligt uppåras.

376. **Str. våghalfst. Kn.-böjn.**

Utg. intages och inledes enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres enligt mom. 374.

377. **Str. utfall(b)st. 2 A.-strn. uppåt m. gevär. (Långsamt.)**

Sedan ställning »med båda händer fatta gevär» intagits från ställning »med för fot (i handen) gevär» enligt mom. 231, anm. 2, intages utg. på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt bakåt, armar uppåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 153 och 176 med iakttagande af föreskrifterna för armarnas sträckning i mom. 231, anm. 2 (fig. 105 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

På »ett» böjas armarna långsamt med armbågarna väl utåtförda, till dess geväret nästan vidrör hjässan; på »två» sträckas armarna långsamt uppåt i kroppens förlängning; på »ett» böjas armarna ånyo o. s. v.; kroppens och bufvudets hållning bibehålles under rörelsen oförändrad.

Ställning »med båda händer fatta gevär» återtages på kom:o-ord:

*Ställning!*

Ställning »med för fot (i handen) gevär» återtages från ställning »med båda händer fatta gevär» på kom:o-ord:

*För fot (I handen)—gevär!*

Verkställes på enklaste sätt.

*Anm.* I Str. utfall(b)st. utg. m. gevär utföres äfven »ryggböjning framåt» (framåt o. nedåt) i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196—198 (fig. 105).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 348 anförda:

*att öfverlifvet under armarnas sträckning reses upp.*

**Str. gr. stupst. 2 A.-strn. uppåt m. gevär.** (Lång- 378. samt.)

Sedan ställning »med båda händer fatta gevär» intagits enligt mom. 231, anm. 2, intages utg. på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar uppåt—sträck! Framåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 231, anm. 2, och mom. 196 (fig. 57 b).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes enligt nästföregående mom.

*Anm.* I **Str. gr. stupst. utg. m. gevär** utföres äfven »ryggböjning framåt o. nedåt» (mom. 198; fig. 57 c).

**379. Str. vändutfall(a)st. 2 A.-strn. uppåt m. gevär.**

Sedan ställning »med båda händer fatta gevär» intagits enligt mom. 231, anm. 2, intages utg. på kom:o-ord:

*Halft vänster (h.)—om! Armar uppåt böj, halft till höger (v.)—vrid! Vänster (H.) fot helt bakutåt, armar uppåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 365 och 377 med iakttagande af föreskrifterna för armarnas sträckning i mom. 231, anm. 2.

Efter någon öfning intages utg. efter *instruktörens räkning* (1—3) på kom:o-ord:

*Med armsträckning uppåt, utfall bakutåt o. vridning, vänster (h.) fot—ett! två! tre!*

Senare intages utg. på kom:o-ord:

*Med armsträckning uppåt, utfall bakutåt o. vridning, vänster (h.) fot—ställ!*

Sker enligt ofvan, men med manskapets höga och slutligen tysta räkning.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes såväl *långsamt* som *hastigt* enligt mom. 377.

*Anm.* I **Str. vändutfall(a)st. utg. m. gevär** utföres äfven »ryggböjning framåt» (framåt o. nedåt) i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 196—198.

**380. Famnutfall(b)st. 2 A.-deln. m. gevär. (Långsamt.)**

Utg. intages enligt mom. 357, och rörelsen utföres



i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 353, men med två gevärd, som hållas lodräta; händerna fatta om gevären något ofvanför tyngdpunkten.

## F. Bukrörelser.

### § 45.

#### Allmänna bestämmelser.

Det utmärkande för rörelserna i denna släkt är, att 381. i dem ingår en större eller mindre verksamhet af muskulaturen på kroppens framsida, företrädesvis af bukens muskler. Genom rörelserna utöfvas kraftig inverkan på underlivets inre delar.

Denna rörelsesläkt indelas i *tre underafdelningar*. 382.

### § 46.

Rörelser, i hvilka hufvudsakligen ingår en af- och tilltagande eller en till- och aftagande förkortning af bukens muskler äfvensom rörelser, utförda i ställningar, i hvilka bukens muskler äro starkt förkortade eller förlängda.

Ving (Böj) (Str.) motsitt. R.-fälln. bakåt. [Bänk, 383. sänkt bom el. dyl.]

*Utg. ang.*

»Sittande» ställning intages på redskapet; fötterna, lägre än sätet, fästa mellan tvenne ribbor eller under annat lämpligt redskap eller stödda mot marken af en sidokamrat.

Därefter kom:s:

1. *Gif akt!*

Lodrat ställning med hufvud och öfverlif intages såsom i stående grundställning, knäna raka och korsryggen något insvängd (term.-fig. 46).

2. *Höfter—fäst!* (*Armar uppåt—böj!*) (*Armar uppåt—sträck!*)

Verkställes enligt mom. 156 (161) (176); fig. 109 a.

Rörelsen utföres först med *ringa fällning* och därefter med något *större* på kom:o-ord:

*Minsta fällning* (*Till halfrät vinkel*), *bakåt—böj!*

Med rak rygg samt med hufvudets, bälens och armarnas hållning oförändrad fälles kroppen genom eftergift i höftlederna, långsamt bakåt, tills den kommer i angifven lutning (fig. 109 b; term.-fig. 15).

Inom kort sker äfven *starkare fällning* i förening med *böjning af ryggen* på kom:o-ord:

*Bakåt—böj!*

Böjningen fortgår bakåt, till dess hufvudet (fingerspetsarna) lätt vidröra marken (fig. 109 c).

Slutligen utföres rörelsen äfven *till vägplanet* på kom:o-ord:

*Till vägrät ställning*, *bakåt—böj!*

Fällningen fortgår, till dess bälens, fullt utsträckt, kommer i vägplanet.

Mellan *hvarje* ofvan angifven grad af fällning eller böjning verkställes uppåtsträckning på kom:o-ord:

*Uppåt—sträck!*

Med öfverlifvets, hufvudets och armarnas hållning oförändrad reses kroppen åter *långsamt* till utg.

De ställningar, som uppkomma genom kroppens fällning bakåt, benämnas: *Vingmotfallsitt.*, *Böjmotfallsitt.* och *Str. motfallsitt.* (fig. 109 b).

*Vanligaste fel:*

*att* i utg. korsryggen föres bakåt:

*att* rörelsen sker hastigt eller ryckvis;

*att* ryggen kutar, axlar och hufvud föras framåt eller hufvudet bakåt med framförd haka; samt

*att* armarna, då de äro sträckta uppåt, under bälens fällning och resning ej hållas nog bakåt.

384. **Ving (Böj) (Str.) mothelsitt. R.-fälln. bakåt.**  
*Utg. ang.*

»Motsittande» ställning intages enligt nästföregående mom., men på marken eller, då redskap användes, med fötterna fastade i höjd med sätet (term.-fig. 31).

Rörelsen utföres och stegras enligt föregående mom.

De ställningar, som uppkomma genom kroppens fallning bakåt, benämnas: *Vingmothelfallsitt.*; *Böjmothelfallsitt.* och *Str. mothelfallsitt.* (fig. 110 a).

**Böjmothelfallsitt. (Str. mothelfallsitt.) 2 A.-strn. 385. uppåt.**

Sedan »mothelsittande» ställning intagits enligt föregående mom., kom:s:

*Gif—akt! Armar uppåt—böj! (Armar uppåt—sträck!) Till halfrät vinkel bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 383 (fig. 110 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

På »ett» sträckas armarna hastigt och kraftigt uppåt i kroppens förlängning; på »två» böjas de åter nedåt till utg.; på »ett» sträckas de ånyo uppåt o. s. v.

Har utg. intagits med armarna sträckta uppåt, verkställes armböjning nedåt på första räkneordet och sträckning uppåt på det andra.

*Vanligaste fel:* se mom. 383 och 348.

**Str. mothelfallsitt. 2 A.-svängn.**

**386.**

Sedan »mothelsittande» ställning intagits enligt mom. 384, kom:s:

*Gif—akt! Armar uppåt—sträck! Till halfrät vinkel, bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 383 (fig. 110 a).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 360 (fig. 110 a . . b; term.-fig. 52).

*Vanligaste fel:* se mom. 343 och 383.

387. **Str. ligg. 2 B.-lyftn.***Utg. ang.*

»Liggande» ställning intages på marken med ryggen nedåt; armarna sträckta i kroppens förlängning; händernas flatsidor vända mot hvarandra, med ett afstånd mellan dem motsvarande axelbredden, pekfingeranden stödd mot marken (term.-fig. 65); hufvud, bål och ben i öfverensstämmelse med föreskrifterna för stående grundställning.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Minsta (Till halfrät vinkel) (Till rät vinkel) benlyftning—ett! två!*

På »ett» lyftas benen långsamt, till dess de komma i den angifna lutningen; på »två» sänkas de åter långsamt till marken; bälens, hufvudets och armarnas hållning oförändrad; benen sträckta och slutna intill hvarandra (fig. 111 A, B, C).

*Ann.* Ställningen intages äfven med »nackfäst», hvarvid armbågarna stödjade mot marken.

*Vanligaste fel:*

*att andningen hämmas:*

*att armarna lyftas från marken:*

*att knäna böjas; och*

*att rörelsen sker hastigt och ojämnt.*

388. **Motfallst. Växel B.-lyftn.**

Manskapet uppställes omkring två fotlängder från och med ansiktet vändt mot ett vågrätt redskap (bom el. dyl.), anbringadt vid brösthöjd.

*Utg. ang.*

Händerna fatta om redskapet, och fötterna flyttas midt under detsamma, så att hela kroppen, väl uppsträckt, kommer i något lutande ställning bakåt; högt satt ögonmärke.

Rörelsen utföres i början *efter räkning* på kom:o-ord:

*Växelbenlyftning—ett! två!*

På »ett» svänges det vänstra benet kraftigt med rakt knä, sträckt fotled och fotspetsen utåt, rakt framåt

och så högt uppåt som möjligt samt föres därpå något långsammare åter ned intill det högra; på »två» svänges högra benet på enahanda sätt uppåt och åter ned intill det vänstra; på »ett» svänges det vänstra benet ånyo uppåt o. s. v.; kroppens och hufvudets hållning förblifver oförändrad; det stödjande benet rakt med hela foten i marken.

Efter någon öfning utföres rörelsen *rytmiskt* på kom:o-ord:

*Med benlyftning, på stället—marsch!*

Verkställes, som ofvan angifvits, med en hastighet af omkring 40 steg i minuten.

Slutligen utföres »växel benlyftning», *fritt med lodrät bål*, först »på stället» och sedan med »ringa förflyttning framåt» på kom:o-ord:

*Med benlyftning, på stället (framåt)—marsch!*

Hastigheten högst 50 steg i minuten.

*Anm. 1.* Rörelsen utföres *efter räkning* äfven i *Sidmotst. utg.* med ena handen stödd på en bom, ribba el. dyl. samt i *Spännst. utg.*, mom. 412, vid ribbstol eller dubbelbom.

*Anm. 2.* *St. Växel B.-lyftn.* på stället och med ringa förflyttning framåt, utföres äfven med *nigning* af det stödjande benet.

*Vanligaste fel:*

*att benet icke lyftes nog högt; och*

*att ryggen kutar och hufvudet föres framåt.*

**Ving (Böj) (Str.) kn. gr. st. R.-fälln. bakåt.**

389.

*Utg. ang.*

»Knägrenstående» ställning intages med omkring en fotlängds afstånd mellan knäna; hämlarna tillsamman; vristerna sträckta och fotspetsarna stödda mot marken; höfterna väl framförda; hufvud och öfverlif såsom i stående grundställning (term.-fig. 24).

Därefter kom:s:

*Höfter—fäst!* (*Armar uppåt—böj!*) (*Armar uppåt—sträck!*)

Verkställes enligt mom. 156; term.-fig. 80 (161; term.-fig. 9) (176; term.-fig. 66).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Bakåt—fäll!*

Med hufvudets, bälens och armarnas hållning oförändrad samt med höfterna väl framförda fälles kroppen genom böjning i knälederna långsamt bakåt (term.-fig. 17).

Efter någon öfning utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Bakåt—böj!*

Verkställes då med mindre fallning, men med starkare ryggböjning bakåt (fig. 112; term.-fig. 13).

2. *Uppåt—sträck!*

Kroppen reses åter långsamt upp till utg.

De ställningar, som uppkomma genom kroppens fallning eller böjning bakåt, benämnas: *Vingkn. gr. fallst.* (fig. 112 a); *Böjkn. gr. fallst.*; *Str. kn. gr. fallst.*; *Vingkn. gr. bågst.* (fig. 112 a); *Böjkn. gr. bågst.*; *Str. kn. gr. bågst.* (fig. 112 b).

*Anm.* Rörelsen utföres äfven i *Ving (Böj) (Str.) kn. st. utg.*

*Vanligaste fel:*

*att* höfterna ej äro tillräckligt framförda;

*att* hufvudet fälles mot bröstet eller föres för långt bakåt med framskjuten haka: och

*att* armarna, då de äro sträckta uppåt, ej hållas i förlängningen af den båge, som genom ryggens böjning uppkommer.

### 390. *Böjkn. gr. fallst. (Str. kn. gr. fallst.) 2 A.-strn. uppåt.*

Sedan »knägrenstående» ställning intagits enligt nästföregående mom. kom:s:

1. *Armar uppåt—böj!* (*Armar uppåt—sträck!*)

2. *Bakåt—fäll!* Eller: *Bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 389 (fig. 112 b).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*



Verkställes enligt mom. 385.

*Vanligaste fel:* se mom. 389 och 348.

**Str. kn. gr. bågst. 2 A.-svängn.**

391.

Sedan »knägrenstående» ställning intagits, kom:s:

*Armar uppåt—sträck! Bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 389.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsvängning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 360 (fig. 112 b . . c).

*Vanligaste fel:* se mom. 343 och 389.

**Ving (Böj) (Str.) halfkn.st. R.-böju. bakåt.**

392.

Utg. intages på befallningen:

*Vänster (H.) halfknästående! Ställ!*

Verkställes genom att det angifna knäet stödes mot marken omkring en fotlängd bakom den framför varande fotens häl; främre benet böjes härunder, så att ungefär rät vinkel bildas i knä- och höftled; båda höfterna något framförda; kroppen lodrät, midt öfver det stödjande knäet; den mot marken stödda fotspetsen vänd något inåt (term.-fig. 30).

Därefter kom:s:

*Gif akt! Höfter—fäst! (Armar uppåt—böj!)  
(Armar uppåt—sträck!)*

Verkställes enligt mom. 156 (161) (176).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Bakåt—böj!*

2. *Uppåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 389 (fig. 113).

De ställningar, som uppkomma genom ryggens böjning bakåt, benämnas: *Vinghalfkn.bågst.* (fig. 113 a), *Böjhalfkn.bågst* och *Str. halfkn.bågst.* (fig. 113 b).

*Anm.* I de genom ryggens böjning bakåt uppkomna ställningar [*Böj (Str.) halfkn. bågst.*] utföres äfven »armsträck-

ning uppåt» enligt mom. 385 och »armsvängning» enligt mom. 360.

*Vanligaste fel:* se mom. 389.

**393. Ving (Böj) (Str.) motkrokhalfst. R.-fälln. bakåt.**  
(Enkel eller dubbel bom, lågt ställd vägstege el. dyl.)

Manskapet uppställs omkring en fotlängd från och med ansiktet vänt mot redskapet, som anbringas vid höfthöjd.

*Utg. ang.*

Vänstra (Högra) benet lägges med böjdt knä öfver redskapet och fasthålls vid detsamma af en sidokamrat, som stöder invid knäet och på vristen, eller, då dubbelbom användes, genom att foten fastes innanför den nedre bommen (fig. 114 a).

Därefter kom:s:

*1. Gif' akt!*

Med kroppstyngden på högra (vänstra) benet, som hålles rakt, intages uppsträckt hållning såsom i stående grundställning; axlarna jämnloppande med redskapet.

*2. Höfter—fäst! (Armar uppåt—böj!) (Armar uppåt—sträck!)*

Verkställes enligt mom. 156 (161) (176).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*1. Bakåt—böj!*

Verkställes såsom vanlig ryggböjning bakåt med den skillnad, att samtidigt med ryggens böjning äfven en mindre fällning bakåt göres (fig. 114 a . . b).

*2. Uppåt—sträck!*

Kroppen reses långsamt till utg.

*Anm.* I de genom ryggens fällning bakåt uppkomna ställningar [**Böj (Str.) motkrokfallhalfst.**] utföres äfven »armsträckning uppåt» (mom. 385; fig. 114 c) och »armsvängning» (mom. 360).

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 389 anförda:  
att axlarna ej hållas jämnloppande med redskapet; och  
att det mot marken stödda benet böjes.

**Ving (Böj) (Hvil) (Str.) motfallst. R.-fälln. bakåt. 394.**  
(Ribbstol, bom el. dyl. eller »mot en sidokamrat».)

Manskapet uppställes omkring två fotlängder från och med ansiktet vänt mot redskapet.

*Utg. ang.*

Vänstra (Högra) foten fästes vid knähöjd eller något däröfver mellan tvenne ribbor (fig. 115 A) eller hålles den fast af en sidokamrat mot annat lämpligt redskap eller mot sidokamratens ena ben (fig. 115 B); det fästade benet rakt eller något böjdt med inre sidan af låret vänt uppåt; det andra benet rakt [fig. 115 A (a)].

Därefter kom:s:

*Gif akt! Höfter—fäst! (Armar uppåt—böj!)*  
*(Armar uppåt—sträck!)*

Verkställes enligt mom. 156 (161) (176).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

### 1. *Bakåt—fäll!*

Med rak rygg samt med hufvudets, balens och armarnas hållning oförändrad fälles kroppen genom eftergift i höftlederna långsamt bakåt, till dess den kommer i linie med det fasta benet, som under fällningen rätas ut (term.-fig. 14).

Efter någon öfning sker äfven *starkare fällning* i förening med *ryggböjning bakåt* på kom:o-ord:

*Bakåt—böj!*

Böjningen fortgår då, till dess kroppen kommer i vågrät ställning [fig. 115 A (a . . b)].

### 2. *Uppåt—sträck!*

Kroppen reses åter långsamt till utg.

De ställningar, som uppkomma genom ryggens fällning bakåt, benämnas: *Vingmotfallhalfst.*, *Böjmotfallhalfst.*, *Hvilmotfallhalfst.* och *Str.motfallhalfst.* [fig. 115 A (b)].

*Anm. 1.* Rörelsen *stegras* genom att foten fästes något högre upp på redskapet.

*Ann. 2.* I de ställningar, som uppkomma genom ryggens fällning bakåt [Böj (Str.) motfallhalfst.], utföres äfven »armsträckning uppåt» och »armsvängning» enligt mom. 385 och 360.

*Vanligaste fel:* se mom. 389 och 393.

395. Till denna underafdelning af bukrörelser hänföres äfven:

**Krokhäng. utg.** (mom. 284; fig. 67 a).

**Krokhäng. Växel Kn.-strn.** (mom. 285).

**Krokhäng. 2 Kn.-strn.** (mom. 286; fig. 67a . . b).

**Krokhäng. 2 B.-deln.** (mom. 287; fig. 68).

**Frånhäng. (Mothäng.) Öfverkastn.** (mom. 289; fig. 69).

## § 47.

Öfningar, i hvilka ställningen åstadkommer ett starkt tryck på kroppens framsida, företrädesvis på buken, men utan nämnvärd förkortning eller utsträckning af dess muskulatur.

396. **Stupfall. Hufvudvridn.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Stupfallande—ställ!*

Knäna böjas hastigt och »huksittande» ställning intages, hvarvid händerna, med ett afstånd dem emellan motsvarande axelbredden, stödas mot marken; fingerspetsarna vända inåt och det flata af händerna nedåt (fig. 116 a); därefter flyttas båda fötterna samtidigt genom kroppens hastiga utsträckning så långt bakåt som möjligt; hela kroppen fullt utsträckt hvilas på händer och fotspetsar; armarna raka; hälarna tillsammans; hufvudet högt uppburet med hakan något indragen (fig. 116 b; term.-fig. 88).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Hufvudvridning—ett! två! tre! fyra!*

Verkställes *hastigt* enligt mom. 189.

Stående grundställning återtages på kom:o-ord:  
*Ställning!*

Genom kroppens hastiga sammandragning flyttas båda fötterna samtidigt, utan att släpa mot marken, framåt och intill händerna, hvarefter stående ställning intages.

Vid återgång från »stupfallande» ställning kan med mera öfvade äfven intagas »*Nigstående*» («*Nigsittande*») [term.-fig. 48 (49)] på befallningen:

*Nigstående!* (*Nigsittande!*) *Ställ!* Därefter kom:s:  
*Uppåt—sträck!* o. s. v.

*Anm. 1.* »Stupfallande» rörelser *inledas* genom att ställningen intages med händerna stödda på en bänk, lågt satt bom el. dyl., så att kroppens lutning mot marken blir mindre.

*Anm. 2.* »Stupfallande» rörelser *stegras*, dels genom att ställningen intages med böjning i armbågslederna, hvilken småningom ökas, dels genom att småningom afståndet ökas mellan händerna utöfver axelbredden, hvarvid fingerspetsarna vändas framåt i den mån afståndet mellan händerna blir större, dels äfven genom att småningom afståndet ökas mellan händer och fötter (ökad spännvidd).

*Anm. 3.* För att vid ökad spännvidd fötterna ej må glida bakåt, stödjas de mot en vägg el. dyl.

*Vanligaste fel:*

*att* höfterna sänkas eller sätet föres uppåt;

*att* kroppen icke uppbäres tillräckligt högt mellan armarna;

*att* knäna böjas;

*att* afståndet mellan händerna är mindre än axelbredden:

*att* lodlinien från axelleden ej faller bakom platsen för händernas anläggning; och

*att* vid armarnas böjning armbågarna ej föras utåt.

**Stupfall. 2 Fofflytt. framåt o. bakåt.**

397.

Utg. intages, inledes och stegras enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:



*Fotflyttning framåt—ett! två!*

På »ett» böjes kroppen, och båda fötterna flyttas samtidigt, utan att släpa mot marken, hastigt framåt och intill händerna, som bibehållas stödda i marken; knäna böjda och utåtförda; hämlarna tillsammans (fig. 116 a); på »två» flyttas fötterna på motsvarigt sätt bakåt till utgångsställning (fig. 116 b); på »ett» flyttas de ånyo framåt o. s. v.

*Ann.* Fotflyttningen framåt sker äfven med *raka knän*, hvarvid fötterna efter förmåga flyttas så långt framåt som möjligt.

*Vanligaste fel:* se nästföregående mom.

**398. Stupfall. 2 A.-böjn. o. strn.**

Utg. intages, inledes och stegras enligt mom. 396. Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armböjning—ett! två!*

På »ett» böjas armarna med armbågarna utåt, så att bröstet nästan vidrör marken; på »två» sträckas de åter till utgångsställning; på »ett» böjas armarna ånyo o. s. v.; hela kroppen bibehålles rak; axlarna sänkta och skulderbladen väl fästa intill ryggen.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 396 anförda:

att i utgångsställningen afståndet mellan händer och fötter är för kort.

**399. Stupfall. 2 Fotflyttn. utåt o. inåt.**

Utg. intages, inledes och stegras enligt mom. 396. Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Fotflyttning utåt—ett! två!*

På »ett» flyttas båda fötterna genom en knyck på kroppen hastigt och samtidigt ut åt sidorna, så att afståndet dem emellan blifver något öfver två fotlängder; på »två» flyttas fötterna efter enahanda grunder åter till utgångsställningen; på »ett» flyttas de ånyo åt sidorna o. s. v.; knäna bibehållas raka; kroppens och hufvudets hållning i öfrigt oförändrad som i utg.



Den ställning, som uppkommer genom fötternas flyttning utåt, benämnes: **Gr. stupfall.**

*Vanligaste fel:* Se mom. 396.

**Gr. stupfall. Växel A.-lyftn.**

400

Sedan »*gr. stupfall. utg.*» intagits enligt näst-föregående mom., utföres rörelsen efter räkning på kom:o-ord:

*Växel armlyftning—ett! två! tre! fyra!*

På »*ett*» lyftes vänstra armen framåt-uppåt och föres fullt sträckt så långt bakåt som möjligt; på »*två*» föres den åter ned till utg.; på »*tre*» lyftes högra armen på enahanda sätt som den vänstra, och på »*fyra*» föres högra armen åter till utg. o. s. v. Kroppens och hufvudets hållning i öfrigt oförändrad som i utgångsställningen.

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 396 anförda:

*att* den lyfta armen ej föres upp i kroppens förlängning.

**Stupfall. Växel B.-lyftn.**

401

Utg. intages, inledes och stegras enligt mom. 396.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Växel benlyftning—ett! två! tre! fyra!*

På »*ett*» föres vänstra benet med rakt knä och sträckt vrist så högt uppåt som kroppens oförändrade hållning medgifver; på »*två*» föres det åter ned till utg.; på »*tre*» föres högra benet uppåt på enahanda sätt som det vänstra, och på »*fyra*» föres högra benet åter till utg. o. s. v. (fig. 117 a).

*Anm.* I den genom ena benets lyftning uppkomna ställning utföres äfven *armböjning* enligt mom. 398 (fig. 117 b).

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 396 anförda:

*att* benet ej lyftes nog högt;

*att* knäet på det lyftade benet böjes; och

*att* det stödda benet ej hålles i rak linie med kroppen.

**Stupfall. Växel A.- o. B.-lyftn.**

402

Utg. intages och stegras enligt mom. 396, men med grepp af händerna öfver en bänkribba, på marken stödd bom el. dyl.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Växel arm- och benlyftning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» lyftas samtidigt vänstra armen och högra benet enligt föreskrifterna i mom. 400 och 401; på »två» föras de åter ned till utg.; på »tre» lyftas högra armen och vänstra benet på enahanda sätt, och på »fyra» intages åter utg. o. s. v.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 396, 400 och 401 anförda:

*att kroppen vacklar.*

#### 403. Stupfall. Sidesflytt.

Utg. intages och stegras enligt mom. 396, men med grepp för händerna öfver en bänkrifva, mycket lågt satt bom el. dyl. samt med armarna något böjda.

Rörelsen, då den icke sker »i ström», utföres på befallningen:

*Sidesflyttning! Kör!*

Verkställes genom att först ena handen flyttas omkring en handsbredd åt sidan, så att afståndet mellan händerna ökas, och därefter andra handen flyttas lika långt i samma riktning; samtidigt härmed flyttas äfven fötterna åt den sida, hvaråt rörelsen skall utföras; på detta sätt fortgår rörelsen hastigt med både händer och fötter utefter redskapet; kroppen bibehålles under förflyttningen i vinkelrät ställning till redskapet; benen raka; kroppens och hufvudets hållning oförändrad som i utgångsställningen. Förflyttningen verkställes omväxlande åt höger och åt vänster.

*Vanligaste fel*: se mom. 396.

#### 404. Vågfall. Hufvudvridn.

*Utg. ang.*

Intages i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »stupfallande» utg. (mom. 396) med den skillnad, att händerna stöda på marken eller på en till marken sänkt bom och att fötterna, sedan de blifvit flyttade

bakåt, stödas på en bom, bänk, ribba el. dyl. så högt, att hela kroppen fullt utsträckt kommer i vågrät ställning (term.-fig. 89).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Hufvudvridning—ett! två! tre! fyra!*

Verkställes hastigt enligt mom. 189.

*Anm.* »Vågfallande» rörelser *stegras* på samma sätt som »stupfallande» (mom. 396, anm. 2).

*Vanligaste fel:* se mom. 396.

### Vågfall. 2 A.-böjn. o. strn.

405.

Utg. intages enligt nästföregående mom., men med något böjda armar, ökadt afstånd mellan händerna och med fingerspetsarna riktade något framåt.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armböjning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 398 (fig. 118).

### Vågfall. Sidesflytt. (Bänk, bom el. dyl.)

406.

Utg. intages enligt mom. 404.

Rörelsen, då den icke sker i ström», utföres på befallningen:

*Sidesflyttning! Kör!*

Verkställes enligt mom. 403.

### Spetsstupfall. Hufvudvridn. (Hastigt).

407.

*Utg. anq.*

Intages i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »stupfallande» utg. (mom. 396) med den skillnad, att händerna alltid stödas mot marken och att fötterna, sedan de flyttats bakåt, stödas på en bom eller flyttas uppför en ribbstol, vägg el. dyl. så högt, att hela kroppen, fullt utsträckt, kommer i lutande eller nästan lodrät ställning med fötterna *högre* än hufvudet; armarna raka och ansiktet vändt framåt [fig. 119 A (a); term.-fig. 90].

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Hufvudvridning—ett! två! tre! fyra!*

Verkställes enligt mom. 189.

*Ann. 1.* Rörelsen *inledes* genom att blott utg. intages.

*Ann. 2.* Utgångsställningen *stegras* genom att fötterna småningom flyttas högre upp på redskapet, hvarvid händerna flyttas närmare intill detsamma, så att slutligen hela kroppen kommer i nästan lodrät ställning med framsidan mot redskapet (fig. 119 B).

*Ann. 3. Spetsstupfall. utg.,* i nästan lodrät ställning, kan äfven intagas öfver en bom. el. dyl., anbringad vid skrefhöjd på sätt fig. 122 a utvisar.

*Vanligaste fel:* se mom. 396.

#### 408. Spetsstupfall. Växel Handlyftn.

Utg. intages och stegras enligt nästföregående mom. Rörelsen utföres på befallningen:

*Växel handlyftning! Kör! Stopp!*

Verkställes genom att händerna växelvis lyftas något från marken, utan att jämvikten förloras.

*Ann. I* »spetsstupfallande» utg. utföres äfven »2 A-böjn. o. strn.» enligt mom. 398 [fig. 119 A (b)] och »Sidesflyttn.» enligt mom. 403.

#### 409. Hvalfstupst. utg. (Ribbstol, vägg el. dyl.)

Manskapet uppställs i »gångstående» ställning omkring fem fotlängder från och med ansiktet vändt mot redskapet.

*Utg. ang.*

Intages i början enskildt med hjälp af två sidokamrater (fig. 120 A och B); af mera öfvade intages utg. på led på befallningen:

*Hvalfstupstående! Ställ!*

Händerna, med ett afstånd dem emellan motsvarande minst axelbredden och med fingerspetsarna något utåt, stödas mot marken på omkring tre fotlängders afstånd från redskapet (väggen), mot hvilket båda benen svängas upp, så att kroppstyngden helt och hållet kommer att uppbäras af armarna; fötterna stödda mot redskapet; armarna raka; ryggen och knäna något böjda, så att hela kroppen bildar en jämn båge med

baksidan vänd mot redskapet; hufvudet böjdt bakåt med blicken riktad mot redskapet (väggen) (fig. 120 C).

Efter längre öfning kan äfven utg. intagas från »huksittande» ställning med händerna stödda mot mar-ken (fig. 121 a).

*Anm. 1.* Utgångsställningen *stegras* genom att stödet för händerna anlägges något längre ifrån redskapet.

*Anm. 2.* Med mera öfvade kan *Hvalfstupst. utg.* (:) intagas med fötterna stödda emot en sidokamrats händer (fig. 121 b).

*Anm. 3.* *Hvalfstupst. utg.* (:) kan äfven intagas öfver en bom, anbringad vid skrefhöjd på sätt fig. 122 b utvisar.

*Vanligaste fel:*

*att* händerna anläggas olika långt från eller för nära redskapet:

*att* ansiktet vid ställningens intagande icke vändes mot redskapet: och

*att* fötterna vid återgång till stående ställning nedsättas tungt och klumpigt.

#### **Hvalfstupst. 2 A.-böjn.**

410.

Utg. intages, inledes och *stegras* enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armböjning—ett! två!*

På »ett» böjas armarna, med armbågarna utåt, till dess rät vinkel bildas i armbågslederna; på »två» sträckas de åter till utg.; på »ett» böjas armarna ånyo o. s. v.

#### **Hvalfstupst. Växel Handlyftn.**

411.

Utg. intages, inledes och *stegras* enligt mom. 409.

Rörelsen utföres på befallningen:

*Växel handlyftning! Kör!*

Verkställes enligt mom. 408.



## § 48.

Öfningar, i hvilka ställningen åstadkommer en tänjning af muskulaturen på kroppens framsida, företrädesvis af bukens muskler.

**412. Spännst. Kn.-uppböjn. o. strn.** (Ribbstol, fast lodstege el. dyl.)

Manskapet uppställles intill och med ryggen vänd mot redskapet.

Utg. intages på kom:o-ord:

1. *Armar uppåt—sträck!*

2. *Fatta!*

Händerna fatta underifrån med fullt grepp om den ribba, som är i höjd med desamma; hela kroppen föres kraftigt framåt från redskapet; hälarne i marken invid redskapet; knän och armar fullt sträckta; hufvudet väl uppburet och blicken riktad högt (term.-fig. 59).

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Knäuppböjning och sträckning vänster (h.)—ett! två! tre! fyra!*

Verkställes enligt mom. 253.

**413. Spännbågst. Kn.-uppböjn. o. strn.** (Ribbstol, fast lodstege el. dyl.)

Manskapet uppställles intill och med ryggen vänd mot redskapet.

*Utg. ang.*

Händerna fatta underifrån med fullt grepp om en ribba något ofvanför hjässan; armbågarna utåt. Hela kroppen föres i en båge ut ifrån redskapet under sträfvan att samtidigt föra öfre delen af bröstet i riktning framåt-uppåt; hälarne i marken och intill redskapet; knän och armar fullt sträckta; hufvudet väl bakåtfördt och blicken riktad uppåt.



Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Knäuppböjning och sträckning, vänster (h.)—  
ett! två! tre! fyra!*

Verkställes enligt mom. 253 (fig. 123 a . . b).

*Anm.* Efter någon öfning kan rörelsen äfven utföras i **Högspännbågst. utg.** (Ribbstol el. dyl.).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 253 anförda:

*att* hufvudet föres framom armarna;

*att* knäet på det stödjande benet böjes;

*att* höfterna föras för mycket framåt och öfre delen af bröstet sänkes; samt

*att* fotspetsen på det framåt sträckta benet föres inåt.

Till denna underafdelning af bukrörelser kunna **414** äfven räknas slutställningarna i följande rörelser:

**Str. st. R.-böjn. bakåt** (mom. 195; fig. 25).

**Str. stödst. R.-böjn. bakåt** (mom. 263; fig. 54 o. 55).

**Str. gr. st. R.-böjn. bakåt** (mom. 265; fig. 25 o. 57).

**Str. gr. stödst. R.-böjn. bakåt** (mom. 263; fig. 54).

**Str. gång(b)st. R.-böjn. bakåt** (mom. 264; fig. 56).

## G. Växelsidiga bålrörelser.

### § 49.

#### Allmänna bestämmelser.

Det utmärkande för samtliga rörelser i denna släkt **415** är, att de båda kroppshalfvorna samtidigt öfvas på olika sätt.

För att åstadkomma en jämn och harmonisk utbildning af kroppen är därför nödvändigt, att dessa rörelser utföras omväxlande åt den ena och andra sidan, så att båda kroppshalfvorna erhålla samma och lika mycken öfning.

I dessa rörelser ingår en stark verksamhet af **416** muskulaturen på hela bålen, hvarigenom en kraftig

och vidt omfattande inverkan på kroppens inre delar äfven utöfvas.

Dessa rörelser bidraga därjämte i väsentlig mån att göra kroppen smidig och böjlig.

417. Denna rörelsesläkt är indelad i *fyra underafdelningar*, af hvilka den första omfattar »vridningar af bålen», den andra »sidoböjningar» och den tredje »vridningar af bålen med tillagd böjning». Fjärde underafdelningen innehåller »växelsidiga rörelser», som egentligen icke äro att hänföra till växelsidiga bålrörelser, men som dock här upptagits på grund af att de stå denna rörelsesläkt närmast; i dessa rörelser öfvas båda kroppshalfvorna samtidigt och i väsentlig mån på olika sätt, ehuru någon nämnvärd vridning eller böjning af bålen ej förekommer.

## § 50.

### Vridningar.

418. **Ving (Str.) (Hvil) slutst. Sidovridn.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter slut, höfter—fäst!* (*Fötter slut, armar uppåt—sträck!*) (*Fötter slut, nacke—fäst!*)

Sker enligt mom. 146 och 156 (176) (157).

Rörelsen utföres enligt mom. 202 (fig. 30).

De ställningar, som uppkomma genom vridningen, benämnas: *Vingslutvändst.*; *Str. slutvändst.* och *Hvilslutvändst.*

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Fötter ut, armar nedåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 203 punkt a.

419. **Ving (Str.) (Hvil) gr. st. Sidovridn. (Långsamt).**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, höfter—fäst!* (*Fötter till sida, armar uppåt—sträck!*) (*Fötter till sida, nacke—fäst!*)

Sker enligt mom. 148 och 156 (176) (157).

Rörelsen utföres enligt mom. 202.

De ställningar, som uppkomma genom vridningen, benämnas: *Vinggr. vändst.*; *Str. gr. vändst.* (fig. 138 a); *Hvilgr. vändst.* (fig. 124).

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Fötter tillsammans, armar nedåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 203 punkt a.

*Anm. 1. Str. gr. st. Sidovridn.* utföres äfven med gevär (fig. 125.) Utg. intages då från »ställning med båda händer fatta gevär» enligt mom. 231, anm. 2.

*Anm. 2.* Efter någon öfning kan långsam vridning i denna och näst föregående rörelse verkställas omedelbart från den ena till den andra sidan.

### Ving (Str.) (Hvil) gång(b)st. Sidovridn.

420.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt [bakåt] höfter—fäst!*  
*(Vänster (H.) fot framåt [bakåt] armar uppåt—sträck!)* (*Vänster (H.) fot framåt [bakåt] nacke—fäst!*)

Sker enligt mom. 149 och 156 (176) (157).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Till vänster (h.)—vrid!* [*Till höger (v.)—vrid!*]

Verkställes enligt mom. 202 med iakttagande af, att vridningen alltid sker åt den främre foten (fig. 126).

2. *Framåt—vrid!*

Öfverlifvet vrides långsamt tillbaka i utg.

Sedan rörelsen utförts åt ena sidan, verkställles »*fotombyte*» enligt mom. 151, hvarefter den upprepas lika många gånger åt den andra.

»*Fotombyte i förening med armsträckning*» verkställles enligt mom. 230.

Ställningarna, som uppkomma genom vridningen, benämnas: *Vinggång (b) vändst.*, *Str. gång (b) vändst.* (fig. 126 b) och *Hvilgång(b)vändst.*

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot tillbaka, armar nedåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 203 punkt a.

*Vanligaste fel:* se mom. 202.

#### 421. Ving (Str.) (Hvil) gång(a)st. Sidovridn.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot utåt [bakutåt], höfter—fäst!*  
*(Vänster (H.) fot utåt [bakutåt], armar uppåt—sträck!)* *(Vänster (H.) fot utåt [bakutåt], nacke—fäst!)*

Sker enligt mom. 147 och 156 (176) (157).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Halft till vänster (h.)—vrid! [Halft till höger (v.) vrid!]*

Verkställes enligt nästföregående mom. med den skillnad, att öfverlifvet endast vrides så mycket, att axlarna blifva jämnlöpande med den bakre foten; ansiktet i främre fotens riktning.

2. *Framåt—vrid!*

Öfverlifvet vrides långsamt tillbaka i utg.

»*Fotombyte i förening med armsträckning*» sker enligt mom. 230.

Ställningarna, som uppkomma genom vridningen, benämnas: *Vinggång(a)vändst.*, *Str. gång(a)vändst.* och *Hvilgång(a)vändst.*

*Anm.* För att vinna korrekthet och bestämdhet i utförandet intages ställningen lämpligast från »halfvändning».

*Vanligaste fel:* se mom. 202.

#### 422. Ving (Str.) (Hvil) slutgångst. Sidovridn.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter slut, vänster (h.) fot framåt [bakåt] o. höfter—fäst!* *(Fötter slut, vänster (h.) fot framåt*

[bakåt] o. armar uppåt—sträck!) (Fötter slut, vänster (h.) fot framåt [bakåt] o. nacke—fäst!)

Sker enligt mom. 150 och 156 (176) (157).

Rörelsen utföres enligt mom. 420.

**Slutvändst. 2 A.-strn. uppåt o. nedåt.** 423.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter—slut! Till vänster (h.)—vrid!*

Sker enligt mom. 202.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar uppåt och nedåt—sträck!*

Verkställes enligt mom. 203 punkt b.

**Str. (Böj) slutvändst. 2 A.-strn. uppåt.** 424.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter slut, armar uppåt—sträck! (Armar uppåt böj, fötter—slut!) Till vänster (h.)—vrid!*

Sker enligt mom. 202.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskriften i mom. 240.

*Anm.* I denna ställning verkställes äfven »2 A.-strn.» från en riktning till en annan i såväl samma som olika plan (mom. 180).

**Str. (Böj) gr. vändst. 2 A.-strn. uppåt.** 425.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar uppåt—sträck! (Armar uppåt böj, fötter till sida—ställ!) Till vänster (h.)—vrid!*

Sker enligt mom. 419 (fig. 138 a).

Rörelsen utföres efter räkning i öfverensstämmelse med föreskriften i mom. 240.

**Str. gång(a)vändst. 2 A.-strn. uppåt.** 426.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot utåt [bakutåt], armar uppåt—sträck! Halft till vänster (h.)—vrid! [Halft till höger (v.)—vrid!]*

*Handbok i gymnastik.*



Sker enligt mom. 421.

Rörelsen utföres efter räkning i öfverensstämmelse med föreskriften i mom. 240.

**427. Str. gång(b)vändst. 2 A.-stru. uppåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt [bakåt], armur uppåt —sträck! Till vänster (h.)—vrid! [Till höger (v.) —vrid!]*

Sker enligt mom. 420.

Rörelsen utföres efter räkning i öfverensstämmelse med föreskriften i mom. 240 (fig. 126 a.. b).

**428. Str. gr. st. Växelvridn. (Hastigt 1—4).**

Utg. intages enligt mom. 148 och 176 med iakttagande af föreskrifterna för rörelsers sammansättning i mom. 203 punkt a.

Rörelsen sker efter räkning på kom:o-ord:

*Växelvridning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» vrides öfverlifvet hastigt åt vänster, så långt benens och höfternas oförändrade ställning medgifver; på »två» vrides öfverlifvet hastigt framåt; på »tre» hastigt åt höger och på »fyra» åter hastigt framåt o. s. v.; hufvudet följer kroppens rörelse utan särskild vridning; armarnas ställning till kroppen oförändrad som i utg.

Efter längre öfning utföres rörelsen äfven med *sammanslagning* på kom:o-ord:

*Växelvridning—ett-två! tre-fyra!*

Verkställes genom att »första och andra» samt »tredje och fjärde» tidmåtten sammanslås i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 203 punkt c.

*Vanligaste fel: se mom. 202.*

**429. Ving [Str.] utfall(a)st. Vridn. åt främre foten.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt utåt, höfter—fäst! Eller: Vänster (H.) fot helt bakutåt, höfter—fäst! [Vänster*



(H.) fot helt utåt, armar uppåt sträck! Eller: Vänster (H.) fot helt bakutåt, armar uppåt—sträck!]

Sker enligt mom. 152, 156 (176) med iakttagande af föreskrifterna för rörelsers sammansättning i mom. 203 punkt a.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Halft till vänster (h.)—vrid!* Eller: då utfall verkställt bakutåt: *Halft till höger (v.)—vrid!*

Med kroppen i den lutning, som genom utfallet uppkommit, vrides öfverlifvet långsamt åt den angifna sidan, till dess axlarna blifva jämnlöpande med den bakre foten; hufvudet följer kroppens rörelse utan särskild vridning; armarnas ställning till kroppen oförändrad som i utgångsställningen; ansiktet i främre fotens riktning (fig. 102 a).

2. *Framåt—vrid!*

Öfverlifvet vrides åter långsamt till utg.

»Fotombyte i förening med armsträckning» utföres enligt mom. 342.

Grundställning återtages enligt mom. 420.

De ställningar, som uppkomma genom vridningen, benämnas: *Vingvändutfall(a)st.* och *Str. vändutfall(a)st.* (fig. 102 b och 139 a).

*Anm. 1.* På led intages ställningen lämpligast från »halfvändning».

*Anm. 2.* Vid första inöfvandet bör utgångsställningen intagas med yttre sidan af bakre foten stödd mot en vägg eller annat fast redskap.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 152 vid »utfall» anförda: att under vridningen bakre foten ej hålles fast i marken;

att armarna, då de äro sträckta uppåt, ej bibehållas i kroppens förlängning; och

att vridningen ej sker omkring kroppens längdaxel.

**Ving [Str.] utfall(a)st. Vridn. åt bakre foten.**

430.

Utg. intages enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Halft till höger(v.)—vrid!* Eller: då utfall verkstälts bakutåt: *Halft till vänster (h.)—vrid!*

Med kroppen i den lutning, som genom utfallet uppkommit, vrides öfverlifvet långsamt åt den angifna sidan, till dess axlarna och främre foten komma i samma lodplan; samtidigt härmed vrides hufvudet åt motsatt sida, tills ansiktet kommer i främre fotens riktning; armarnas ställning till kroppen oförändrad som i utgångsställningen.

Verkställes rörelsen med armarna sträckta uppåt, följer hufvudet kroppens rörelse utan särskild vridning (fig. 140 a).

2. *Framåt—vrid!*

Öfverlifvet och hufvudet vridas åter långsamt till utg. »*Fotombyte i förening med armsträckning*» utföres enligt mom. 342.

Grundställning återtages enligt mom. 420.

Den ställning, som uppkommer genom öfverlifvets vridning åt den bakre foten, benämnes: *Utfall(a)st. m. effacering.*

*Vanligaste fel:* se näst föregående mom.

431. **Str. vändutfall(a)st. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages och rörelsen utföres enligt mom. 365 (fig. 102 a . . b).

432. **Str. vändutfall(a)st. 2 A.-svängn.**

Utg. intages enligt mom. 365 (fig. 102), och rörelsen utföres enligt mom. 360.

433. **Str. gr. st. Kastvridn. (Hastigt 1—2).**

Utg. intages enligt mom. 428.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

1. *Kastvridning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »*växelvridning*» i mom. 428 med den skillnad, att på »*ett*» öfverlifvet vrides hastigt åt vänster, på »*tva*»

hastigt och *omedelbart* öfver åt högra sidan, på »ett»  
 ånyo åt vänster o. s. v.

2. *Framåt—vrid!*

Öfverlifvet vrides långsamt framåt till utg.

*Vanligaste fel:* se mom. 202.

§ 51.

**Sidoböjningar.**

**Slutst. Sidoböjn.**

434.

Utg. intages och rörelsen utföres enligt mom. 200.

**Halfstr. (Str.) (Hvil) slutst. Sidoböjn.**

435.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter slut, vänster (h.) arm uppåt—sträck!*  
*(Fötter slut, armar uppåt—sträck!) (Fötter slut,*  
*nacke—fäst!)*

Sker enligt mom. 146 och 176 (157).

Rörelsen utföres enligt mom. 201 (fig. 29 och 127).

*Anm.* Ställningarna intagas äfven utan slutna fötter.

**Str. (Famn) (Hvil) gr. st. Sidoböjn. (Långsamt).**

436.

Utg. intages enligt mom. 419.

Rörelsen utföres enligt mom. 201 (fig. 128 A).

*Anm.* **Str. gr. st. Sidoböjn.** utföres äfven *med gevär* (fig. 128 B). Utg. intages då från »ställning med båda händer fatta gevär» enligt mom: 231 anm. 2 (fig. 42).

**Halfstr. [Str.] slutstöd. Sidoböjn. (Bom el. dyl.).**

437.

Sedan manskapet blifvit uppställdt med vänstra (högra) sidan intill och med höften stödd mot redskapet, intages utg. på kom:o-ord:

*Gif akt! Fötter slut, armar uppåt—sträck!*

Skall rörelsen utföras i »*Halfstr. slutstöd. utg.*»,  
 kommenderas därefter:

*Vänster (H.) hand, höft—fäst!*

Sker enligt mom. 176 med iakttagande af, att, då rörelsen utföres i »*halfstr. slutstöd. utg.*», högra (vänstra) armen bibehålles sträckt uppåt, när vänstra (högra) höften stödes mot redskapet.

Rörelsen utföres enligt mom. 201 med iakttagande af att böjningen sker åt vänster (höger), då vänstra (högra) sidan stödes mot redskapet.

**438. Str. gr. st. Växel Sidoböjn.** (Hastigt 1—4).

Utg. intages enligt mom. 428.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Växel sidoböjning—ett! två! tre! fyra!*

På »*ett*» böjes öfverlifvet hastigt åt vänster, så långt benens oförändrade ställning medgifver; på »*två*» föras armar och öfverlif åter hastigt till utgångsställning; på »*tre*» sker hastig böjning åt höger; och på »*fyra*» återtages utg. o. s. v.; hufvudet följer kroppens rörelse utan särskild böjning eller vridning; axlar och armar bibehållas i samma plan som höfterna; armarnas ställning till kroppen oförändrad som i utg. (fig. 128 A.)

Efter längre öfning utföres rörelsen äfven med *sammanslagning* på kom:o-ord:

*Växel sidoböjning—ett-två! tre-fyra!*

Verkställes genom att sammanslä »första och andra samt »tredje och fjärde» tidmätten i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 203 punkt c.

*Vanligaste fel:* se mom. 201.

**439. Halfstr. (Str.) (Hvil) gång(b)st. Sidoböjn.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt, armar uppåt—sträck!*

Skall rörelsen utföras i »*Halfstr. gångst. utg.*», kom:s därefter:

*Vänster (H.) hand, höft—fäst!*

Sker enligt mom. 149 och 176 med iakttagande af att högra (vänstra) armen bibehålles sträckt uppåt, då vänstra (högra) foten är främst.

Rörelsen utföres enligt mom. 201 med iakttagande af att böjningen sker åt vänster (höger), då vänstra (högra) foten är främst.

»*Fotombyte i förening med armsträckning*» utföres enligt mom. 230.

Grundställning återtages enligt mom. 420.

*Ann.* Rörelsen utföres efter mera öfning äfven i: **Halfstr. (Str.) (Hvil) slutgångst. utg.**, som då intages enligt mom. 422. Utföres rörelsen med »*nackfäst*», intages utg. enligt mom. 420.

*Vanligaste fel:* se mom. 201.

**Halfstr. (Str.) gångstödt. Sidoböjn.** (Bom el. dyl.) 440.

Sedan manskapet blifvit uppställt med ena sidan intill och med höften stödd mot redskapet, intages utg. enligt näst föregående mom. (fig. 129 a; term.-fig. 70 b).

Rörelsen utföres enligt mom. 437 (fig. 129 a . . b).

**Ving (Famn) (Str.) st. B.-förn. utåt.** [Långsamt 441 (Hastigt med sammanslagning)].

Verkställes enligt mom. 323 (fig. 90 b).

**Halfspännsidfall. B.-deln.**

442

*Utg. ang.*

Sedan manskapet blifvit uppställt vid en bom, anbragt något under brösthöjd, eller vid en ribbstol, intages utg. på befallningen:

*Vänster (H.) halfspännsidfullande! Ställ!*

Knäna böjas hastigt, och »*huksittande*» ställning intages; därpå stödes vänstra (högra) handen mot marken midt under redskapet med handens flatsida vänd nedåt; högra (vänstra) handen fattar samtidigt om redskapet midt öfver den vänstra (högra), hvarefter båda fötterna flyttas så långt som möjligt från detsamma; kroppen, fullt utsträckt med vänstra (högra) sidan nedåt, hålles vinkelrätt mot redskapet; båda armarna uppbära kroppen, den öfre något böjd, den undre sträckt; benen raka med yttre randen af vänstra (högra) foten stödd mot marken; armar, axlar, höf-

ter och ben i samma lodplan; hufvudets ställning till kroppen oförändrad som i grundställning [fig. 130 A (a)]. Då utgångsställningen intages vid ribbstol, kan den undre handen med fullt tag och med knogarna nedåt fatta om den nedersta ribban.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bendelning—ett! två!*

På »ett» lyftes öfre benet med bibehållen sträckning så högt uppåt som möjligt; på »två» sänkes det åter ned till utgångsställning; på »ett» lyftes öfre benet ånyo o. s. v. [Fig. 130 A (a . . b)].

Sedan rörelsen utförts åt ena sidan, tages »stupfallande» ställning genom att äfven den öfre handen stödes mot marken, hvarefter »halfspännsidfall.» utg. intages åt andra sidan. Ombytet verkställes på befallningen: *Byt om! Ställ!*

Rörelsen kan *inledas* genom att utgångsställningen intagages med undre handen stödd på en bänk, lågt satt bom el. dyl., så att kroppens lutning härigenom blir mindre.

Efter längre öfning utföres rörelsen, sedan benet blifvit lyft uppåt, med *sammanslagning* på kom:o-ord:

*Bendelning—ett-två!*

Verkställes genom att hastigt föra det lyftade benet nedåt och omedelbart därpå åter hastigt uppåt.

*Ann.* Rörelsen kan efter längre öfning äfven utföras med *levvande stöd* (:) (fig. 130 B).

*Vanligaste fel:*

att armar, axlar och ben ej hållas i samma lodplan och vinkelrätt mot redskapet;

att höfterna sänkas;

att hufvudet böjes framåt; och

att öfre benet lyftes snedt uppåt.

#### 443. Halfstr. sidfall. B.-deln.

*Utg. ang.*

Med öfvade kom:s:



*Vänster (H.) halfsträcksidfallande utgångsställning—ställ!*

Knäna böjas hastigt, och »stupfallande» ställning intages enligt mom. 396; därefter vändes vänstra (högra) sidan nedåt, så att hela kroppen, fullt utsträckt, kommer att uppbäras af vänstra (högra) armen och vänstra (högra) benet, med handen och yttre randen af foten stödda mot marken; samtidigt härmed föres högra armen uppåt i kroppens förlängning; afståndet mellan den stödda handen och foten så stort som möjligt; armar, axlar, höfter och ben i samma lodplan, hufvudets ställning till kroppen oförändrad som i grundställning (fig. 131 a).

I början intages ställningen *efter räkning* på kom:o-ord:

*Vänster (H.) halfsträcksidfallande—ett! två! tre!*

På »ett» böjas knäna hastigt och »huksittande» ställning intages med händerna stödda mot marken (redskapet); på »två» intages »stupfallande» ställning och på »tre» »halfsträcksidfall.» utg. enligt ofvan.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bendelning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i näst föregående mom. (fig. 131 a . . b).

Sedan rörelsen utförts åt ena sidan, verkställes ombytet enligt näst föregående mom.

Rörelsen *inledes* och *stegras* enligt näst föregående mom.

*Anm.* I början utföres rörelsen med *höftfäst*.

*Vanligaste fel:* se mom. 442.

**Sidmotkorshalfst. B.-deln.** (Ribbstol el. dyl.)

**444.**

Manskapet uppställes med vänstra (högra) sidan mot och omkring tre fotlängder från redskapet.

Utg. intages i början på kom:o-ord:

1. *Armar uppåt—sträck!*

2. *Med bendelning, till vänster (h.)—böj! Fatta!*

Efter någon öfning, och sedan armarna blifvit sträckta uppåt, intages utg. på befallningen: *Ställ!* Senare på kom:o-ord: *Utgångsställning—ställ!*

Sker som vanlig sidoböjning med iakttagande af, att högra (vänstra) benet, fullt sträckt, samtidigt med bälens böjning föres utåt och så högt uppåt som möjligt, samt att båda händerna därefter fatta med fullt tag i ribbstolen; båda armarna sträckta; den undre för kroppen från redskapet, den öfre dragande öfre sidan uppåt; det stödjande benet rakt; armar, axlar, höfter och ben i samma lodplan vinkelrätt mot redskapet; hufvudets ställning till kroppen oförändrad som i grundställning (fig. 132 a).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Bendelning—ett! två!*

På »ett» sänkes det lyftade benet ned till det stödjande (fig. 132 b); på »två» föres det åter fullt sträckt utåt och så högt uppåt som möjligt; på »ett» sänkes det lyfta benet ånyo o. s. v. (fig. 132 a . . b).

Efter mera öfning utföres rörelsen äfven med *sammanslagning* på kom:o-ord:

*Bendelning—ett-två!*

Verkställes enligt mom. 442 med iakttagande af att kroppen, genom användande af böjkraften i öfre armen och sträckkraften i den undre, slutligen lyftes något från marken, hvarpå den åter långsamt återföres till utg.

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Uppåt sträck! o. s. v.*

*Vanligaste fel:* se mom. 442.

#### 445. **Str. gr. st. Kastböjn.**

Utg. intages enligt mom. 428.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

1. *Kastböjning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »växelsidoböjning» (mom. 438) med den skillnad,

att på »ett» öfverlifvet hastigt böjes åt vänster och på »två» hastigt och omedelbart öfver åt höger; på »ett» ånyo åt vänster o. s. v.

## 2. Uppåt—sträck!

Armar och öfverlif föras långsamt till utg.

Vanligaste fel: se mom. 201.

**Halfstr. (Str.) (Hvil) sidmothalfst. Sidoböj.** (Ribb- 446. stol, bom el. dyl.)

Manskapet uppställles omkring två fotlängder från och med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet.

### Utg. ang.

Vänstra (Högra) foten fästes vid knähöjd eller något däröfver mellan två ribbor med fotspetsen uppåt, eller ock fasthålles foten af en sidokamrat, antingen mot dennes ben (fig. 115 B) eller mot annat lämpligt redskap; det i marken stödda benet lodrätt och så långt från redskapet (levvande stödet), att det fästade benet kan hållas rakt; axlar, höfter och ben i samma lodplan, vinkelrätt mot redskapet (term.-fig. 55 a). Där- efter kom:s:

*Armar uppåt—sträck! (Nacke—fäst!).*

Skall rörelsen utföras i »*Halfstr. sidmothalfst. utg.*» kommenderas, sedan armarna blifvit sträckta uppåt:

*Höger (V.) hand, höft—fäst!*

Härvid iakttages, att, då vänstra (högra) foten är fästad eller uppstödd, höftfäst intages med högra (vänstra) handen.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Till höger (v.)—böj!*

Verkställes som vanlig sidoböjning med iakttagande af att böjningen alltid sker från den fastgjorda foten; benen bibehållas raka; armarnas och hufvudets ställning till kroppen oförändrad som i utg. (fig. 133).

2. *Uppåt—sträck!*

Öfverlifvet reses åter långsamt upp till utg.

Rörelsen *inledes* med »höftfast» och *stegras* genom att den uppstödda foten fästes något högre.

*Vanligaste fel:*

att andningen hämmas;  
att armar, axlar, höfter och ben ej hållas i samma lodplan; samt

att inre sidan af den fastgjorda foten vändes nedåt.

**447. Str. gr. st. Hjulning.**

Utg. intages enligt mom. 428.

Rörelsen utföres på befallningen:

*Hjulning åt vänster (h.)! Kör!*

Bålen böjes hastigt åt vänster (höger), och samtidigt trycka fötterna kraftigt från marken såsom vid delad sats (mom. 495), hvarefter hela kroppen med armar och ben utsträckta svänges — likt ett rullande hjul — ett hvarf rundt, så att »*Str. gr. st.*» ställning ånyo intages. (Fig. 134).

*Anm.* Rörelsen *inledes* enskildt genom att manskapet efter gjord förevisning tillsäges att öfva sig fritt, d. v. s. utan kommando-ord. — Sedan säkerhet i rörelsens utförande på detta sätt vunnits, verkställes rörelsen på led efter »rättning i linie m. större luckor».

*Vanligaste fel:*

att rörelsen icke utföres rätt åt sidan med armar, ben och bål i samma lodplan; och

att i rörelsen ej inlägges tillräcklig kraft och fart.

**448. Handfast. sideshålln. (Ribbstol, pinnstolpe el. dyl.).**

*Utg. ang.*

Intages från »*Sidmotkorshalfst.*» utg. (mom. 444) genom att det öfre benet hastigt svänges nedåt och omedelbart därpå åter hastigt uppåt; samtidigt härmed göres en stark tryckning mot marken af den stöd-jande foten, så att hela kroppen kastas upp i vågrätt eller något öfver vågrätt läge; härvid medverkar den öfre armen genom kraftig böjning att lyfta kroppens öfre sida utåt och uppåt samt den undre armen genom kraftig sträckning att hålla kroppens undre sida ut från redskapet. Kroppen, fullt utsträckt, hålles

vinkelrätt mot redskapets längdriktning; benen raka och hälarna tillsammans; armar, axlar, höfter och ben i samma lodplan; hufvudets ställning till kroppen oförändrad som i grundställning (fig. 135).

»*Sidmotorshalfst.*» utg. återtages genom att undre benet långsamt sänkes mot marken, hvarefter sideshållningen intages åt andra sidan.

*Anm.* Efter längre öfning kan »sideshållning» äfven intagas högre upp på redskapet. Rörelsen verkställes då enligt ofvan med iakttagande af att vid kroppens sänkning, som sker långsamt, fötterna föras intill redskapet.

*Vanligaste fel:*

att andningen hämmas;

att kroppen vrides;

att den undre armen böjes; och

att armar, axlar, höfter och ben ej hållas i samma lodplan.

## § 52.

### Vridningar i förening med böjningar.

**Vänd [Slutvänd] st. R.-böjn. bakåt o. framåt m. hftf. 449.**

Utg. intages på kom:o-ord:

1. *Höfter—fäst!* [*Fötter slut, höfter—fäst!*]

2. *Halft till vänster (h.)—vrid!* [*Till vänster (h.)—vrid!*]

Sker enligt mom. 202, men med iakttagande af att öfverlifvet vrides, till dess axlarna blifva jämnlöpande med högra (vänstra) foten [med de slutna fötterna].

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Bakåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 195 från den ställning, som kroppen genom vridningen erhållit (fig. 136 A).

2. *Uppåt—sträck!*

Bålen föres långsamt med bibehållen vridning åter till utg., utan att hufvudets och armarnas ställning till kroppen härunder förändras.

3. *Framåt—böj!*

Verkställes enligt mom. 196 från den ställning, som kroppen genom vridningen erhållit (fig. 136 B).

4. *Uppåt—sträck!*

Bålen reses långsamt med bibehållen vridning åter till utg.

Grundställning återtages på kom:o-ord:

*Framåt—vrid! Ställning!*

De ställningar, som uppkomma genom böjningen bakåt, benämnas: *Vingvändbågst.* och *Vingslutvändbågst.* (fig. 136 A); de ställningar, som uppkomma genom böjningen framåt, benämnas: *Vingvändstupst.* och *Vingslutvändstupst.* (fig. 136 B).

*Anm. 1.* Sedan rörelsen utförts åt ena sidan, kan efter någon öfning vridning åt den andra omedelbart kommanderas, hvarefter rörelsen ånyo utföres.

*Anm. 2.* För att vinna korrekthet och bestämdhet i utförandet intages ställningen lämpligast från »halfvändning».

*Anm. 3.* I öfverensstämmelse med föreskrifterna för rörelsers sammansättning (mom. 203 punkt b) kan rörelsen efter längre öfning äfven utföras i följd (sex tidmätt för utg. och utf. åt hvarje sida). I början efter instruktörens räkning [1—6]; senare [i följd 1—6] på kom:o-ord: *Vridning åt vänster (h.), ryggböjning bakåt och framåt i följd—börja!*

*Vanligaste fel:* se mom. 195, 196 och 202.

450. **Vändst. [Slutvändst.] Sidoböjn. m. nackf.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Nacke—fäst! Halft till vänster (h.)—vrid! [Fötter slut, nacke—fäst! Till vänster (h.)—vrid!]*

Sker enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Till vänster (h.)—böj!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 200 med iakttagande af, att, då vridningen utförts åt vänster (höger), sidoböjningen sker åt vänster (höger).

2. *Uppåt—sträck!*

Bålen reses med bibehållen vridning åter långsamt till utg.



Grundställning återtages enligt näst föregående mom.

*Anm. 1.* Se nästföregående mom. anm. 1 och 2.

*Anm. 2.* Efter längre öfning kan rörelsen äfven utföras i följd (fyra tidmått för utg. och utf. åt hvarje sida). I början efter instruktörens räkning [1—4]; senare, sedan nackfäst intagits [i följd 1—4], på kom:o-ord: *Vridning åt vänster (h.) och sidoböjning i följd—börja!*

*Vanligaste fel:* se mom. 201 och 202.

**Str. (Hvil) vändst. [Str. slutvändst.] R.-böjn. bakåt 451. o. framåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar uppåt—sträck! (Nacke—fäst!) Halft till vänster (h.)—vrid! [Fötter slut, armar uppåt—sträck! Till vänster (h.)—vrid!]*

Sker enligt mom. 449.

Rörelsen utföres enligt samma mom.

De ställningar, som uppkomma genom bälens böjningar bakåt och framåt, benämnas: **Str. vändbågst., Hvilvändbågst., Str. slutvändbågst., Str. vändstupst., Hvilvändstupst.** och **Str. slutvändstupst.**

**Str. gång(a)vändst. R.-böjn. bakåt, framåt o. nedåt. 452.**

Utg. intages och »fotombyte i förening med armsträckning» sker enligt mom. 426 och 238.

Efter längre öfning intages utg. på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot utåt, halft till vänster (h.) o. armar uppåt—sträck!* Eller, då fotflyttning verkställles bakutåt: *Vänster (H.) fot bakutåt, halft till höger (v.) o. armar uppåt—sträck!*

Bälen vrides samtidigt med fotens flyttning och armarnas sträckning uppåt.

Efter längre öfning kan äfven »fotombyte i förening med armsträckning och vridning» ske från »*str. gång(a) vändst.*» på kom:o-ord: *Med armsträckning, fötter byt om—ställ!*

Verkställes i öfverensstämmelse med ofvan nämnda föreskrifter för utgångsställningens intagande i förening med vridning.

Rörelsen utföres enligt föreskrifterna i mom. 449 och 197.

De ställningar, som uppkomma genom bälens böjning bakåt och framåt, benämnas: **Str. gång(a)våndbågst.** och **Str. gång(a)våndstupst.**

*Anm.* Rörelsen utföres äfven med *höftfäst*.

**453. Str. (Hvil) gång(a)våndst. Sidoböjn.**

Utg. intages och »fotombyte i förening med armsträckning» sker enligt mom. 421 och 230; »fotombyte i förening med armsträckning och vridning» sker enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres enligt föreskrifterna i mom. 450.

*Anm.* Efter längre öfning kan **Hvilgång(a)våndst. Sidoböjn.** äfven utföras *i följd* (sex tidmätt för utg. och utf. åt hvarje sida). I början efter instruktörens räkning [1—6]; senare [i följd 1—6] på kom:o-ord: *Fotflyttning utåt med nackfäste, vridning och sidoböjning i följd, vänster (h.) fot—ställ!*

**454. Str. (Hvil) gr. våndst. R.-böjn. bakåt och framåt.**

Utg. intages enl. mom. 419 med iakttagande af att vridningen åt vänster (höger) verkställes endast, till dess axlarna komma jämnlöpande med högra (vänstra) foten (fig. 138 a).

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 449 (fig. 137 b . . c).

De ställningar, som uppkomma genom bälens böjning bakåt och framåt, benämnas: **Str. gr. våndbågst.** (fig. 137 b), **Hvilgr.våndbågst.**, **Str. gr.våndstupst.** (fig. 137 c) och **Hvilgr.våndstupst.**

*Anm.* Efter längre öfning kan, sedan »**Str. (Hvil) gr. st.**» utg. intagits, rörelsen utföras *i följd 1—6* enl. mom. 449 anm. 3.

**455. Str. (Hvil) gr. våndst. Sidoböjn.**

Utg. intages enligt näst föregående mom. Rörelsen utföres enligt mom. 450 (fig. 138 a . . b).

*Anm.* Efter längre öfning kan, sedan »**Str. (Hvil) gr. st.**» utg. intagits, rörelsen äfven utföras (*i följd 1—4*) enl. mom. 450 anm. 2.

**Str. vändutfall(a)st. R.-böjn. framåt (R.-böjn. fram- 456  
åt o. nedåt).**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt utåt, armar uppåt sträck!  
Halft till vänster (h.)—vrid!* Eller, då utfall verk-  
ställes bakutåt: *Vänster (H.) fot helt bakutåt, armar  
uppåt—sträck! Halft till höger (v.)—vrid.*

Sker enl. mom. 429.

Rörelsen utföres enl. mom. 196 (198) med iakt-  
tagande af, att böjningen verkställes i främre fotens  
riktning (fig. 139).

*Ann.* Utg. kan äfven intagas och kommenderas enl.  
mom. 365.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 152 vid »utfall» anförda:  
*att under »böjningen framåt» främre knäet rätas ut, och  
att armarna ej bibehållas i kroppens förlängning; samt  
att vid »böjning nedåt» armarna ej bibehålla sin ställning  
till hufvudet.*

**Hvil (Str.) utfall(a)st. m. effacering. Sidoböjn. 457.**

Utg. intages enl. mom. 430 (fig. 140 a).

Efter mera öfning intages utg. genom samman-  
slagning af nackfäste (armsträckning), utfall och vrid-  
ning, samt sker då på kom:o-ord:

*Med effacering, vänster (h.) fot helt utåt [helt  
bakutåt] och nacke—fäst!*

Intages utg. med »armsträckning uppåt», sker det på  
kom:o-ord: *Med effacering, vänster (h.) fot helt utåt  
[helt bakutåt] och armar uppåt—sträck!*

(2 tidmätt).

1. Sker armböjning uppåt.

2. Verkställes armsträckning, vridning och utfall i  
öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 430.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

1. *Till vänster (h.)—böj!* Eller, då utfall sker  
bakutåt: *Till höger (v.)—böj!*

Verkställes som vanlig sidoböjning med iakttagande  
af att böjningen alltid sker åt den främre foten samt

med bibehållande af armar, axlar, höfter och ben i samma lodplan (fig. 140 a . . b).

2. *Uppåt—sträck!*

Öfverlifvet reses åter långsamt till utg. (fig. 140 a).

»Fotombyte i förening med armsträckning», utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 342, hvarefter rörelsen på enahanda sätt utföres åt andra sidan. Grundställning återtoges enligt mom. 420.

*Anm.* För att korrekthet och bestämdhet i utförandet må vinnas, intages ställningen i början lämpligast från »halfvändning».

*Vanligaste fel:* se mom. 429 och 201.

458. **Str. (Böj) vändbågst. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Armar uppåt—sträck! (Armar uppåt—böj!) Halft till vänster (h.)—vrid! Bakåt böj!*

Sker enl. mom. 449.

Rörelsen utföres efter räkning på kom:o-ord:

*Armsträckning uppåt—ett! två!*

Verkställes enl. mom. 266.

*Anm.* Rörelsen utföres äfven i Str. (Böj) vändstupst. utg.

459. **Str. [Böj] gång(a)vändbågst. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot utåt, halft till vänster (h.) o. armar uppåt—sträck! [Armar uppåt böj, halft till vänster (h.) o. vänster (h.) fot utåt—ställ!] Bakåt—böj!*

Sker enl. mom. 452.

Rörelsen utföres efter räkning i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 266.

*Anm. 1.* Rörelsen utföres äfven i Str. gång(a)vändstupst. utg., som intages enl. föreskrifterna i mom. 452 och 449.

*Anm. 2.* Utgångsställningen kan äfven intagas genom *fotflyttning bakutåt.*

460. **Str. (Böj) gr. vändbågst. 2 A.-strn. uppåt.**

Utg. intages enl. mom. 419 med iakttagande af föreskriften i mom. 454.

Rörelsen utföres efter räkning enl. mom. 266 (fig. 137 a . . b).

*Anm.* Rörelsen utföres äfven i **Str. (Böj) gr. vändstupst. utg.** (fig. 137 c).

**Str. gång(a)vändbågst. 2 A.-strn. uppåt m. Fot- 461 ombyte o. vridn.**

Utg. intages enl. mom. 459.

Rörelsen utföres *i början* efter räkning på kom:o-ord: *Armsträckning och fotombyte—ett! två!*

På »ett» flyttas vänstra (högra) foten intill den högra (vänstra), armarna böjas nedåt och öfverlifvet vrides framåt med bibehållen böjning bakåt; på »två» flyttas högra (vänstra) foten utåt, armarna sträckas uppåt och öfverlifvet, med bibehållen böjning bakåt, vrides halft till höger (vänster) o. s. v.

Efter *långre öfning* verkställes rörelsen på kom:o-ord: *Med armsträckning, fötter byt om—ställ!*

Rörelsen *inledes* med: **Str. gång(a)vändst. 2. A.-strn. o. Fotombyte** enl. mom. 452 och med **Str. gång(b)-bågst. 2 A.-str. o. Fotombyte** enl. mom. 268.

### § 53.

**Armskiftningar i stående och utfallstående ställningar samt i förening med förflyttning.**

**Halfstr. st. A.-skiftn. genom böju. 462.**

Se mom. 182 (fig. 19).

**Halfstr. halffamnst. A.-skiftn. 463.**

Se mom. 183 (fig. 20).

**Halfstr. halfräckst. A.-skiftn. 464.**

Se mom. 184.

**Halffamn. halfräckst. A.-skiftn. 465.**

Se mom. 184.

**Vänd (Slutvänd) halfstr. st. A.-skiftn. 466.**

Utg. intages på kom:o-ord:



*Till vänster (h.)—vrid! (Fötter slut! Till vänster (h.)—vrid!) Vänster (H.) arm uppåt—sträck!*

Sker enligt mom. 202 och 176.

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 182.

**467. Halfstr. utfall(a)st. A.-skiftn.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt utåt, vänster (h.) arm uppåt o. höger (v.) arm bakåt—sträck!*

(2 tidmätt).

1. Med båda armarna göres armböjning uppåt.

2. Utfall sker utåt enl. mom. 152, och samtidigt härmed sträcket den vänstra (högra) armen hastigt uppåt och den högra (vänstra) bakåt.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armar byt om—sträck!*

(2 tidmätt).

1. Med båda armarna göres armböjning uppåt.

2. Vänstra (högra) armen sträcket hastigt bakåt och samtidigt sträcket den högra (vänstra) uppåt; hufvudets och kroppens ställning i öfrigt oförändrad som i utg.

Sedan rörelsen upprepats 2—4 gånger, verkställes »fotombyte i förening med armskiftning» i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom 342, hvarefter rörelsen ånyo upprepas lika antal gånger.

Grundställning återtages i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 420.

*Anm. 1.* Utg. kan äfven intagas efter enahanda grunder genom *utfall bakutåt*.

*Anm. 2.* Rörelsen *inledes* med: **Vingutfall(a)st. utg.** (mom. 152; fig. 7 a) och med: **Vingutfall(a)st. Fotombyte** (mom. 155).

*Vanligaste fel:* se de i mom. 152 och 175 vid »utfall» och »armsträckningar» anförda.

**468. Halfstr. utfall(a)st. m. effacering A.- o. B.-skiftn.**

Utg. intages på kom:o-ord:



*Med effacering, vänster (h.) fot helt utåt, vänster (h.) arm uppåt o. höger (v.) arm nedåt—sträck!*  
(2 tidmätt).

1. Med båda armarna göres armböjning uppåt.

2. Utfall sker enl. mom. 430 med iakttagande af att öfverlifvet samtidigt vrides åt den bakre foten, under det att hufvudet vrides, så att ansiktet kommer i främre fotens riktning; härunder sträckas armarna i angifna riktningar, så att de blifva jämnlöpande med hvarandra, den främre med handens flatsida uppåt, den bakre midt öfver låret med handens flatsida nedåt; båda axlarna i samma höjd öfver marken; armar, hufvud, axlar och ben i samma lodplan (fig. 141 A).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Med armsträckning, fötter byt om—ställ!*

(2 tidmätt).

1. Främre knäet sträckes, kroppen reses upp och öfverlifvet vrides framåt, under det att den flyttade foten sättes intill den stillastående; samtidigt härmed göres armböjning uppåt, så att ställningen blifver såsom i första afdelningen till utg.

2. Utfall verkställes med effacering och armsträckning åt andra sidan i öfverensstämmelse med föreskrifterna i andra tidmättet för utgångsställningens intagande.

*Anm. 1.* Rörelsen utföres äfven efter enahanda grunder från utgångsställningens intagande genom *utfall bakutåt*.

*Anm. 2.* Rörelsen *inledes* med: **Ving utfall(a)st. m. effacering Fotombyte.**

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 152 och 175 vid »utfall» och »armsträckningar» anförda:

*att* främre axeln sänkes;

*att* hufvudet böjes åt sidan; och

*att* vid »skiftningen» bakre benet böjes.

**Halfstr. utfall(a)st. A.-skiftn. i förening m. vridn. 469. o. effacering.**

Utg. intages enl. näst föregående mom. [*Halfstr. utfall(a)st. m. effacering*; fig. 141 A.].

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armskiftning och vridning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» göres armböjning uppåt, och öfverlifvet vrides hastigt halft till vänster (höger) [*»Böjutfall(a)st.»*; fig. 141 B]; på »två» vrides öfverlifvet hastigt åt den främre foten, så att axlarna blifva jämnlöpande med den bakre; samtidigt härmed sträckes den arm uppåt, som i utg. varit sträckt nedåt, och den arm, som i utg. varit sträckt uppåt, sträckes bakåt [*Halfstr. vändutfall(a)st.»*; fig. 141 C]; på »tre» göres ånyo armböjning och öfverlifvet vrides halft till höger (vänster) [fig. 141 B]; på »fyra» vrides öfverlifvet hastigt åt bakre foten, så att det återkommer i effacerad ställning, och samtidigt sträckas armarna i samma riktningar som i utg. (fig. 141 A.); på »ett» göres ånyo armböjning uppåt och öfverlifvet vrides halft till vänster (höger) o. s. v.

Efter *långre öfning* utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Med vridning, armar byt om—sträck!*

Verkställes, som ofvan angifvits.

Sedan rörelsen upprepats 2—4 gånger, verkställes »*arm- och bensskiftning med effacering*» enligt näst föregående mom., hvarefter rörelsen ånyo upprepas ett lika antal gånger.

Grundställning återtages i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 420.

*Ann. 1.* Rörelsen utföres äfven efter enahanda grunder från utgångställningens intagande genom *utfall bakåt*.

*Ann. 2.* Rörelsen *inledes* med: **Ving utfall(a)st. Vridn. åt främre o. bakre foten**, enligt mom. 429 och 430.

*Vanligaste fel:* se mom. 429 och 468.

**470. Halfstr. utfall(a)st. m. effacering. Förflyttn. framåt (bakåt) under A.-strn. uppåt o. nedåt.**

Utg. intages enligt mom. 468 (fig. 141 A).

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Förflyttning framåt (bakåt) med armsträckning—ett! två!*

På »ett» sträckes det främre knäet hastigt, kroppen reses upp, och den bakre (främre) foten sättes intill den främre (bakre); samtidigt härmed göres armböjning uppåt, så att ställningen blifver såsom i första afdelningen till utg., men med bibehållen effacering och hufvudvridning; på »två» göres utfall framåt (bakåt) samt armsträckning uppåt med ena och nedåt med andra armen på enahanda sätt som i andra tidmättet för utgångsställningens intagande; på »ett» böjas armarna ånyo, och kroppen reses upp med bibehållen effacering o. s. v.

Senare och efter längre öfning utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Förflyttning framåt [bakåt] med armsträckning, två (tre, fyra) gånger i följd—kör!*

Sedan rörelsen utförts åt ena sidan, verkställes »arm- och benskiiftning med effacering» enligt mom. 468, hvarefter rörelsen på enahanda sätt och lika antal gånger utföres åt den andra sidan.

Grundställning återtages enligt mom. 420.

*Vanligaste fel:* se mom. 468.

**Halfstr. utfall(a)st. m. effacering. Förflyttn. framåt 471. (bakåt) under A.- o. B.-skiftn.**

Utg. intages enligt mom. 468 (fig. 141 A).

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Förflyttning framåt (bakåt) med arm- och benskiiftning—ett! två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »arm- och benskiiftn.» mom. 468, men så att rörelsen fortgår framåt (bakåt) i sicksack.

Efter *längre öfning* utföres rörelsen på kom:o-ord:  
*Förflyttning framåt [bakåt] med arm- och ben-*  
*skiftning, två (tre, fyra) gånger i följd—kör!*

Grundställning återtages enligt mom. 420.

*Vanligaste fel:* se mom. 468.

**472. Halfstr. utfall(b)st. Förflyttn. framåt under A.-skiftn. genom svängu. nedåt o. uppåt.**

Utg. intages genom »utfall framåt» på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt framåt, vänster (h.) arm bakåt o. höger (v.) arm uppåt—sträck!*

Sker i öfverensstämmelse med »*Str. utfall(b)st. 2 A.-strn. uppåt*» mom. 359 med den skillnad, att, då »utfall framåt» verkställles med vänstra (högra) foten, vänstra (högra) armen sträckes bakåt.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Förflyttning med växelsidig armsvängning—kör!*

Verkställes rytmiskt såsom en marsch med utfall, hvarvid högra (vänstra) fotens framflyttning och ned-sättning i marken sammanfaller med vänstra (högra) armens svängning uppåt och högra (vänstra) armens svängning bakåt (fig. 142).

Rörelsen upphör på befallningen: *Stopp!*

## H. Hopp.

### § 54.

#### Allmänna bestämmelser.

**473.** Hoppen indelas i **fria hopp** och **bundna hopp**. *Fria hopp* utföras fullt fritt utan tillhjälp eller stöd af något yttre föremål. *Bundna hopp* kännetecknas däraf, att

armarna medverka under någon del af rörelsen, hvarvid händerna stödas mot eller gripa om något yttre föremål (redskap eller person).

Hvarje hopp består af *sats*, *förflyttning* och *nedsprång*. 474.

*Satsen* verkställes genom en hastig böjning och omedelbart därpå följande hastig sträckning af höft-, knä- och fotleder i förening med en kraftig tryckning af fötterna mot marken, så att hela kroppen med samlad kraft kastas från den plats den innehar.

*Förflyttningen* börjar från det ögonblick, då kroppen, efter satsens tagande, lämnat marken och fortgår till dess fötterna änyo beröra densamma, i hvilket ögonblick knäna skola vara nästan raka, hälarne i regel tillsammans och fotspetsarna sträckta nedåt.

*Nedsprånget* tager sin början från det ögonblick fötterna efter verkställd förflyttning änyo beröra marken och verkställes medelst en fjädrande eftergift i höft-, knä- och fotleder. Därefter sträckas knäna åter, hälarne sänkas mot marken eller loppet fortsättes.

På kroppens *samling* och *spänstighet* vid satsens tagande beror hoppets utsträckning i den ena eller andra riktningen. Hoppen indelas, med afseende på »satsens beskaffenhet», i hopp med *samlad enkel sats* (mom. 489), hopp med *delad sats* (mom. 495) och hopp med *dubbel sats* (mom. 503—506).

Då vid ett hopp nedsprånget begagnas till sats för ett omedelbart därpå följande hopp, benämnes satsen *repetitorisk*.

Åt *nedsprånget* skall ägnas synnerlig uppmärksamhet, enär eljest ledvrickning, bräck eller andra kroppsskador lätt uppkomma. Ju längre eller djupare ett hopp är, desto mer måste därför knäna vid nedsprånget böjas, i regeln dock ej mer än till rät vinkel i knäleden.



477. *Anloppet* sker med korta, samlade steg och börjar, då det är långt, med gång samt öfvergår till löpande, hvars hastighet ökas, ju närmare manskapet kommer den plats, där satsen skall tagas, och på hvilken uppmärksamheten under anloppet oafbrutet bör vara fästad.

Den luft, som inandas vid anloppets början, bibehålles nästan oförminskad i lungorna, och *djupare* utandning verkställes först efter fullbordadt nedsprång.

478. *Anloppets längd* rättas efter hoppets längd och höjd samt efter manskapets rörlighet och styrka. Anloppet bör i längd ej öfverskrida 12—15 steg.

Vid fria »höjdhopp med anlopp» tages satsen ungefär lika långt framför höjdmärket, som detsamma är anbringadt öfver marken.

479. Hoppen verkställas med afseende på *riktningen* antingen i höjd, längd eller djup, eller i längd och höjd tillsammans eller i längd och djup tillsammans. De benämnas: *höjdhopp, längdhopp, djuphopp, längd-höjdhopp* och *längd-djuphopp*.

Vid såväl fria »längdhopp» som »höjdhopp» underhjälpes rörelsen genom att armarna lyftas eller svängas i den riktning förflyttningen skall ske.

480. *Bundna hopp* benämnas *stödhopp*, då under förflyttningen händerna stöda på redskapet, och *hänghopp*, då kroppen i hängande ställning under någon del af förflyttningen uppbäres af armarna.

481. Följande bestämmelser gälla vid hoppens öfvande, för så vidt utrymme och redskap det medgifva:

1. Innan »inledningarna till de fria och bundna hoppen» (§§ 56 o. 57) blifvit genomgångna, *få inga andra hopp öfvas*.

2. Flertalet af de i §§ 58—67 vid hoppens beskrifning upptagna *inledningar* användas så kort tid som möjligt, eller blott för någon *enskild* af manska-



pet, som för en eller annan gång kan behöfva dylik förberedande öfning för att rätt uppfatta eller rätt verkställa den rörelse, som inledningen föregår. Ledaren bestämmer, om och huru länge de vid hvarje enskildt hopp i ofvannämnda §§ upptagna inledningarna skola nyttjas.

3. Sedan »inledningarna till de fria och bundna hoppen» (§§ 56 o. 57) äro genomgångna, öfvas hoppen i de följande §§ jämsides med hvarandra, hvarvid dock iakttages, att hoppen inom hvarje särskild § öfvas ungefär i den ordning, som de blifvit inom densamma upptagna.

4. Så snart inledningarna till de fria och bundna hoppen (§§ 56 o. 57) äro genomgångna, eller då hoppen öfvas med fritt anlopp (*anspringande*), stannar manskapet ej i »nigstående» ställning, men tillsäges, såvida rörelsen ej utföres i »oafbruten ström», att, efter knänas sträckning och hälarnas sänkning, förblifva stående stilla, på det att ledaren må kunna kontrollera jämvikten och manskapet motarbete benägenheten att falla framåt.

5. Då felaktigheter insmyga sig i hållningen, men i all synnerhet vid fel i nedsprånget eller i satsen, låter instruktören, i mån af behof, manskapet upprepa någon eller några af de inledningar, genom hvilka dessa felaktigheter rättas.

6. Alla växelsidiga hopp skola utföras lika mycket åt ena som åt andra sidan.

7. Vid »anspringande fria hopp» bör instruktören stundom angifva den fot, som vid satsens tagande sist skall lämna marken, hvarigenom ensidig utbildning vid anloppet och satsen förebygges.

8. På fritt fält och i saknad af redskap kunna, så snart inledningarna till de fria hoppen äro genomgångna, »hopp med staf» användas omväxlande med de fria hoppen i §§ 58—60.

9. Alla »bundna hopp», som ej ske med räkning (sönderdelning), utföras efter gjord förevisning eller, sedan rörelsen blifvit angifven, på befallningen: »Spring» eller »Kör», t. ex. *Atvändning, vänster! Spring!; Mellanhopp! Spring!; Frånvändning till ridsittande! Spring!* Eller vid hopp på dubbelbom: *Atvändning vänster, mellan redskapet (öfver redskapet)! Spring!* o. s. v.

10. Vid de bundna hoppens inöfvande skall instruktören eller någon annan därtill lämplig person under den svåraste delen af rörelsen vara beredd att »taga emot»; härvid iakttages, dels att »mottagaren» fattar om under- eller öfverarmen — aldrig om benen — lämpligast i det ögonblick, då den, som utför rörelsen, stöder händerna på redskapet, dels ock att han med bibehållen fattning följer den, som utför hoppet, utan att därigenom hindra rörelsens riktiga utförande. — Efter längre öfning böra hoppen utföras utan hjälp af »mottagare», men vid de svårare hoppen bör dock alltid en (två) man stå vid redskapet för att kunna i mån af behof stödja en fallande.

482. Utom hvad i § 10 anförts om rörelsers *stegring i allmänhet* gälla för hoppen följande särskilda bestämmelser:

1. Hopp stegras genom större *höjd, längd* eller *djup*.

2. Med afseende på *anloppet* stegras hoppen ej blott genom *förlängdt* anlopp, till vinnande af större fart, höjd etc., utan äfven genom *förminskadt* stegantal, för att vid utförandet större *samling* må framtvingas.

För att manskapets förmåga af *samling* ytterligare må ökas utföras en del hopp *utan* ansteg eller anlopp.

För att försvåra hoppet och förbereda öfvergången till de egentliga »tillämpningsöfningarna» kunna äfven åt-

skilliga hindrande föremål, såsom bänkar, lågt satta bommar, språngrlinor el. dyl. ställas i vägen under anloppet.

3. Med afseende på *nedsprånget* stegras hoppen, dels genom att platsen för nedsprångets verkställande begränsas, dels genom att efter detsamma hastig knästräckning verkställas, hvarefter rörelsetagaren föblifver i »tåstående» ställning, till dess tecken gifves eller kommandoord följer t. ex. »*Nästa—spring!*» dels ock genom att nedsprånget göres i förening med vändning eller begagnas repetitoriskt.

4. *Fria längd—höjd hopp* stegras genom att småningom afståndet ökas mellan höjdmärket och märket för satsens tagande.

5. Såväl *fria längd hopp* som *höjd hopp* med anlopp öfvas, sedan nöjaktig färdighet vunnits, slutligen öfver grafvar och jordvallar, då två, tre och slutligen flera af manskapet samtidigt springa bredvid hvarandra.

6. *Bundna hopp* stegras genom redskapets höjande; härifrån utgöra dock »*öfverslag*», (§ 67) och deras »inledningar» (mom. 516) undantag, hvilka äfven stegras genom redskapets sänkande.

Dessutom stegras *bundna hopp* genom att afståndet ökas mellan märket för satsens tagande och platsen för händernas anläggning.

## 1. Inledningar till fria och bundna hopp.

### § 55.

#### Allmänna bestämmelser.

De i §§ 56 o. 57 upptagna »inledningar till fria 483 och bundna hopp» afse att riktigt inöfva de *viktigaste*

rörelsetyper, som förekomma inom denna släkt; därjämte äro de grundläggande för ett rätt utförande af de flesta andra hopp.

Rörelserna i sistnämnda §§ äro uppställda i en sammanhängande stegringsföljd och angifva det sätt, hvarpå undervisningen i hopp lämpligast skall *börja*.

De i dessa §§ upptagna öfningar äro därför att betrakta som ett schema för hoppens »skolning», under hvilken hvarje öfning delas medelst räkning eller annat kommandoord. Därvid afses förnämligast att vid ringare längd, höjd eller djup öfva manskapet »komma ned» på sådant sätt, att det kan »stå stilla» med god hållning, samt att lära manskapet taga kraftig sats, såväl utan som med anlopp.

484. Följande bestämmelser gälla för de i §§ 56 och 57 upptagna »inledningar till fria och bundna hopp»:

*att* öfningarna skola utföras på led, för såvidt utrymme och tillgång på redskap det medgifva;

*att* manskapet stannar i nedsprånget (»nigstående» ställning) för rättelsers mottagande, tills nytt kommandoord utsäges, då knäna sträckas och hälarne sänkas mot marken. De undantag, som göras från denna bestämmelse, angifvas vid hvarje särskild öfning;

*att* rörelser som utgå från »gångstående» ställning utföras i början med *ett* steg, därefter med *två* och slutligen med *tre*;

*att* alla afsittningar från redskap verkställas genom benens svängande bakåt. Andra och svårare afsittningssätt få ej öfvas, förr än »inledningarna till de bundna hoppen» äro genomgångna.

485. Då manskapets hörbara eller tysta räkning anbefalles vid hoppens utförande på led, afses härmed endast samtidighet i utförandet.

Utom nedan anförda »inledningar till fria och bundna 486. hopp» kunna äfven begagnas: **Tåst. Svikhopp** och **Nigsitt. Svikhopp framåt** (fig. 143 och 144) samt »löpan-  
de», »gång på tå» och »språngmarsch».

För det manskap, som med svårighet verkställer 487. »fria höjdhopp med anlopp», användes såsom *inledning*: »Krokhäng. utg.» (mom. 284; fig. 67 a).

## § 56.

### Inledningar till fria hopp.

**St. Inl. till fritt hopp (hftf.).** 488.  
Rörelsen utföres enligt mom. 209.

**St. Fritt hopp på stället, efter instruktörens räk-** 489.  
*ning.* (Samlad enkel sats.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp på stället—ett! två! tre! fyra! fem!*

På »ett» göres hastig häfning på tå, på »två» hastig knäböjning; på »tre» verkställes hoppet genom hastig och kraftig utsträckning af höft-, knä- och fotleder, så att hela kroppen fullt utsträckt kastas rätt uppåt från den plats den innehar (satsen); då fotspetsarna änyo beröra marken, böjas höft-, knä- och fotleder med en fjädrande eftergift, tills »nigstående» ställning åter intagits (nedsprånget); på »fyra» göres hastig knästräckning till »tåstående» ställning och på »fem» nedåt-sänkning till stående grundställning.

*Vanligaste fel, utom de i mom. 166 och 171 anförda:*  
*att hoppet icke utföres med tillräckligt samlad kraft;*  
*att vid uppsprånget knäna böjas, hufvudet fälles framåt och sätet skjutes bakåt;*  
*att vid nedsprånget fot- och knäleder äro styfva;*  
*att kroppen vacklar och fälles framåt; samt*  
*att hälarna icke föras tillsammans.*



490. **St. Fritt hopp på stället m. utåtkastning af armarna**, efter instruktörens räkning. (Samlad enkel sats.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord.

*Fritt hopp på stället med utåtkastning af armarna—ett! två! tre! fyra! fem!*

Verkställes som i näst föregående mom. angifvits, med iakttagande af, att vid »uppsprånget» armarna hastigt, likt ett »vingslag», föras raka utåt, så att de komma i höjd med eller något högre än axlarna, och vid nedsprånget sänkas tillbaka till sidorna.

*Vanligaste fel*, utom de i nästföregående mom. anförda: att armarna icke lyftas på sådant sätt, att de medverka vid hoppets utförande.

491. **St. Fritt hopp på stället m. utåtkastning af armar och ben**, efter instruktörens räkning. (Samlad enkel sats.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp på stället med utåtkastning af armar och ben—ett! två! tre! fyra! fem!*

Verkställes som i nästföregående mom. angifvits, med iakttagande af, att vid uppsprånget benen samtidigt med armarna hastigt föras raka utåt sidorna, och att de vid nedsprånget åter föras tillsammans.

*Anm.* Hoppet kan *inledas* genom att endast verkställa utåtkastning med benen.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 489 och 490 anförda: att benen ej äro raka, då de föras utåt sidorna.

492. **St. Fritt hopp framåt [bakåt]**, efter instruktörens räkning. (Samlad enkel sats.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp framåt [bakåt]—ett! två! tre! fyra! fem!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 489 med iakttagande af, att vid uppsprånget göres en kort förflyttning framåt [bakåt]; armarna medverka härunder, så att de vid knäböjningen föras



något bakåt [framåt], samt vid satsens tagande hastigt svängas framåt [bakåt] och under förflyttningen åter hastigt till sidorna (fig. 145).

*Vanligaste fel:* se mom. 490.

**St. Fritt hopp på stället m. vändn. 90°**, efter instruktörens räkning. (Samlad enkel sats.) 493

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp på stället, vändning vänster (h.)—ett! två! tre! fyra! fem!*

Sker i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 489 med iakttagande af, att i uppsprånget en vändning af  $\frac{1}{4}$  cirkel åt vänster (höger) verkställes.

**St. Fritt hopp åt sidan**, efter instruktörens räkning. 494  
(Samlad enkel sats.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp åt vänster (h.)—ett! två! tre! fyra! fem!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 489, men med iakttagande af, att vid uppsprånget kort förflyttning göres åt vänster (höger); armarna medverka, så att de vid knäböjningen föras något åt höger (vänster) samt svängas vid satsens tagande hastigt åt vänster (höger) och under förflyttningen åter hastigt till sidorna.

*Vanligaste fel:* se mom. 490.

**St. Fritt hopp m. ett [två (tre)] ansteg framåt**, 495  
efter instruktörens räkning. (Delad sats.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp med ett [två (tre)] ansteg, börja med vänster (h.)—ett! två! tre! fyra! [ett! . . . fem! (ett! . . . . sex!)]*

På »ett» verkställes med den angifna foten en kort förflyttning framåt; på »två» göres lindrig, men hastig knäböjning och omedelbart därpå hastig och kraftig

utsträckning af höft-, knä- och fotleder, hvarvid bakre foten och nästan samtidigt äfven den främre verkställas en kraftig tryckning mot marken (delad sats), så att hela kroppen kastas uppåt och framåt (förflyttningen); härunder föres det bakre benet hastigt framåt och uppåt förbi det främre, hvilket äfvenledes omedelbart därpå svänges framåt och uppåt, så att, då hoppet nått sin högsta höjd, knäna äro starkt uppböjda och hälarne tillsammans; omedelbart härefter utsträckas knäna och nedsprånget verkställas enligt mom. 489; på »tre» göres hastig knästräckning och på »fyra» nedåtsänkning till stående grundställning.

Fritt hopp med två (tre) ansteg framåt verkställas enligt samma grunder med iakttagande däraf, att uppsprånget utföres på »tre» (»fyra»), knästräckningen på »fyra» (»fem») och nedåtsänkningen på »fem» (»sex»).

Ofvannämnda hopp med »instruktörens räkning» öfvas endast en kortare tid, hvarefter instruktören öfvergår till öfningen i nästföljande mom.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 171 och 489 anförda:

att vid uppsprånget den bakom varande foten ej föres förbi den framför varande;

att hälarne ej föras tillsammans, då hoppet nått sin högsta höjd;

att hälarne vid nedsprånget komma i marken;

att båda fötterna ej samtidigt beröra marken;

att manskapet ej stannar i nedsprånget med full jämvikt och god hållning; samt

att hufvudet fälles framåt med blicken riktad mot marken.

496. **St. Fritt hopp m. ett [två (tre)] ansteg framåt**, med manskapets höga (tysta) räkning af de tidmätt, som angifva stegen.

Rörelsen utföres på kom-o-ord:

*Fritt hopp med ett [två (tre)] ansteg, börja med vänster (h.)—spring!*

Verkställes enligt nästföregående mom., men med iakttagande af, att manskapet räknar högt (tyst) för de

tidmätt, som angifva stegen, och att stegen uttagas med tilltagande hastighet;<sup>1</sup> manskapet stannar vid nedsprånget i »nigstående» ställning, och instruktören räknar endast för de två sista tidmåtten (knästräckningen och nedåtsänkningen).

*Vanligaste fel*, utom de i nästföregående mom. anförda: att stegen ej uttagas med tilltagande hastighet och med bestämd rytm.

**St. Fritt hopp m. ett [två (tre)] ansteg framåt o. 497.**  
vändn. åt sista stegets sida.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp med ett [två (tre)] ansteg och vändning, börja med vänster (h.)—spring!*

Verkställes enligt nästföregående mom., men med iakttagande af, att under förflyttningen 90° vändning åt sista stegets sida göres, så att vändningen sker åt vänster (höger), då satsen tages med vänstra (högra) foten framför den högra (vänstra).

*Vanligaste fel*, utom de i nästföregående mom. anförda: att satsen tages snedt, så att vändningen göres före uppsprånget.

**St. Fritt hopp m. ett [två (tre)] ansteg framåt i 498.**  
**djup**, högst knähöjd. (Lutplan, bänk el. dyl.)

Rörelsen kommenderas och utföres enligt föreskrifterna i mom. 496.

**St. Fritt djuphopp framåt [åt sidan] m. ena fotens föregående afförande, högst knähöjd. (Lutplan, bänk el. dyl.) 499.**

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp, vänster (h.) fot [Djuphopp åt vänster (h.)]—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» föres den angifna foten med sträckt fotled framåt [åt sidan]; det fria benet rakt och det stödda med lindrig höjning i knäleden; på »två» verkställes

<sup>1</sup> Rytmen blifver då vid hopp med två ansteg: »ett-två»; vid hopp med tre ansteg: »ett, två-tre».

hoppet genom att det stödjande benets knä hastigt sträcker samtidigt med att foten kraftigt för af från redskapet, hvarefter nedsprånget verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 489; på »tre» göres hastig knästräckning och på »fyra» nedåtsänkning till stående grundställning.

*Vanligaste fel:* se mom. 489.

- 500. Ansprång. fritt hopp framåt i längd (höjd),** med kort anlopp och högt satt ögonmärke för nedsprånget samt med den fot angifven, som vid uppsprånget sist skall lämna marken.

Längden för hoppet utmärkes med fårör i marken, kritstreck el. dyl.; höjden begränsas genom språnglinor eller annat lämpligt redskap.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sats med vänster (h.) fot sist, stanna i nigstående—spring!*

Verkställes enligt mom. 496 med den skillnad, att räkningen bortfaller och att bestämmandet af stegens antal öfverlämnas åt manskapet. Vid nedsprånget stannar manskapet i »nigstående» ställning, till dess tecken gifves eller nytt kommandoord följer, exempelvis: »Nästa—spring!», då uppåtsträckning och nedåtsänkning verkställles utan räkning, hvarefter manskapet förflyttar sig från platsen för nedsprånget (fig. 146).

*Vanligaste fel,* utom de i mom. 495 anförda:

*att* vid anloppet stegen ej uttagas med tilltagande hastighet;

*att* vid höjdhopp knäna ej tillräckligt ryckas upp vid uppsprånget och ej utsträckas före nedsprånget; och

*att* de båda sista tidmåtten (uppåtsträckningen och nedåtsänkningen) ej tillfullo utföras.

- 501. Ansprång. fritt hopp framåt i längd (höjd) m. vändn. 90°;** kort anlopp och högt satt ögonmärke för nedsprånget samt med den fot angifven, som vid uppsprånget sist skall lämna marken.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sats med vänster (h.) fot sist och vändning, stanna i nigstående—spring! Nästa—spring!*

Verkställes enligt mom. 497 med iakttagande af föreskrifterna i nästföregående mom.

*Vanligaste fel:* se mom. 495, 497 och 500.

**Ansprung. fritt hopp framåt i längd o. djup; kort 502.**  
anlopp och högt satt ögonmärke för nedsprånget samt med den fot angifven, som vid uppsprånget sist skall lämna marken. (Låg jordvall, lutplan el. dyl.)

Rörelsen kommenderas och utföres enligt föreskrifterna i mom. 500.

**St. Fritt hopp på stället m. sammandragning af 503. tredje o. fjärde tidmätten.** (Inl. till dubbel sats.)

Rörelsen utföres efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Fritt hopp på stället—ett! två! tre-fyra! fem!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 489 med iakttagande af, att på »tre-fyra» en hastig sammandragning af uppsprånget, nedsprånget och knästräckningen göres, så att manskapet stannar i »tåstående» ställning.

**St. Fritt hopp m. ett ansteg framåt o. samman- 504. dragning af andra o. tredje tidmätten.** (Inl. till dubbel sats.)

Rörelsen utföres efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Fritt hopp med ett ansteg, börja med vänster (h.)—ett! två-tre! fyra!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 495 med iakttagande af, att på »två-tre» en hastig sammandragning af uppsprånget, nedsprånget och knästräckningen göres, så att manskapet stannar i »tåstående» ställning.

505. **St. Fritt hopp m. tre ansteg framåt o. sammandragning af fjärde och femte tidmåtten.**

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp med tre ansteg, börja med vänster (h.) o. stanna i tåstående—spring!*

Verkställes enligt mom. 496 med iakttagande af, att hastig sammandragning af nedsprång och knästräckning göres, så att manskapet stannar i »tåstående» ställning.

Efter någon öfning verkställes rörelsen äfven med vändning åt sista stegets sida enligt mom. 497.

Utföres rörelsen på led med betäckta luckor, kommanderas nedåtsänkningen af instruktören. — Utföres rörelsen öfver språngmärke, stannar manskapet i »tåstående» ställning, till dess instruktören gifver tecken eller kommenderar: »*Nästa—spring!*» el. dyl., då nedåtsänkning verkställes, hvarefter manskapet förflyttar sig från platsen för nedsprånget.

506. **St. Fritt hopp m. ett [två (tre)] ansteg framåt o. med vändn. samt med nedsprånget till nytt uppsprång och återvändning. (Dubbel sats.)**

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp med ett [två (tre)] ansteg, vändning och återvändning, börja med vänster (h.) och stanna i tåstående—spring!*

Verkställes enligt mom. 497 med iakttagande af, att efter nedsprånget så hastig och kraftig sträckning i höft-, knä- och fotleder göres, att ett nytt hopp därigenom uppkommer med återvändning till den förutvarande frontriktningen.

507. De i mom. 503—506 upptagna rörelser, som genom sammandragning i hastigaste följd af tvenne tidmätt äfven afse att inöfva den *dubbla satsen*, göras till föremål för öfning *efter* »inledningarna till hundna



hopp», därest för dessa inledningar finnes tillgång till lämpliga redskap, såsom bommar, hästar el. dyl.

## § 57.

### Inledningar till bundna hopp.

#### Motst. Inl. till bundna hopp.

508.

Manskapet uppställles mot och på ett stegs afstånd från ett vågrätt redskap (bom, häst el. dyl.), som i början sättes vid brösthöjd eller något därunder.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sitt upp—ett-två! För af—tre-fyra! fem! sex!*

På »ett-två» verkställes ett litet hopp framåt med samlad enkel sats, hvarvid iakttages, att omedelbart efter nedsprånget, som göres med fötterna riktade något framåt, göres en hastig och kraftig sträckning af höft-, knä- och fotleder, så att ett nytt uppsprång uppkommer (dubbel sats); samtidigt härmed stödas (fatta) händerna på redskapet, och under armarnas medverkan kastas kroppen upp i »jämnvägande» ställning (fig. 147); kroppen högt uppburen mellan sträckta armar och med lindrig båge åt ryggsidan från nacken till hälarne; hufvudet väl uppburet och blicken riktad högt, benen raka och slutna tillsammans; händerna stödda så nära intill benen som möjligt. På »tre-fyra» göres en lindrig eftergift i ryggen, benen föras slutna något framåt och svängas därefter hastigt tillbaka med en knyck, hvarunder händer och armar medverka till att trycka kroppen från redskapet; händerna släppa sitt grepp, och nedsprånget göres bakåt i öfverensstämmelse med föreskriften i mom. 489; på »fem» göres hastig knästräckning och på »sex» nedåtsänkning till stående grundställning.

*Anm. 1.* Vid uppsittning på bom stödas händerna med tumgreppen öfver densamma, så att tummarna komma bakåt och de öfriga fingrarna framåt (fig. 148 A). Vid uppsittning på häst fatta händerna om sadelbommarna (fig. 148 B).

*Anm. 2.* I början uppställles manskapet omkring två fotlängder från redskapet, och på befallningen »Fatta» anläggas händerna på redskapet, före satsens tagande samt behålla sitt grepp vid nedsprånget, knästräckningen och nedåtsänkningen. Vid händernas anläggning å redskapet iakttages, att axlarna ej föras uppåt och framåt, och att hållningen i öfrigt ej förloras.

*Vanligaste fel:*

att satsen ej tages nog kraftig och med tillräcklig samling:

att i den »jämnvägande» ställningen axlarna föras framåt:

att kroppen ej hålles nog uppuren mellan armarna eller lutar för mycket öfver redskapet; samt

att nedsprånget göres för nära redskapet.

#### 509. Sidmotst. Inl. till bundna hopp.

Manskapet uppställles med armlängds afstånd ifrån och med vänstra (högra) sidan mot ett vågrätt redskap (bom, häst el. dyl.), vänstra (högra) handen fattar med tumgreppet öfver redskapet; armen sträckt och vinkelrätt från detsamma.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sitt upp—ett-två! För af med höger (v.) hand—tre-fyra! fem! sex!*

På »ett-två» verkställles ett litet hopp med samlad enkel sats och med vändning mot redskapet, hvarvid äfven den andra handen stödes på redskapet, och ett nytt uppsprång (dubbel sats) till »jämnvägande» ställning utföres enligt nästföregående mom. På »tre-fyra» föres af från redskapet enligt nästföregående mom. med iakttagande af, att högra (vänstra) handen trycker kraftigare från redskapet än den vänstra (högra), hvarigenom vändning göres under förflyttningen, så att kroppen med bibehållen fattning af den vänstra (högra) handen vid nedsprånget åter kommer på helt afstånd

från och med sidan mot redskapet; på »*fem*» göres hastig knästräckning och på »*sex*» nedåtsänkning till stående grundställning.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 508 anförda:

att vändningen vid satsens tagande göres ofullständig;

att efter nedsprånget den arm, hvares hand bibehåller fattningen, ej är vinkelrät mot redskapet.

### Gångst. Inl. till bundna hopp.

510.

Manskapet uppställes mot och på två stegs afstånd från ett vågrätt redskap (bom, häst el. dyl.) i »gångstående» ställning.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sitt upp—ett-två! För af—tre-fyra! fem! sex!*

På »*ett-två*» uttages ett steg med bakre foten och ett litet hopp verkställes framåt med delad sats, härvid iakttages, att vid nedsprånget, som göres med fötterna riktade framåt och med lindrigt böjda knän, ett nytt uppsprång verkställes (dubbel sats); samtidigt härmed stödas händerna på redskapet och »jämnvägaande» ställning intages enligt mom. 508.; på »*tre-fyra*» föres af från redskapet enligt mom 529, men nedsprånget göres längre från redskapet; på »*fem*» göres hastig knästräckning och på »*sex*» nedåtsänkning till stående grundställning.

*Anm. 1.* Vid första inöfvandet göres uppehåll mellan steget och satsen, så att för steget räknas »*ett*» och för satsen »*två*».

*Anm. 2.* Rörelsen kan äfven utföras med två (tre) ansteg, hvarvid iakttages, att stegen uttagas med tilltagande hastighet enligt föreskriften i mom. 496.

**Sidmotst. Uppsittn. till ridsitt.** (Häst, bomputa 511. el. dyl.)

Utg. intages enligt mom. 509 med iakttagande af att vänstra (högra) handen fattar med fast grepp om bakre sadelbommen.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sitt upp—ett-två! I sadeln—tre!*

På »ett-två» intages »jämnvägande» ställning enligt mom. 509, hvarvid iakttages, att högra (vänstra) handen fattar med fast grepp om främre sadelbommen. På »tre» öfverföres kroppstyngden något på högra (vänstra) armen, under det att vänstra (högra) benet föres fullt sträckt fram öfver den bakre sadelbommen till andra sidan af redskapet; samtidigt härmed vändes kroppen åt höger (vänster), och vänstra (högra) handen flyttas till och stödes vid främre sadelbommen, så att karlen kommer att sitta grensle öfver redskapet; händerna föras till sidorna och uppsträckt hållning intages (*ridsittande*, fig. 149 a; term.-fig. 50); ställningen intages mjukt och utan stöt mot redskapet, hvarvid den flyttade handen medverkar.

*Afsittning till sidan* utföres på kom:o-ord:

*Sitt af åt höger (v.)—ett-två! tre! fyra!*

På »ett-två» anläggas händerna på eller något framför främre sadelbommen, benen föras framåt och svängas omedelbart därpå hastigt och kraftigt bakåt, så att hela kroppen, stödd på något böjda armar, med raka, slutna ben, insvängd korsrygg och högt buret hufvud, lyftes upp öfver redskapet (fig. 149 b), hvar efter armarna kraftigt sträckas och benen föras åt samma sida om redskapet, hvarifrån uppsittningen blifvit gjord; nedsprånget göres på armlängds afstånd från och med sidan mot redskapet samt med fast grepp af den vänstra (högra) handen om bakre sadelbommen (fig. 149 c). På »tre» verkställes uppåtsträckning och på »fyra» nedåtsänkning.

*Anm.* *Afsittningen kan inledas:* dels genom att medelst benens förande framåt och svängande bakåt »stupfallande» ställning å redskapet intages samt från denna genom benens skiljande åter »ridsittande» ställning mjukt intages, dels ock genom att kroppen svänges upp öfver redskapet, såsom för afsittning här ofvan är beskrifvet (fig. 149 b), och

därpå åter den »ridsittande» ställningen mjukt intages (Ridsitt. 2 B.-svängn. bakåt).

*Förstnämnda* inledning utföres på kom:o-ord:

*Stupfallande—ett-trå! I sadeln—tre!*

*Sistnämnda* inledning utföres enligt mom. 584 på kom:o-ord:

*Bensvängning bakåt—ett-trå!*

*Vanligaste fel*, förutom de i mom. 508 och 509 anförda:

*Vid uppsittningen:*

*att* händerna endast löst anläggas å sadelbommarna;

*att* det ben, som svänges öfver redskapet, böjes i knäleden och föres för nära detsamma:

*att* »nedsittningen» i sadeln sker tungt; och

*att* i den »ridsittande» ställningen uppsträckt hållning ej intages.

*Vid afsittningen:*

*att* öfverlifvet hålles upprätt eller fälles för mycket ned mot redskapet;

*att* armar och ben ej tillräckligt sträckas;

*att* sätet skjutes upp;

*att* blicken och hufvudet fallas ned; och

*att* benen skiljas.

*Vid nedsprånget:*

*att* det ej göres tillräckligt långt ifrån och midt för den bakre sadelbommen;

*att* handen ej fattar om bakre sadelbommen; samt

*att* den sida af kroppen, som är längst från redskapet, ej föres nog bakåt.

**Gångst. Mellanhopp m. ett, högst tre ansteg. 512.**

(Bom med sadlar eller häst med höga sadelbommar.)

Manskapet uppställles mot och på två stegs afstånd från redskapet i »gångstående» ställning. Skola två (tre) ansteg uttagas, uppställles manskapet på *tre* (*fyra*) stegs afstånd från redskapet.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Mellanhopp—spring!*

Verkställes enligt mom. 510 med iakttagande af, att händerna vid uppsprånget fatta med fast grepp om sadelbommarna och att knäna härunder hastigt dragas upp mot kroppen, som böjes något tillsammans; benen



svängas därpå så högt som möjligt fram mellan sadelbommarna. Då fötterna kommit till andra sidan om redskapet, sträckas knäna och benen föras framåt-uppåt (fig. 150). Samtidigt härmed trycka händerna kraftigt från sadelbommarna, så att nedsprånget kan verkställas så långt som möjligt framom redskapet. Manskaket stannar med full jämvikt och högt buret hufvud i »nigstående» ställning. Uppåtsträckning och nedåtsänkning verkställas på instruktörens räkning eller tillsägelse.

Efter någon öfning verkställas uppåtsträckning och nedåtsänkning utan räkning eller tillsägelse.

*Anm. 1.* Vid första inöfvandet af detta hopp skiljes mellan »uppsittningen till jämnvägande» och fötternas förande upp på eller mellan sadelbommarna till andra sidan af redskapet, hvilket verkställas långsamt; rörelsen utföres då med särskild räkning för »uppsittningen till jämnvägande» och för fötternas förande upp på eller mellan sadelbommarna.

*Anm. 2.* För dem, som hafva svårt att draga upp knäna mot kroppen, kunna såsom inledningsrörelser äfven användas: Stupfall. 2 Fotflytt. framåt och bakåt (mom. 397; fig. 116 a . . b) samt Krokhäng. utg. (mom. 284; fig. 67 a).

*Vanligaste fel:*

*att satsen tages för nära redskapet;*

*att under uppsprånget knäna ej nog hastigt och kraftigt böjas uppåt;*

*att knäna icke sträckas, sedan fötterna förts öfver redskapet;*

*att under förflyttningen hufvud och blick fallas;*

*att händerna släppa sitt tag för tidigt; och*

*att kroppen icke återtager den lodräta hållningen i nedsprånget.*

**513. Gångst. Uppsittn. till ridsitt. m. ett, högst tre ansteg.** (Häst på tvären, bomputa el. dyl.)

Manskaket uppställs enligt nästföregående mom.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Ridsittande, vänster (h.) ben öfver—spring!*

Steget uttages (Stegen uttagas) och dubbel sats verkställs enligt mom. 510, hvarefter vänstra (högra)



benet utan uppehåll svänges fram öfver bakre sadelbommen, så att »ridsittande» ställning intages enligt mom. 511.

*Afsittning till sidan* utföres på kom:o-ord:

*Sitt af åt vänster (h.)—ett-trä! tre! fyra!*

Verkställes enligt mom. 511 med iakttagande af, att afsittningen göres åt *motsatt sida* mot den, hvarifrån uppsittningen blifvit gjord (fig. 149).

Efter någon öfning göres uppåtsträckning och nedåtsänkning utan särskild räkning.

*Vanligaste fel:* se mom. 511.

**Gångst. Sidohopp m. åtvändn. öfver redskapet m. 514.**  
ett, högst tre ansteg. (Bom, plint på tvären el. dyl.)

Manskapet uppställles enligt mom. 512.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Åtvändning vänster (h.)—spring!*

Stegets uttagas (Stegen uttagas) och dubbel sats verkställles enligt mom. 510 med iakttagande af, att vid uppsprånget kroppstyngden öfverföres på den högra (vänstra) armen, under det att hela kroppen — utan att stanna i den »jämnvägande» ställningen — med raka, slutna ben och med korsryggen något insvängd samt genom kraftig tryckning af den vänstra (högra) handen mot redskapet, svänges till vänster (höger) och öfver det-samma. Då kroppen är midt öfver redskapet, släpper vänstra (högra) handen sitt grepp, kroppen vändes åt höger (vänster) och samtidigt härmed vändes äfven högra (vänstra) handen, som ombyter fattning (fig. 152 a). Nedsprånget verkställles på armlängds afstånd från och med sidan mot redskapet midt för den stödjande handen, som bibehåller sitt tag (fig. 152 b). Uppåtsträckning och nedåtsänkning verkställas på instruktörens räkning eller tillsägelse.

Efter någon öfning verkställes uppåtsträckning och nedåtsänkning utan räkning eller tillsägelse.

*Anm.* Rörelsen *inledes* utan ansteg och med händerna stödda på bommen. Redskapet sättes så lågt (vågrätt eller lutande), att *alla* utan svårighet kunna hoppa öfver detsamma och stödhanden vid nedsprånget nödgas släppa sitt tag.

Rörelsen kan äfven *inledas*, dels med: **Sidohopp m. återvändn.** på dubbelbom (mom. 536), som då verkställes utan ansteg med så väl »samlad enkel» som »dubbel» sats, dels ock med: **Gångst. Uppsittn. till ridsitt.** (mom. 513).

*Vanligaste fel:*

*att* satsen tages för nära redskapet;

*att* satsen tages snedt, så att sidan vändes mot redskapet före uppsprånget;

*att* vid hopp på bom båda händerna ej fatta med tummarna bakåt;

*att* vid hopp på plint el. dyl. händerna vid uppsprånget ej anläggas med flatsidorna mot redskapet och med fingrarna framåt;

*att* kroppen eller benen under förflyttningen stödas mot redskapet;

*att* benen skiljas, sätet skjutes upp, blick och hufvud fallas; samt

*att* nedsprånget ej göres i höjd med den stödjande handen.

**515. Gångst. Grenhopp till ridsitt. på länden m. ett, högst tre ansteg.** (Häst på längden, plint el. dyl.)

Manskapet uppställles enligt mom 512.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Grenhopp på länden—spring!*

Verkställes enligt mom. 510 med iakttagande af, att händerna — något skilda och med fingerspetsarna riktade framåt — omedelbart efter satsens tagande göra en kort och kraftig tryckning nedåt-bakåt på bakre delen af redskapet, så att kroppen lyftes uppåt-framåt och genom benens åtskiljande kommer att intaga »ridsittande» ställning på länden (fig. 153). Händerna föras efter anslaget hastigt till sidorna, och uppsträckt hållning intages. Ställningen intages mjukt och utan stöt mot redskapet genom att benens insidor glida mot detsamma.

*Afsittning till sidan* verkställes enligt mom. 511 (fig. 149).

*Vanligaste fel:*

att händerna anläggas ojämnt eller med den ena handen framför den andra;

att armar och händer ej nog kraftigt medverka;

att händerna kvarhållas för länge på redskapet; samt

att samtidigt med ridsittande ställningens intagande händerna stödas mot redskapet och kroppen faller framåt.

**Motst. Inl. till öfverslag.** (Bom el. dyl.)

516.

Manskapet uppställles enligt mom. 508; redskapet i början icke anbringadt under axelhöjd.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Sitt upp—ett-två! tre! fyra! fem!*

På »ett-två» intages »jämnvägande» ställning enligt mom. 508 (fig. 147); på »tre» vändas händerna, så att tummarna komma framåt och de öfriga fingrarna bakåt; på »fyra» böjes kroppen framåt och hvälfves öfver redskapet till »grenfallhängande» (»fallhängande») ställning, hvarifrån den genom en tryckning af händerna föres upp i »grenspännböjande» (»spännböjande») ställning med yttre randen af pekfingrarna stödda mot redskapet (fig. 154 b . . c); på »fem» trycka händerna från redskapet och »*Str. gr. st.*» (»*Str. st.*») ställning intages (fig. 154 d). Stående grundställning återtages på kom:o-ord:

*Ställning!*

Rörelsen *stegras* genom redskapets sänkande. — Vid lågt satt bom står manskapet intill densamma och verkställer öfverslaget utan föregående uppsittning, hvarjämte räkningen bortfaller och rörelsen utföres på befallningen:

*Öfverslag! Kör!*

*Vanligaste fel:*

att vid kroppens hvälfning öfver redskapet armarna ej höjas lika mycket, hvarigenom öfverslaget göres snedt;

att efter omhvälfningen hälarne i stället för fotsulorna komma i marken; och

att efter omhvälfningen fötterna ej komma tillräckligt långt från redskapet.

517. Efter någon öfning kan vid de i mom. 508—513 anförda rörelser *nedsprånget* verkställas så, att manskapet icke stannar i »nigstående» ställning utan gör hastig knästräckning och blifver stående i »tåstående», till dess instruktören gifver tecken eller räknar för hälarnas sänkning.

## 2. Fria hopp.

### § 58.

#### Fria hopp med samlad enkel sats.

518. Stående fria hopp på stället:

a) Med armarna ledigt vid sidorna.

Kom:o-ord: *Fritt hopp på stället—spring!*

b) Med utåtkastning af armarna.

Kom:o-ord: *Fritt hopp på stället med utåtkastning af armarna—spring!*

c) Med utåtkastning af armar och ben.

Kom:o-ord: *Fritt hopp på stället med utåtkastning af armar och ben—spring!*

d) Med vändning 90° (180°).

Kom:o-ord: *Fritt hopp på stället, vändning vänster (h.) [helomvändning vänster (h.)]—spring!*

Verkställes enligt mom. 489—491 och 493, men utan uppehåll mellan tidmatten, som utföras hastigt, jämnt och smidigt, tills manskapet stannar i stående grundställning.

**St. Fritt hopp framåt i längd öfver märken,** med 519. stark armsvängning och med samlad enkel sats. (Fårör i marken, kritstreck el. dyl.)

Rörelsen utföres antingen »på led» eller »i ström» på befallningen:

*Börja!*

Verkställes enligt mom. 492, men längre och utan uppehåll mellan tidmätten; utförandet sker hastigt, jämnt och smidigt, så att manskapet stannar i stående grundställning; armarna medverka till hoppets längd genom kraftig svängning. I den mån hoppets längd ökas, iakttages, att sats och nedsprång göras med knäna och fötterna riktade något framåt samt med öfverlifvet framåtlutadt. — Afståndet mellan språngmärkena ökas småningom (fig. 145).

**St. Fritt hopp åt sidan.**

520.

Rörelsen utföres, dels på led med betäckta luckor, dels öfver märken (fårör i marken el. dyl.); i senare fallet på befallningen: »*Börja*» i förra fallet på kom:o-ord:

*Fritt hopp åt vänster (h.)—spring!*

Verkställes enligt mom. 494, men längre och med kraftigare armsvängning samt med iakttagande af att rörelsen utföres, jämnt och smidigt utan uppehåll mellan tidmätten.

**St. Fritt hopp i höjd öfver märke,** med samlad 521. enkel sats. (Språnglina el. dyl.)

Verkställes såsom fritt hopp på stället enligt mom. 489, men med den skillnad, att knäna vid uppsprånget kraftigt dragas uppåt och före nedsprånget åter sträckas; i öfrigt med iakttagande af föreskrifterna i mom. 518.

Armarna medverka medelst stark svängning vid rörelsens utförande.

**522. St. Fritt hopp i höjd upp på ett redskap,** med samlad enkel sats. (Plint, jordvall el. dyl.; högst skrefhöjd.)

Verkställes såsom »fritt hopp på stället» (mom. 489), men med den skillnad, att knäna vid uppsprånget dragas kraftigt uppåt, så att stående ställning intages på redskapet.

### § 59.

#### Ansringande fria hopp med delad sats.

**523. Ansringande fria hopp:**

a) **Framåt i längd (höjd).** (Fårör i marken, språnggraf, språngrlina el. dyl.)

b) **Framåt i längd (höjd) m. vändn. 90° (180°).**

c) **Framåt i längd o. djup.** (Lutplan, jordvall el. dyl.)

Verkställas enligt mom. 500—502 med iakttagande af, att hoppen göras, så väl med som utan angifvande af den fot, som vid uppsprånget sist skall lämna marken (redskapet). Utförandet sker hastigt, jämnt och snidigt, utan uppehåll mellan tidmåtten, så att manskapet stannar i stående grundställning (fig. 146). Då rörelserna äro nog öfvade med föreskrifna kommandoord (*Spring! Nästa—spring!*) må de äfven öfvas i snabbaste fart utan kommandoordets upprepande för hvar man (oafbruten ström).

*Anm.* Ansring. fritt hopp framåt i höjd kan äfven utföras upp till stående ställning på ett redskap i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 522.

**524. Ansring. fritt hopp framåt i längd m. delad sats o. deladt nedsprång.**

Verkställes som »fritt längdhopp framåt med anlopp och delad sats» (mom. 523 punkt a), men med iakttagande af, att den fot, som vid uppsprånget sist lämnar marken, ej framföres, förr än foten, som först lämnade marken, ånyo berör densamma; den fram-



föres då hastigt förbi den främre, och loppet fortsättes. Vid nedsprånget iakttages, att den fot, som först berör marken, vändes något utåt.

*Anm.* Detta hopp användes endast för måttlig längd, exempelvis för att hoppa öfver svealare diken el. dyl.

*Vanligaste fel:*

att vid anloppet stegen ej uttagas med tilltagande hastighet;

att den fot, som vid nedsprånget först berör marken, föres inåt; och

att vid nedsprånget den ena foten icke nedsättes nog hastigt framför den andra.

**St. Fritt hopp utåt m. ett ansteg.**

525.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Fritt hopp utåt med ett ansteg, vänster (h.)—spring!*

Vänstra (Högra) foten uttager ett kort steg i högra (vänstra) fotens riktning, hvarefter hoppet verkställs i angifven riktning enligt mom. 495, men med iakttagande af, att rörelsen utföres hastigt, jämnt och smidigt utan uppehåll mellan tidmätten, tills manskapet stannar i stående grundställning.

## § 60.

### Djuphopp.

**St. Fritt djuphopp framåt,** med ena fotens afförande, utan och med vändning. (Lutplan, bänkar, vallar el. dyl.) 526.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp, vänster (h.) fot—spring!*

Verkställes enligt mom. 499, men utan uppehåll mellan tidmätten, tills manskapet stannar i stående grundställning. Vid »djuphopp med vändning» iakttagas, att, då vänstra (högra) foten för af från redskapet, vändningen verkställs åt vänster (höger).

*Stegringen* sker genom att småningom höjden ökas från knä- till högst manshöjd.

527. **St. Fritt djuphopp åt sidan**, med ena benets utåtkastning. (Lutplan, häst, jordvall el. dyl.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp åt vänster (h.)—spring!*

Verkställes genom att det vänstra (högra) benet föres utåt och därpå hastigt inåt-utåt, hvarvid hoppet samtidigt göres åt sidan i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 499, men utan uppehåll mellan tidmätten, tills manskapet stannar i stående grundställning.

Rörelsen *stegras* enligt nästföregående mom. och *inledes* från mindre höjder efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Djuphopp åt vänster (h.)—ett! två-tre!*

528. **Häng. Djuphopp.** (Bom, lutande stege el. dyl.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp—spring!*

Sedan »hängande» utg. intagits, verkställes rörelsen genom att manskapet släpper taget med händerna, hvarefter armarna föras nedåt och i mån af behof något framåt för jämviktens bibehållande; nedsprånget göres utan uppehåll mellan tidmätten, tills manskapet stannar i stående grundställning. Vid större höjd iaktages, att öfverlifvet fälles något framåt.

*Anm.* Då rörelsen utföres från ett plank el. dyl. anlägges ena handen med flatsidan mot redskapet för att föra kroppen från detsamma.

529. **Jämnväg. Djuphopp bakåt.** (Bom el. dyl.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp bakåt—spring!*

Verkställes enligt föreskrifterna för nedsprånget i mom. 508 med iakttagande af, att öfverlifvet för jämviktens bibehållande fälles något framåt.

*Stegringen* sker genom att redskapet småningom höjes från brösthöjd till *högst* manshöjd, och genom att kraftigare tryckning verkställes från redskapet, så att nedsprånget sker längre ifrån detsamma.

*Vanligaste fel:*

att kroppen i nedsprånget ej gifves sådan lutning framåt, att jämvikten bibehålles.

**Jämnväg. Djuphopp framåt under redskapet.** (Bom 530. el. dyl. vid räckhöjd eller något däröfver.)

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp framåt—spring!*

Verkställes, sedan »jämnvägande» utg. intagits, genom att kroppen med nästan raka armar sänkes något och benen samtidigt svängas framåt-uppåt; genom böjning af armarna föres kroppen omedelbart härpå fram under och nära redskapet samt svänges, i det ögonblick benen nått sin högsta höjd, framåt medelst en knyck af armarna och ryggen. Då hufvudet kommit under redskapet, släppa händerna sitt tag, öfverlifvet reses upp och nedsprånget göres något framom redskapet.

*Vanligaste fel:*

att kroppen sänkes för mycket före armböjningen;

att kroppen ej föres nog nära redskapet; och

att händerna för sent släppa sitt tag.

**Sidmotkorshögst. Djuphopp åt sidan,** med ena 531. armens och benets utåtkastning; högst brösthöjd. (Ribbstol, dubbelbom el. dyl.)

*Utg. ang.*

Ställningen intages med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet och med inre foten på en ribba (nedre bommen); inre handen fattar i höjd med hjässan eller något däröfver; kroppen och yttre benet så långt från redskapet som möjligt; armar och ben i samma lodplan, vinkelrätt mot redskapet (fig. 155 a; term.-fig. 41).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp—spring!*

Verkställes genom att först kroppen föres intill redskapet medelst den inre armens böjning, och samtidigt härmed yttre armen föres ned till sidan samt yttre benet till det inre (fig. 155 b); omedelbart därpå svängas yttre benet och armen ånyo utåt, under det att kroppen föres från redskapet af inre handen och foten, som trycka af från detsamma. Nedsprånget göres utan uppehåll mellan tidmätten, och manskapet stannar i stående grundställning (fig. 155 c).

Rörelsen *inledes* från mindre höjder efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Djuphopp—ett! två! tre-fyra!*

På »ett» föras yttre armen och benet inåt, på »två» föras de utåt, och på »tre-fyra» föras de åter inåt och omedelbart därpå utåt, hvarvid hoppet samtidigt utföres.

Hoppet kan äfven verkställas med vändning, så att nedsprånget sker med ryggen vänd mot redskapet.

**532. Högmotst. Djuphopp bakåt; högst höfthöjd.** (Ribbstol el. dyl.)

*Utg. ang.*

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp bakåt—spring!*

Verkställes genom att fötterua och omedelbart därpå händerna föra af från redskapet; nedsprånget göres utan uppehåll mellan tidmätten, och manskapet stannar i stående grundställning.

Hoppet kan äfven verkställas med vändning 90° (180°).

**533. Spännhäng. Djuphopp.** (Ribbstol, dubbel bom el. dyl.)

*Utg. ang.*

»Hängande» ställning intages med händernas insidor vända framåt (öfvergrepp) och med ryggen stödd mot redskapet (»*Spännhäng.*»; fig. 156 a).

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Djuphopp—spring!*

Verkställes genom att benen svängas fram och samtidigt medelst en knyck kroppen föres från redskapet (fig. 156 b), hvarefter händerna släppa sitt tag. Nedsprånget göres enligt nästföregående mom., men så långt som möjligt från redskapet (fig. 156 c).

Rörelsen *inledes*, lågt hängande, efter instruktörens räkning på kom:o-ord:

*Djuphopp—ett! två-tre!*

På »*ett*» föras benen raka framåt, på »*två-tre*» föras de åter tillbaka och svängas omedelbart därpå framåt, hvarvid hoppet utföres enligt ofvan (fig. 156 a . . c).

**Högsitt. Djuphopp framåt.** (Bom, plank el. dyl.) 534.

Sedan »högsittande» (»högtväsittande») utg. intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Djuphopp framåt—spring!*

Händerna stödas på redskapet, och underbenen svängas framåt; härunder sträckas armarna, så att sätet lyftes från detsamma; samtidigt trycka händerna ifrån, och medelst en knyck föres kroppen från redskapet. Nedsprånget verkställes utan uppehåll mellan tidmätten, och manskapet stannar i stående grundställning.

*Ann.* Rörelsen utföres äfven med vändning 90°, hvarvid ena handen stödes på redskapet på enahanda sätt, som i nästföljande mom. anbefalles.

**Huksitt. Djuphopp,** med ena handen stödd på redskapet, så länge höjden det tillåter. (Bom, plank el. dyl.) 535.

Rörelsen utföres från »högstående» ställning på kom:o-ord:

*Huksittande djuphopp—spring!*

Sedan »huksittande» utg. intagits och ena handen anlagts på redskapet (term.-fig. 32), göres omedelbart därefter ett hopp ned från detsamma med vändning åt den stödjande handen, som uppbar så mycket som möjligt kroppstyngden för att minska stöten i nedsprånget. Vid måttlig höjd bibehåller stödhanden sin fattning i nedsprånget; vid större höjd, tills axlarna passerat redskapet.

## 3. Bundna hopp.

## § 61.

## Sidohopp med åtvändning.

536. **Ansring. sidohopp m. åtvändn. mellan redskapet.**  
(Dubbelbom.)

Afståndet mellan bommarna omkring två armlängder; undre bommen i början något lägre än höfthöjd.

Rörelsen verkställes med anlopp och dubbel sats. Vid uppsprånget fattar vänstra (högra) handen med öfvertag om öfre bommen midt öfver den högra (vänstra), som anlägges på den nedre med tumgreppet öfver densamma; med tillhjälp af båda armarna lyftes och svänges kroppen med raka, slutna ben och något insvängd korsrygg åt vänster (höger) mellan och till andra sidan om redskapet. Kroppen föres härunder så nära öfre bommen som möjligt; då den är midt emellan bommarna släpper öfre handen sitt tag, kroppen vändes åt höger (vänster), och omedelbart härpå ombyter undre handen fattning, så att tummen kommer på andra sidan om redskapet. Nedsprånget verkställes på helt afstånd från och med sidan vänd mot red-



skapet midt för den stödjande handen, som bibehåller sitt tag (fig. 157).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 514 anförda:  
 att öfre handen ej fattar midt öfver den undre; och  
 att kroppen under förflyttningen ej hålles utsträckt.

**Ansring. sidohopp m. åtvändn. öfver redskapet. 537.**  
 (Bom, häst på tvären el. dyl.)

Rörelsen verkställes enligt mom. 514 (fig. 152), men med anlopp och dubbel sats och utan att manskapet vid nedsprånget stannar i knäböjningen; satsen tages minst ett steg från redskapet.

**Ansring. sidohopp m. åtvändn. öfver redskapet o. 538.**  
**med jämnvägande mellanställning.** (Dubbelbom, plank el. dyl.)

Afståndet mellan bommarna omkring 30 cm.; öfre bommen vid axelhöjd eller däröfver.

Rörelsen verkställes genom att »jämnvägande» ställning intages på öfre bommen (planket) enligt mom. 510, men med anlopp och dubbel sats. Därefter vändes högra (vänstra) handen, så att tummen kommer framåt. Samtidigt lutas öfverlifvet genom böjning i höftlederna något framåt, och den vänstra (högra) handen — med tummen bakåt och de öfriga fingrarna framåt — flyttas till undre bommen midt under den högra (vänstra), fig. 158 a. Med stöd af armarna och underlifvet samt genom benens kraftiga svängning bakåt kastas kroppen till vänster (höger) upp öfver redskapet i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidohopp med åtvändning» (mom. 514); den undre handen gifver kraftigt stöd och medverkar härigenom att svänga benen högt öfver redskapet (fig. 158 b). Före nedsprånget, som göres med sidan vänd mot redskapet, trycker undre handen från detsamma och släpper sitt tag, hvarefter öfre handen flyttas till undre bommen.

*Vanligaste fel:*

att benen skiljas och böjas;

att blick och hufvud fällas; och

att undre handen ej gifver tillräckligt stöd under förflyttningen.

**539. Ansprång. sidohopp m. åtvändn. öfver redskapet.**  
(Häst, plint på längden el. dyl.)

Rörelsen verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 514 och 537 med iakttagande af, att händerna anläggas å bakre delen af redskapet (länden) med fingrarna framåt och något utåt, och att kroppen svänges på något höjda armar till vänster (höger) upp öfver och till andra sidan om redskapet. Kroppens framsida vändes härunder mot redskapet, under det att händerna flyttas och byta plats, så att fingrarna komma i motsatt riktning mot den de innehade vid uppsprånget. Nedsprånget göres vid bakre delen af redskapet (länden) med ansiktet vänt å det håll, hvarifrån anloppet blifvit gjordt.

Rörelsen *inledes* med motsvarande *halfhopp*:\*)

**Ansprång. sidohopp m. åtvändn. till ridsitt.**

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna här ofvan för hoppet öfver redskapet, men med iakttagande af att, då kroppen är midt öfver detsamma, benen skiljas och »ridsittande» ställning intages å redskapet (i sadeln); *afsittning* göres genom benens svängande bakåt till motsatt sida mot den, hvarifrån uppsittningen blifvit gjord.

*Vanligaste fel:*

att vid hopp öfver redskapet benen skiljas eller böjas;

att nedsprånget ej sker midt för händernas anläggning; och

att armarna under förflyttningen böjas för mycket.

---

\*) Med »*halfhopp*» förstås ett bundet hopp, vid hvilket manskapet stannar på redskapet i stället för att fullfölja hoppet öfver detsamma: »*afsittningen*» verkställes då på särskild befallning eller tillsägelse.

**Ansbring. sidohopp m. åtvändn. öfver redskapet, 540.**  
med halfhäng. halfjämnväg. fattning. (Dubbelbom,  
plank el. dyl.)

Afståndet mellan bommarna omkring två armlängder; öfre bommen vid räckhöjd eller däröfver.

Rörelsen verkställes med anlopp och dubbel sats. Vid uppsprånget fattar vänstra (högra) handen med öfvertag om öfre bommen midt öfver den högra (vänstra), som anlägges på den undre (fig. 159 a); med tillhjälp af båda armarna lyftes och svänges kroppen åt vänster (höger) — med raka och slutna ben — upp öfver och med vändning mot öfre bommen (fig. 159 b); den undre handen bibehåller härunder fattningen på nedre bommen, till dess kroppen »vägt öfver» den öfre, hvarefter »jämnvägande» ställning intages på öfre bommen med ansiktet vändt åt det håll, hvarifrån anloppet blifvit gjordt (fig. 159 c). Från denna ställning göres djuphopp bakåt enligt mom. 508, hvarvid båda händerna i det längsta bibehålla fattningen på öfre bommen för att mildra stöten vid nedsprånget.

Hoppet *inledes*, dels genom att redskapet anbringas något lägre, dels ock genom att under förflyttningen högra (vänstra) foten stödjdes på nedre bommen.

Verkställes rörelsen på plank eller bomskifva, anlägges ena handen vid uppsprånget på öfre kanten af redskapet, och den andra stödjdes omkring två armlängder därunder med handens flatsida mot detsamma.

*Vanligaste fel:* se mom. 536 och 538.

**Ansbring. balanshopp.** (Häst eller plint på tvären, 541.  
bom med sadlar el. dyl.)

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidohopp med åtvändning öfver redskapet» (mom. 537), men med kort anlopp och med iakttagande af att vid uppsprånget kroppen, stödd på något böjda armar,

svänges rätt uppåt, så att hufvudet kommer nedåt; här-  
 efter sträckas armarna, och full jämvikt intages af rörelse-  
 tagaren stående på händerna; hufvudet hålles starkt bakåt,  
 ryggen i lindrig båge och knäna nästan sträckta. Efter  
 ett kort uppehåll i denna ställning öfverföres kropps-  
 tyngden på högra (vänstra) handen, hvarunder kroppen  
 vändes åt höger (vänster); omedelbart därpå släpper  
 vänstra (högra) handen sitt tag (fig. 160 a), benen sän-  
 kas åt kroppens framsida, och öfverlifvet reses hastigt  
 upp. Nedsprånget göres på andra sidan om redskapet  
 midt för högra (vänstra) handen, som bibehålles på  
 samma plats som vid uppsprånget (fig. 160 b).

*Vanligaste fel:*

*att benen skiljas vid uppsprånget;*

*att armarna vid uppsprånget böjas för mycket;*

*att jämvikten förloras;*

*att kroppen »slår öfver»;*

*att hufvudet böjes framåt; och*

*att nedsprånget icke göres midt för den stödande handen.*

§ 62.

**Sidohopp utan vändning.**

**542. Anspring. sidohopp utan vändn. mellan redskapet.**  
 (Dubbelbom.)

Afståndet mellan bommarna omkring två armläng-  
 der; undre bommen i början något lägre än höfthöjd.

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med före-  
 skrifterna för »sidohopp med åtvändning mellan red-  
 skapets» (mom. 536), men med den skillnad, att ingen  
 vändning göres under förflyttningen och att undre han-  
 den ej ombyter fattning, utan släpper sitt tag. Ned-  
 språnget verkställles med ryggen vänd mot redskapet  
 så långt som möjligt framom detsamma.

Rörelsen utföres äfven utan anlopp och verkställles  
 då med så väl samlad enkel som dubbel sats.

**Auspring. sidohopp utan vändn. öfver redskapet. 543.**

(Bom utan och med sadlar, häst på tvären el. dyl.)

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidohopp med åtvändning öfver redskapet» (mom. 514 och 537), men med iakttagande af bestämmelserna i nästföregående mom.

## § 63.

**Sidohopp med frånvändning.****Ansring. sidohopp m. frånvändn. mellan redska- 544.  
pet. (Dubbelbom.)**

Afståndet mellan bommarna enligt mom. 542.

Rörelsen verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidohopp med åtvändning mellan redskapet» (mom. 536); men med den skillnad, att då kroppen är midt emellan bommarna, vändes åt vänster (höger), så att sätet blir vändt mot undre bommen. Samtidigt härmed skjuter undre handen från redskapet och släpper sitt tag, och den öfre flyttas hastigt till undre bommen, hvarest den fattar på samma plats som den nedre handen hade vid uppsprånget. Nedsprånget verkställes på armlängds afstånd från och med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet midt för den på undre bommen stödda handen (fig. 162).

*Vanligaste fel:*

*att* satsen tages för nära redskapet;

*att* satsen tages snedt, så att sidan vändes mot redskapet före uppsprånget;

*att* vid uppsprånget händerna ej fatta midt öfver hvarandra;

*att* under förflyttningen benen skiljas och böjas samt att hufvudet fälles framåt med blicken riktad nedåt; och

*att* nedsprånget ej verkställes midt för den å undre bommen stödda handen.

**545. Anspring. sidohopp m. frånvändn. öfver redskapet.**  
(Bom, bomputa, häst på tvären el. dyl.)

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidohopp med åtvändning öfver redskapet» (mom. 514 och 537); men med den skillnad, att, då under förflyttningen benen komma intill vänstra (högra) armen, vänstra (högra) handen släpper sitt tag och kroppen vändes åt vänster (höger), så att sätet blir vändt mot redskapet. Samtidigt härmed svängas benen, raka och slutna tillsammans, genom stark böjning i lårleden så högt uppåt som möjligt (fig. 161 a), hvarefter högra (vänstra) handen skjuter från redskapet och släpper sitt tag, under det att den vänstra (högra) flyttas till den plats, som den högra (vänstra) innehade vid uppsprånget. Under förflyttningen öfver redskapet hålles öfverlifvet lodrätt. Nedsprånget verkställes på arm-längds afstånd från och med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet midt för den på redskapet stödda handen (fig. 161 b).

*Anm.* På bom inledes rörelsen utan anlopp, dels genom att redskapet sättes så lågt, att alla utan svårighet kunna hoppa öfver detsamma (knähöjd), dels genom att från »jämnvågande» ställning inre sidan af vänstra (högra) foten stödes på redskapet, hvarefter med stöd af foten och högra (vänstra) handen kroppen föres upp i »sidfallande» ställning; därpå föres högra (vänstra) benet mellan det vänstra (högra) och redskapet och nedsprånget verkställes med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet såsom ofvan angifvits.

Rörelsen *inledes* på häst, bomputa el. dyl. med motsvarande »halfhopp»:

**Anspring. sidohopp m. frånvändn. till ridsitt.**

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna här ofvan för hoppet öfver redskapet, men med iakttagande af att endast högra (vänstra) benet svänges upp öfver redskapet, så att »ridsittande» ställning kommer att intagas.

*Afsittning* göres genom att händerna stödjas å redskapet bakom sätet och samtidigt benen svängas raka framåt-uppåt, så att sätet lyftes från redskapet. Nedsprånget verkställes åt motsatt sida mot den, hvarifrån uppsittningen blifvit gjord.



*Vanligaste fel*, utom de i nästföregående mom. anförda:  
att vid hopp på bom båda händerna ej fatta med tum-  
marna bakåt;

att vid hopp på plint el. dyl. händerna vid uppsprånget  
ej anläggas med flatsidorna mot redskapet och med fingrarna  
framåt; samt

att nedsprånget ej verkställes midt för den stödjaude  
handen.

**Sidmotst. Sidhopp m. frånvändn. mellan redska- 546.**  
**pet.** (Dubbelbom.)

Afståndet mellan bommarna enligt mom. 542.

Manskapet uppställles med vänstra (högra) sidan  
mot och på något mindre än armlängds afstånd från  
redskapet.

Rörelsen verkställes i öfverensstämmelse med före-  
skrifterna för »anspring. sidhopp med frånvändning  
mellan redskapet» (mom. 544), men med den skillnad,  
att satsen tages med sidan vänd mot redskapet och  
att förflyttningen göres längs med detsamma med krop-  
pens baksida vänd mot undre bommen; härvid med-  
verka båda armarna att föra kroppen så långt framåt  
som möjligt. Nedsprånget göres med högra (vänstra)  
sidan vänd mot redskapet på något mindre än arm-  
längds afstånd från detsamma (fig. 163 B).

Rörelsen utföres med så väl dubbel som sam-  
lad enkel sats äfvensom med begagnande af nedsprånget  
till sats för nytt hopp (repetitorisk sats), så att rörel-  
sen kan fortgå oafbrutet utefter redskapet från den  
ena sidan till den andra (»vägliska bukter»).

*Anm.* Rörelsen *inledes* med: **Halfhäng. halfjämnväg. 2 B.-**  
**öfversvängn.** (1-3) (fig. 61). — På räkneordet »tre» verkställes  
hoppet mellan redskapet.

**Sidmotgångst. Sidhopp m. frånvändn. öfver red- 547.**  
**skapet o. med stöd af en hand.** (Bom el. dyl.)

Manskapet uppställles i »gångstående» ställning med  
vänstra (högra) sidan mot och på något mindre än  
armlängds afstånd från redskapet, hvilket i början an-

bringas vid höfthöjd; högra (vänstra) foten ställes framför den vänstra (högra) och vänstra (högra) handen stödes på redskapet med tumgreppet öfver detsamma.

Rörelsen verkställes genom att det bakre (inre) benet svänges framåt-uppåt och samtidigt föres af med främre (yttre) foten, så att hela kroppen, med stöd af den vänstra (högra) handen, svänges upp öfver och till andra sidan om redskapet i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidmotst. sidohopp med fränvändning mellan redskapet» (mom. 546). Nedsprånget verkställes med högra (vänstra) sidan vänd mot redskapet och med högra (vänstra) handen stödd å detsamma. På detta sätt fortgår rörelsen utefter redskapet från den ena sidan till den andra.

Efter mera öfning kan nedsprånget äfven verkställas på den fot, som är längst från redskapet (yttre foten), hvarvid det ben, som är närmast intill detsamma (inre benet), svänges bakåt och omedelbart därpå åter framåt-uppåt, hvarpå nytt hopp på sätt ofvan angifvits verkställes. På detta sätt fortgår rörelsen utefter redskapet från den ena sidan till den andra (»vägliska bukter»).

**548. Ansprång. sidohopp m. fränvändn. öfver redskapet med stöd af en hand. (Delad sats.) (Bom, häst el. dyl.)**

Manskapet uppställles snedt emot redskapet.

Rörelsen verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i nästföregående mom., men med anlopp och delad sats, hvarvid iakttages, att, då uppsprånget sker med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet, högra (vänstra) foten skall sist lämna marken. Nedsprånget verkställes på armlängds afstånd från redskapet och så långt framåt som möjligt (fig. 163 A).

*Anm.* Rörelsen inledes å bom: med »**Sidmotgångst. Sidohopp m. fränvändn.**» (mom. 547).

Rörelsen *inledes* å *häst*, *bomputa* el. dyl. med motsvarande »halfhopp»:

**Ansprång. sidohopp m. fränvändn. till ridsitt.** med stöd af en hand. (Delad sats).

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna för hoppet *öfver* redskapet, men med iakttagande af, att, då uppsprånget sker med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet, endast vänstra (högra) benet svänges öfver detsamma, så att »ridsittande» ställning intages; *afsittning* verkställles med benens svängande framåt enligt föreskrifterna för »halfhoppet» i mom. 545, anm.

**Ansprång. sidohopp m. fränvändn. öfver redskapet. 549.** (Häst, plint på längden el. dyl.)

Rörelsen verkställles med anlopp och dubbel sats i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sidohopp med åtvändning öfver redskapet» (mom. 539); men med den skillnad, att, då benen komma intill vänstra (högra) armen, vänstra (högra) handen lyftes och kroppen svänges med raka, slutna ben och med sätet vändt mot redskapet upp öfver och till andra sidan om detsamma. Då kroppen är midt öfver redskapet, skjuter högra (vänstra) handen ifrån detsamma; nedsprånget verkställles så långt framåt som möjligt med vänstra (högra) sidan vänd mot redskapet.

*Anm.* Rörelsen *inledes* med motsvarande »halfhopp»:

**Ansprång. sidohopp m. fränvändn. till ridsitt.**

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna för hoppet *öfver* redskapet, men med iakttagande af, att endast högra (vänstra) benet svänges upp öfver detsamma, så att »ridsittande» ställning intages; *afsittning* verkställles med benens svängande framåt enligt föreskrifterna för »halfhoppet» i mom. 545, anm.

## § 64.

### Mellanhopp.

**Ansprång. mellanhopp** [med vändning 90° (med 550. vändning 180°) (med vändning 180° och med begag-

nande af nedsprånget till sats för förnyadt mellan hopp)]. (Bom eller häst med *höga* sadelbommar.)

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 512 (fig. 150), men med fritt anlopp och utan att vid nedsprånget stanna i knäböjningen.

Utföres rörelsen *med vändning 90°*, verkställles den i öfverensstämmelse med föreskrifterna här ofvan med den skillnad, att högra (vänstra) handen efter benens genomförande trycker kraftigare från redskapet, så att nedsprånget verkställles med vänstra (högra) sidan vänd mot och på armlängds afstånd från det samma midt för den vänstra (högra) handen, som bibehåller sitt tag.

Skall rörelsen utföras *med vändning 180°*, verkställles den i öfverensstämmelse med föreskrifterna för mellan hopp med vändning 90°, men med den skillnad, att båda händerna släppa sina tag och att nedsprånget göres med kroppens framsida vänd mot redskapet midt framför sadeln; vid nedsprånget fatta händerna ånyo om sadelbommarna.

Skall nedsprånget användas till sats för förnyadt mellan hopp, sker det på särskild tillsägelse.

*Anm. 1.* Rörelsen bör föregås af motsvarande »halfhopp»:

**Ansprung. mellan hopp till stående ställning på redskapet.**

Verkställes enligt föreskrifterna i mom. 512 med den skillnad, att stående ställning intages på redskapet genom kroppens hastiga uträtande; därefter sker »djuphopp» enligt något af de i mom. 526, 527 eller 535 angifna sätt.

*Anm. 2.* **Ansprung. snedt mellan hopp** öfvas mellan olika redskap, exempelvis: häst och bom, häst och ribbstol eller mellan tvenne jämnlöpande bommar; nedsprånget verkställles då vid yttre sidan af det ena eller andra redskapet.

Rörelsen *inledes* med: **Jämnväg. 2 B.-svängn. framåt o. bakåt**, som afslutas med hopp snedt framåt (bakåt) öfver redskapet (fig. 151).

*Vanligaste fel:* se mom. 512.

**Ansprung. mellanhopp.** (Häst på tvären med låga 551. sadelbommar, bomputa el. dyl.)

Rörelsen verkställes med anlopp och dubbel sats i öfverensstämmelse med föreskrifterna i nästföregående mom., men med den skillnad, att vid uppsprånget händernas flatsidor anläggas å redskapet med fingrarna slutna och riktade framåt, och att då kroppen är midt öfver redskapet händerna tryckas kraftigt ifrån detsamma utan att benen härunder svängas framåt-uppåt. Nedsprånget verkställes så långt som möjligt framom redskapet.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 512 anförda:

att händerna för sent och ej på samma gång trycka ifrån redskapet; och

att kroppen ej rätas ut före nedsprånget.

### **Gångst. Mellanhopp (::).**

552.

*Utg. ang.*

Manskapet uppställles i linie; »indelning till tre» verkställes, hvarefter »andra» rycka tillbaka två till tre steg; »första» och »tredje» (stöden) göra halfvändning mot hvarandra, och luckan dem emellan minskas till omkring axelbredd; därefter verkställer »första» utfall utåt med högra och »tredje» med vänstra foten, och samtidigt höjas främre armarna något, så att stödets händer med flatsidorna vända uppåt lätt vidröra hvarandra (fig. 164 a).

Utg. kan med mera öfvade äfven intagas på följande sätt: Sedan manskapet blifvit uppställt i linie med två till tre stegs luckbetäckning efter »indelning till två» och luckorna minskats till omkring axelbredd, intages »gångstående» ställning af så väl »första» som »andra»; samtidigt böja stöden (de som stå främst) armarna något uppåt, så att händerna med flatsidorna vända uppåt lätt vidröra hvarandra.

Rörelsen verkställes enligt mom. 512, men utan att manskapet vid nedsprånget stannar i knäböjningen



och med iakttagande af, att händerna vid uppsprånget anläggas lätt på stödets axlar (fig. 164 b).

## § 65.

### Grenhopp.

**553. Ansprång. grenhopp till ridsitt. på länden (i sadeln) (på halsen).** (Häst eller plint på längden.)

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 515, men med fritt anlopp (fig. 153).

*Afsittning från ridsittande på länden* sker på befallningen:

*Sitt af bakåt!*

Verkställes enligt mom. 511, men rakt bakåt och utan att vid nedsprånget stanna i knäböjningen.

*Afsittning från ridsittande i sadeln* sker på befallningen:

*Sitt af åt vänster (höger)!*

Verkställes åt sidan enligt mom. 511 (fig. 149), men utan att vid nedsprånget stanna i knäböjningen.

*Afsittning från ridsittande på halsen* sker på befallningen:

*Sitt af framåt!*

Verkställes genom att händerna anläggas något framför den plats, å hvilken »ridsittande» ställning intagits; samtidigt härmed öfverföres kroppstyngden på armarna, händerna föra af, och genom en knyck kastas kroppen fram, så att nedsprånget kommer att ske framför redskapet.

**554. Ansprång. grenhopp till stående ställning å redskapet.** (Häst, plint på längden el. dyl.)

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med nästföregående mom. med den skillnad, att, då benen kommit på ömse sidor om redskapet, knäna böjas uppåt,



och fötterna föras tillsammans upp på redskapet, hvarest stående grundställning genom kroppens hastiga uträtande intages; därefter sker djuphopp enligt något af de i mom. 526, 527 eller 535 angifna sätt.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 515 anförda:  
 att hoppet ej göres med tillräcklig höjd; och  
 att knäna under förflyttningen ej böjas nog hastigt uppåt.

**Anspring. grenhopp öfver redskapet.** [Häst på två- 555.  
 ren med höga (låga) sadelbommar, bomputa el. dyl.]

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »anspring. grenhopp till ridsitt.» (mom. 553) med den skillnad, att händerna fatta om (anläggas på) sadelbommarna, och att kroppen genom armarnas och händernas kraftigare medverkan kastas upp öfver och till andra sidan af redskapet. Under förflyttningen föras benen — i mån af behof något böjda — utanför sadelbommarna; hufvudet väl uppått, bröstet framfördt samt kroppen i öfrigt fullt utsträckt; då kroppen kommit öfver redskapet, föras benen raka tillsammans, och nedsprånget verkställles så långt framåt som möjligt.

*Anm.* Rörelsen kan *inledas* med att stanna i »grenstående» ställning på redskapet; därefter verkställles djuphopp framåt (fig. 165 A).

*Vanligaste fel*: se mom. 512 och 551.

**Anspring. grenhopp baklänges till ridsitt. på län- 556.  
 den (i sadeln) (på halsen).** (Häst eller plint på län-  
 den.)

Rörelsen verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »anspring. grenhopp» (mom. 553) med den skillnad, att omedelbart efter satsens tagande och händernas anläggning hastig vändning göres åt vänster (höger), så att kroppens framsida blir vänd åt det håll, hvarifrån anloppet blifvit gjordt; härunder skiljas benen,

och »ridsittande» ställning intages baklänges å redskapet.

*Afsittning* från redskapet sker i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 553, så att vid hopp på länden afsittningen sker framåt (ditåt ansiktet är vändt); vid hopp i sadeln sker afsittningen åt sidan med benens svängande bakåt, och vid hopp å halsen göres afsittningen bakåt.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 515 anförda:

att benen under vändningen ej skiljas nog hastigt; och  
att kroppen ej föres midt öfver redskapet.

**557. Anspring. grenhopp öfver redskapet.** (Språngbock, häst eller plint på längden).

Rörelsen verkställes i öfverensstämmelse med »grenhopp till ridsittande» (mom. 553) med den skillnad, att händerna anläggas något längre fram på redskapet, och att kroppen, genom ökad hastighet i anloppet samt genom armarnas och händernas kraftigare medverkan, kastas fram öfver redskapet; under förflyttningen skall — efter gjordt anslag med händerna — hufvudet vara väl uppburet, bröstet framfördt samt kroppen i öfrigt fullt utsträckt; då kroppen kommit öfver redskapet föras benen tillsammans. Nedsprånget göres med full jämvikt så långt som möjligt framom redskapet (fig. 165 B).

Då rörelsen utföres på plint, anläggas händerna vid uppsprånget på framre delen af densamma.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 515 anförda:

att benen vid uppsprånget skiljas för tidigt;  
att händerna efter gjordt anslag icke föras nog hastigt till sidorna;

att knäna böjas uppåt; och  
att sätet skjutes bakåt.

**558. Anspring. grenhopp baklänges öfver redskapet.** (Språngbock, häst eller plint på längden.)

Rörelsen verkställes i öfverensstämmelse med »grenhopp baklänges till ridsittande» (mom. 556) med den skillnad, att kroppen, genom ökad hastighet i anloppet

samt genom armarnas och händernas kraftigare medverkan, kastas öfver redskapet. Under förflyttningen hålles hufvudet väl uppburet, bröstet framfördt samt kroppen i öfrigt fullt utsträckt; då kroppen kommit öfver redskapet, föras benen tillsammans. Nedsprånget göres med full jämvikt så långt framom redskapet som möjligt.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 556 anförda:

att vid nedsprånget kroppen ej gifves sådan lutning framåt, att jämvikten bibehålles.

**Ansprung. grenhopp (:).** (»Hoppa bock».) **559.**

*Utg. ang.*

Stödet flyttar fram den ena foten omkring två fotlängder; knäna böjas lindrigt, öfverlifvet fälles framåt (mer eller mindre), hufvudet böjes nedåt, och händerna stödjade med tumgreppen ofvanför knäna.

Rörelsen utföres enligt mom. 557.

*Anm.* Vid öfvandet af detta hopp bör synnerlig försiktighet iakttagas; stöden böra tillhållas att *under* hoppet ej böja sig nedåt.

## § 66.

### Hänghopp.

**Sidmotst. Hänghopp mellan redskapet m. mot-från- 560.**  
**hängande fattning.** (Dubbelbom el. dyl.)

Afståndet mellan bommarna enligt mom. 542.

Manskapet uppställles med vänstra (högra) sidan mot och på något mindre än armlängds afstånd från redskapet.

Rörelsen verkställles enligt mom. 546 med den skillnad, att båda händerna fatta om öfre bommen. Då satsen tages med vänstra (högra) sidan vänd mot red-

skapet, fattar högra (vänstra) handen med öfvergrepp framför den vänstra (högra), som fattar med undergrepp.

*Anm.* Rörelsen *inledes* med: **Underhäng. 2 B.-öfversvägn.** (1—3). (Dubbelbom) (fig. 62).

**561. Anspring. hänghopp mellan redskapet m. mothängande fattning.** (Dubbelbom el. dyl.)

Öfre bommen sättes något öfver räckhöjd, undre bommen i början vid knähöjd.

Rörelsen verkställes med anlopp och dubbel sats. Händerna fatta om öfre bommen med öfvergrepp, armarna böjas, knäna dragas uppåt, och onedelbart därpå svänges kroppen framåt-uppåt mellan och till andra sidan om bommarna, hvarunder benen — slutna intill hvarandra — sträckas. Då hufvudet kommer under öfre bommen, göres en knyck med armarna, händerna släppa sina tag och öfverlivvet reses upp. Nedsprånget verkställes så långt framom redskapet som möjligt.

*Vanligaste fel:* se mom. 512.

**562. Anspring. hänghopp öfver redskapet m. lodhängande fattning.** (Lodlinor i förening med bom, spränglina el. dyl.)

Sprängmärket (bommen eller spränglinan) anbringas två till tre steg framför lodlinorna; manskapet fattar om två lodlinor (en lodlina) och förflyttar sig så långt bakåt, att »gångstående» ställning — med armarna sträckta framåt och något uppåt — kan intagas omkring fem till sex steg bakom sprängmärket.

Rörelsen verkställes med anlopp och delad sats. Under anloppet glida händerna uppåt utefter linorna (linan) och fatta ånyo, då satsen tages, med fullt grepp så högt upp på linorna (linan) som möjligt. Satsen tages ungefär midt under fästet för lodlinorna. Under förflyttningen, som göres med kroppen hängande mel-

lan de svängande linorna, böjas armarna, och kroppen, med hufvudet bakåt och korsryggen insvängd, svänges upp öfver och till andra sidan om språngmärket. Då kroppen är midt öfver språngmärket, släppa händerna sina tag och öfverlifvet reses upp; nedsprånget verkställes med full jämvikt så långt som möjligt framom språngmärket.

## § 67.

### Öfverslag.

**Högst. Öfverslag (::).** (Plint på längden el. dyl.) 563

»Gångstående» ställning intages på redskapet, hvilket i början anbringas vid höfthöjd.

Rörelsen utföres på befallningen:

*Öfverslag!*

Händerna, med ett afstånd dem emellan motsvarande axlarnas bredd, anläggas något bakom främre kanten af redskapet, hvarefter fötterna trycka från och bencen svängas uppåt (fig. 166 A), så att hela kroppen, utslutande stödd på något böjda armar, långsamt hvälfves öfver till stående ställning å marken (fig. 166 B). Under nedgående delen af rörelsebanan sträckas armarna och händerna trycka från redskapet, hvarvid öfverlifvet reses upp, så att nedsprånget kan verkställas med kroppen i upprätt ställning; nedsprånget göres på fotbladen med något skilda fötter och med mjuka, spänstiga knän.

Stöden fatta, som fig. 166 A utvisar, med ena handen om axeln och med den andra om handleden samt medverka vid rörelsens utförande genom att vid den nedgående delen af rörelsebanan underlätta öfverlifvets uppresning; fattningen om handlederna bibehålles, till dess full jämvikt inträdt (fig. 166 B).



Efter vunnen färdighet utföres rörelsen utan medverkan af stöden, hvilka, färdiga att i mån af behof lämna erforderlig hjälp, dock alltid böra stå invid redskapet.

Rörelsen *stegras* genom att redskapet småningom sänkes till knähöjd eller något därunder.

*Anm.* Innan »öfverslag» göres till föremål för öfning, skola, utom *Motst. Inl. till öfverslag* (mom. 516), följande öfningar vara genomgångna: starka »spännböjande» rörelser (mom. 255—258), »spetsstufallande» (mom. 407 och 408) och »hvalfstupstående» rörelser (mom. 409—411).

*Vanligaste fel:*

att hufvudet fälles framåt;

att armarna böjas för mycket;

att ryggen kutar eller hålles styf;

att öfverlifvet ej reses upp i den nedgående delen af rörelsebanan;

att nedsprånget göres med styfva knän eller på fotspetsarna med fötterna för långt bakåt, hvarigenom knäna komma i marken eller kroppen faller framstupa;

att »stöden» ej samverka vid öfverlifvets uppresning, hvarigenom öfverslaget göres snedt; och

att »stöden» ej i rätta ögonblicket underlätta öfverlifvets uppresning.

**564. St. öfverslag (::)** med dubbel (samlad enkel) sats. (Bom med sadlar, plint på tvären el. dyl.)

»Motstående» utg. intages vid redskapet med händerna på sadelbommarna (redskapet).

Efter tillsägelse om den sats, som bör tagas, utföres rörelsen på befallningen:

*Öfverslag!*

Verkställes i öfverensstämmelse med nästföregående mom. med den skillnad, att vid uppsprånget, som göres med kraftig sats, knäna böjas starkt uppåt och öfverlifvet samtidigt något framåt; hvarefter benen, i den mån de komma högre upp, åter rätas ut, under det att armarna sträckas, och kroppen hvälfver öfver till andra sidan om redskapet.



Rörelsen *stegras* enligt föregående mom. — Se ann. mom. 563.

*Vanligaste fel:* se nästföregående mom.

**Ansprång. öfverslag.** [Plint eller häst på tvären 565. (längden)].

Rörelsen verkställes med anlopp och dubbel sats i öfverensstämmelse med föregående mom., men med den skillnad, att kroppen kastas mera uppåt och därpå ned på händerna, hvarvid armarna böjas något med en fjädrande eftergift för att därpå åter sträckas, då kroppen långsamt (hastigt) hvälfver öfver till stående ställning på andra sidan om redskapet.

Kroppens omhvälfning sker *hastigt* genom att händerna trycka kraftigare ifrån detsamma och genom att öfverlifvet med en knyck reses upp omedelbart före nedsprånget.

Göres öfverslaget *långs med* redskapet, anläggas händerna på främre delen af redskapet, och kroppen kastas mera framåt än framåt-uppåt (fig. 167).

*Ann.* Följande med föregående beslätade öfningar, i hvilka det gäller att hastigt genom en »knyck» kasta sig från en ställning till en annan, kunna, om tid och tillfälle gifves, användas för *enskilda* eller ingå i den gymnastiska dagöfningen som lek- och idrottsformer:

att från *fyrfota* ställning trycka fötterna lätt från marken och nästan samtidigt härmed genom armarnas kraftiga och hastiga sträckning, jämte en »knyck» bakåt på öfverlifvet och hufvudet, kasta kroppen upp i *nigstående* eller *stående* ställning;

att från *liggande* ställning svänga benen raka uppåt-bakåt och omedelbart därpå åter hastigt framåt-nedåt, under det att kroppen genom en dubbel »knyck» reses upp, så att *grennigstående* och därpå *stående* ställning intages. Rörelsen underlättas genom att under benens svängning händerna stödas på låren. (Gräsvall, snöbetäckt mark el. dyl.)

Såsom lättare att utföra må äfven följande öfningar anföras:

*Kullerbytta* till »sittande» ställning, långs med en låg plint el. dyl. — *Kullerbytta* med hufvudet och händerna

stödda, avslutad med hastig bensvängning framåt-nedåt jämte en »knyck» på öfverkroppen, så att *niggrenstående* och därpå *stående* ställning intages. (Gräsvall eller annat mjukt underlag.)

I likhet med »hopp», »öfverslag», »hjulning» m. fl. taga de flesta af dessa öfningar hela kroppen i anspråk. För utförandet fordras icke endast den största möjliga hastighet och samling utan äfven att kroppens olika delar måste samverka samtidigt eller omedelbart efter hvarandra på sådant sätt, att rätta ögonblicket afpassas för att utförandet skall kunna lyckas.

*Vanligaste fel:* se mom. 563.

## § 68.

### Hopp med staf.

566. Hopp med staf öfvas endast ute i det fria.

567. **Gångst. Hopp m. staf framåt i längd.**

Uppställning sker på ett led med luckor mellan manskapet motsvarande stafvens längd. Stafven hålles invid vänstra (högra) sidan såsom vid ställning med »*för fot gevär*».

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) utgångsställning—ställ!*

Verkställes genom att vändning sker på högra (vänstra) fotens häl och samtidigt vänstra (högra) foten flyttas bakåt i »gång(a)stående» ställning, så att båda hälarne och främre foten komma i språngriktningen. På samma gång fattar vänstra (högra) handen med fullt grepp om stafven något ofvanför hjässan (räckhöjd), så att tummen kommer uppåt; den högra (vänstra) handen fattar om stafven i höjd med underlifvet, så att tummen kommer nedåt; härunder fälles stafven bakåt och lyftes till nästan vågrätt läge midt för lifvet, med spetsen i språngriktningen [fig. 168 A (a)].

Rörelsen utföres genom att främre ändan af stafven nedsättes i marken omkring  $\frac{1}{2}$  meter framför

främre foten; främre knäet böjes härunder något, och öfverlifvet fälles framåt, hvarefter båda fötterna trycka af från marken såsom vid »fritt hopp framåt med delad sats». Under förflyttningen medverka armarna; den undre sträckes och skjuter ifrån, den öfre böjes och lyfter, så att hela kroppen vid stafvens resning lyftes upp och föres framåt med benen till vänster (höger) om stafven; kroppen föres med benen sträckta rakt framåt så nära stafven som möjligt och i sådan lutning, att stafven kan resas rätt upp och fällas rätt ned i språngriktningen [fig. 168 A. (b)]. Nedsprånget göres med bibehållen fattning om stafven.

Rörelsen *inledes* i början genom att endast stafven sättes ned och så småningom reses till nästan lodrät ställning, under det att kroppens tyngd blott till en del öfverföres på stafven, hvilket sker genom att främre fotens häl lyftes från marken och samtidigt bakre benet svänges fram förbi stafven, hvarefter utgångsställningen ånyo intages på samma plats (»väga af»). Då någon färdighet vunnits i att »väga af», *inledes* rörelsen genom att fattning sker längre ned på stafven och därefter jämförsevis korta hopp framåt verkställas, hvilka småningom ökas i längd, då manskapet ernått tillräcklig öfning att med full jämvikt »väga af» med stafven i språngriktningen. Den förstnämnda inledningen verkställles på led efter instruktörens räkning, den sistnämnda enskildt och fritt.

*Vanligaste fel:* se mom. 572

**Gångst. Hopp m. staf framåt i längd med vändu. 90°. 568.**

Utg. intages, och rörelsen utföres enligt nästföregående mom. med den skillnad, att under förflyttningen vändes kroppen åt den sida stafven är.

*Vanligaste fel:* se mom. 572.

**Ansprång. hopp m. staf framåt i längd. (Språng- 569. graf, språngmärke el. dyl.)**

Rörelsen utföres enligt mom. 567, men med anlopp och delad sats, hvarvid iakttages, att, då vänstra (högra) handen fattat om stafvens öfre ända, satsen tages med högra (vänstra) foten framför den vänstra (högra), och benen föras till vänster (höger) om stafven. Under anloppet hålles nedre ändan af stafven så nära språngriktningen som möjligt och nedsättes i marken i nämnda riktning omkring  $1\frac{1}{2}$  meter framför främre språngmärket, hvarest en liten fördjupning i marken är gjord för att hindra stafvens glidning. Satsen tages samtidigt med stafvens nedsättande i marken (fig. 168 A).

Rörelsen *inledes* med 2 (4) stegs anlopp, och kan äfven verkställas med vändning enligt nästföregående mom.

Rörelsen *stegras* genom att fattning med båda händerna sker högre upp på stafven.

*Anm. 1.* Verkställes hoppet öfver språnggraf, bör den sida af grafven, hvarest nedsprånget göres, vara långsluttande.

*Anm. 2.* Skall stafven medtagas öfver språnggrafven, sker detta genom att före nedsprånget med öfre handen rycka ned stafvens öfre ända och med den undre handen rycka upp dess nedre, så att stafven vid nedsprånget kommer rakt upp.

*Vanligaste fel:* se mom. 572.

**570. Anspring. hopp m. staf i höjd med vändn. 90° (180°).** (Språngställ el. dyl.)

Sedan utg. intagits enligt mom 567, sker utförandet med anlopp och delad sats enligt nästföregående mom. I öfrigt utföres rörelsen som »hopp med staf framåt i längd» (mom. 567) med den skillnad, att kroppen under förflyttningen lyftes högre upp och att, då stafven kommit i lodrät ställning, kroppen svänges åt sidan upp öfver språngmärket såsom vid »sidohopp med användning öfver redskapet» (mom. 540). Då kroppen kommit öfver språngmärket kastas stafven med en

knyck tillbaka i språngriktningen. Nedsprånget verkställes med sidan vänd (ansiktet vändt) mot språngmärket.

Rörelsen *inledes* genom att språngmärket sättes lågt (höfthöjd) samt *stegras* genom att språngmärket småningom höjes till manshöjd och däröfver. I samma mån som höjden ökas, göres anloppet hastigare och händerna fatta högre upp på stafven samt närmare hvarandra.

*Anm.* Då rörelsen verkställes med vändning 90°, kan, vid mindre höjd, stafven äfven medtagas öfver språngmärket, enligt anm. 2 i föregående mom. (fig. 168 B).

*Vanligaste fel:* se mom. 572.

**Ansprång. hopp m. staf upp på en höjd.** (Jord- 571. vall, mur el. dyl.)

Sedan utg. intagits enligt mom. 567, utföres rörelsen med anlopp och delad sats i likhet med föregående mom., men med den skillnad, att kroppen under förflyttningen föres, med starkt uppdragna knän, så nära stafven som möjligt och att stående ställning intages på höjden rakt fram i språngriktningen.

*Vanligaste fel:* se mom. 572.

**Högst. Hopp m. staf i djup (i längd och djup).** 572. (Jordvall, mur el. dyl.)

Utg. intages med något skilda fötter på kanten af vallen (muren) och med stafven nedsatt snedt i marken (vallgrafen), men rakt i språngriktningen; händerna fatta på vanligt sätt, men så långt ned på stafven som möjligt.

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med »gångst. hopp med staf framåt i längd» (mom. 567), men med iakttagande af att stafven reses upp i språngriktningen genom en *lätt* tryckning af fötterna från marken, och att, då vänstra (högra) handen fattar ofvanför den högra (vänstra), benen föras till vänster



(höger) om stafven. Vid större höjd mildras nedsprånget genom att båda händerna under kroppens förflyttning sakta glida ned längs stafven.

*Vanligaste fel vid hopp med staf:*

att vid uppsprånget kroppen ej kastas rätt på stafven i språngriktningen;

att den undre armen icke sträcket;

att vid höjdhopp stafven nedsättes för nära språngmärket;

att vid höjdhopp med vändning kroppen ej lyftes tillräckligt i vändningen; samt

att vändningen ej göres fullständigt.

## § 69.

### Inledningar till voltige.

573. Det utmärkande för de rörelser, som upptagas under benämningen »inledningar till voltige» är, att de utföras i »jämnvägande» ställning d. v. s. med kroppen under den väsentligaste delen af rörelsen uppuren af armarna med händerna *stödda* på redskapet. Dessa öfningar utgöra en öfvergång från egentliga hopp till s. k. voltige (hopp på lefvande häst) och förbereda densamma.

Utom de i denna § upptagna öfningar nyttjas som *inledningar till voltige*: växel handlyftning samt armböjning och sträckning i »spetsstupfallande» och »hvalfstupstående» ställningar (mom. 408, 410 och 411); dessutom åtskilliga slag af afsittningar från »ridsittande» ställning utan och med begagnande af nedsprånget till sats för förnyadt uppsprång.

574. Beroende på redskapets beskaffenhet och höjd öfver marken återtages stående grundställning från de i denna § upptagna rörelser i »jämnvägande» ställning på något af de i mom. 508, 509, 511, 529, 530 eller 289 angifna sätt.



**Jämnväg. Växel Handlyftn.** (Bom, utan eller med 575. sadel, häst el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres rörelsen på befallningen:

*Växel handlyftning! Börja!*

Verkställes genom att händerna växelvis lyftas något från redskapet utan att jämvikten eller kroppens hållning därvid går förlorad.

Rörelsen upphör på befallningen:

*Stopp!*

**Jämnväg. 2 A.-böjn. o. strn.** (Bom, utan eller 576. med sadlar, vid axelhöjd eller däröfver; häst på tvären el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. (fig. 169 a) intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Armböjning—ett! två!*

På »ett» sänkes kroppen långsamt genom armarnas samtida böjning (fig. 169 b); på »två» höjes den genom armarnas kraftiga sträckning till utg. (fig. 169 a). Armbågarna föras under rörelsen utåt, och kroppen sänkes ned, till dess öfver- och underarmarna komma i rät vinkel till hvarandra; kroppens och hufvudets hållning oförändrad som i utg.

Rörelsen upprepas 3—6 gånger.

**Jämnväg. Sidesflyttn.** (Bom el. dyl.)

577.

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres rörelsen på befallningen:

*Sidesflyttning vänster (h.)! Börja!*

Verkställes genom att vänstra (högra) handen hastigt flyttas omkring en handbredd åt sidan, så att afståndet mellan händerna ökas, därefter flyttas högra (vänstra) handen lika långt i samma riktning. På detta sätt fortgår förflyttningen utefter redskapet utan att kroppens eller hufvudets hållning förloras. Rörelsen utföres omväxlande åt ena och åt andra sidan.

Rörelsen upphör på befallningen:  
*Stopp!*

578. **Jämnväg. B.-förn. utåt.** (Bom, utan eller med sadlar, vid axelhöjd eller däröfver; häst på tvären el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

1. *Vänster (H.) ben utåt—för!*

Verkställes genom att det angifna benet, fullt sträckt, lyftes långsamt och så högt som möjligt rätt åt sidan; kroppens ställning i öfrigt oförändrad.

2. *Vänster (H.) ben inåt—för!*

Det åt sidan lyfta benet föres åter långsamt till utg.

579. **Jämnväg. 2 B.-svängn. bakåt.** (Bom, utan eller med sadlar, vid axelhöjd eller däröfver; häst på tvären el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Bensvängning bakåt—ett-två!*

Verkställes genom att benen, fullt sträckta och slutna tillsammans, föras något framåt samt omedelbart därpå genom en kraftig tryckning från redskapet svängas bakåt och uppåt; härunder fälles öfverlifvet något framåt, och korsryggen svänges in, så att kroppen väges upp uteslutande stödd på händerna, från hvilket läge den därpå genast, utan stöt mot redskapet, återgår till utg.

Rörelsen upprepas 3—6 gånger.

580. **Jämnväg. Afsittn. bakåt, med begagnande af nedsprånget till sats för förnyadt uppsprång** (»repetitorisk sats»). (Bom, häst el. dyl. vid brösthöjd eller däröfver).

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*För af och sitt upp — ett-två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med »*Motst. Inl. till bundna hopp*» (mom. 508) med iakttagande af, att händerna i nedsprånget bibehållas med fullt grepp om redskapet, och att manskapet icke stannar i »nig-stående» ställning, utan genom knänas omedelbart därpå följande hastiga och kraftiga sträckning begagnar nedsprånget till sats för förnyadt uppsprång.

Rörelsen upprepas 3—6 gånger (2—4 ggr i följd).

**Jämnväg. Växel B.-skiftn. (2 B.-skiftn.) mellan sadelbommarna.** [1—4 (1—2)]. (Häst med höga sadelbommar, bom med sadel el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres »*Växel B.-skiftn.*» på kom:o-ord:

*Växel benskiiftning—ett! två! tre! fyra!*

På »*ett*» böjes vänstra knäet så högt upp som möjligt, och benet föres mellan sadelbommarna till andra sidan af redskapet, hvarest knäet åter sträckes (fig. 170); på »*två*» föres vänstra benet enligt ofvan angifna grunder åter tillbaka öfver redskapet. På »*tre*» föres högra benet mellan sadelbommarna på enahanda sätt som för det vänstra beskrifvits, och på »*fyra*» återföres högra benet intill det vänstra. Kroppens och hufvudets hållning bibehålles oförändrad som i utg.; armarna fullt sträckta och händerna med fast grepp om sadelbommarna.

Efter någon öfning sker »*Växel B.-skiftn.*» omedelbart i *två* tidmätt och utföres då, sedan ena benet blifvit fördt mellan sadelbommarna till andra sidan af redskapet, på kom:o-ord:

*Växla — ett! två!*

Verkställes enligt ofvan med iakttagande af att samtidigt ena benet föres fram och andra benet tillbaka mellan sadelbommarna.

Rörelsen upprepas 2—3 gånger.

»*Jämnväg. 2 B.-skiftn.*» verkställles i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »*Växel B.-skiftn.*» med iakttagande af, att båda benen föras samtidigt mellan sadelbommarna till andra sidan af redskapet och på samma sätt tillbaka mellan sadelbommarna.

Stående grundställning återtages antingen genom »*Jämnväg. Djuphopp bakåt*» (mom. 529) eller genom »*Mellanhopp*» (mom. 550).

**582. Jämnväg. Växel B.-skiftn. öfver sadelbommarna.** (Bom med sadlar, häst med sadelbommar el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. intagits, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Växel benskiftning—ett! två! tre! fyra!*

På »*ett*» svänges vänstra benet med bibehållen sträckning upp öfver vänstra sadelbommen till andra sidan af redskapet; då benet kommer intill vänstra armen, trycker handen från sadelbommen, släpper fattningen och lyftes, så att det svängande benet kan föras mellan handen och redskapet; då benet förts öfver redskapet, fattar vänstra handen åter med fullt tag om sadelbommen. På »*två*» svänges vänstra benet, enligt ofvan angifna grunder, åter tillbaka öfver sadelbommen; på »*tre*» svänges högra benet öfver högra sadelbommen till andra sidan af redskapet på enahanda sätt, som för det vänstra beskrifvits, och på »*fyra*» svänges högra benet tillbaka till utg. Kroppens och hufvudets hållning bibehålles under rörelsen oförändrad.

Rörelsen upprepas 2—3 gånger.

*Anm.* »Benskiftning» kan äfven verkställas på enahanda sätt genom att först det ena, sedan det andra benet svänges fram öfver sadelbommarna och därefter på motsvarigt sätt benen svängas tillbaka öfver eller mellan sadelbommarna.

**583. Jämnväg. Sidesflytt. m. vändn.** (Bom, plank, häst el. dyl.)

Sedan »jämnvägande» utg. (fig. 171 a) intagits, utföres rörelsen på befallningen:

*Sidesflyttning med vändning vänster (h.)! Börja!*

Öfverlifvet falles något framåt, under det att höfterna vridas åt vänster (höger); samtidigt härmed föres högra (vänstra) benet, med yttre sidan stödd mot redskapet, förbi det vänstra (högra), hvarefter genom högra (vänstra) höftens höjande och knäets böjande uppåt sittande ställning längs med redskapet intages på en del af sätet och högra (vänstra) låret [*höger (vänster) sidsitt.*; fig. 171 b]. I denna ställning växla händerna fattning, hvarefter kroppen med bibehållen jämvikt, stödd på händer och säte, vändes åt vänster (höger), till dess sittande ställning intagits på tvären af redskapet [*tvärsitt.*; fig. 171 c]. I denna ställning vändes kroppen ånyo åt vänster (höger), med stöd af händer och säte, till dess sittande ställning längs med redskapet intagits på en del af sätet och vänstra (högra) låret [*vänster (höger) sidsitt.*; fig. 171 d]; härefter släpper högra (vänstra) handen sitt tag och fattar åter om redskapet framom och på axelbreddens afstånd från den vänstra (högra); samtidigt härmed böjes öfverlifvet något framåt och vrides åt vänster (höger), hvarefter den »jämnvägande» ställningen ånyo intages (fig. 171 e). Därpå intages åter »*höger (vänster) sidsittande*», »*tvärsittande*» och »*vänster (höger) sidsittande*» o. s. v.; på detta sätt fortgår förflyttningen utefter redskapet. Rörelsen verkställes omväxlande med vändning åt vänster och åt höger.

*Ann. 1.* Öfningen förberedes genom att från *jämnväg. utg.* intaga »*sidsittande*» (»*tvärsittande*») ställning [*Jämnväg. Vändn. till sidsitt. (tvärsitt.)*] omväxlande åt vänster och höger, och att från denna ställning återgå till *jämnvägande utg.*, utan att händerna ändra fattning.

*Ann. 2.* I början utföres öfningen med redskapet anbragt vid högst brösthöjd, och får detsamma icke höjas, förrän full säkerhet i rörelsens utförande är vunnen.

Då öfningen utföres af flera samtidigt på samma redskap, skall afståndet mellan manskapet vara minst 1,5 m.



**584. Ridsitt. 2 B.-svängn. bakåt (framåt).** (Bomputa, häst, bom med sadlar el. dyl.)

Sedan »ridsittande» utg. intagits enligt mom. 511, 513 eller 553, utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Bensvängning bakåt—ett-två!*

Verkställes genom att händerna fatta om eller anläggas något framför främre sadelbommen, under det att benen föras framåt och omedelbart därpå svängas bakåt och uppåt, så att hela kroppen — stödd på händerna — med raka, slutna ben, insvängd korsrygg och högt buret hufvud, lyftes upp öfver redskapet (fig. 149 b); därpå skiljas benen, och »ridsittande» ställning intages åter mjukt och utan stöt mot redskapet.

*Bensvängning framåt* utföres på kom:o-ord:

*Bensvängning framåt—ett-två!*

Verkställes genom att händerna fatta om eller anläggas strax bakom bakre sadelbommen; samtidigt föras benen något bakåt och svängas omedelbart därpå raka och slutna framåt samt så högt uppåt, att äfven sätet lyftes något från redskapet; därpå skiljas benen, och »ridsittande» ställning intages åter mjukt och utan stöt mot redskapet. Kroppens och hufvudets hållning bibehålles oförändrad som i utg.

Rörelsen upprepas 3—6 gånger.

Stående grundställning återtages efter »2 B.-svängn. bakåt» genom »afsittning till sidan» medelst benens svängande bakåt (mom. 511 eller 553). Efter »2 B.-svängn. framåt» återtages grundställningen genom »afsittning till sidan» medelst benens svängande framåt (mom. 545 anm.).

*Vanligaste fel:*

att vid bensvängning bakåt hufvudet fälles nedom stödet för händerna.

**585. Ridsitt. Halfsaxn. till sidsitt. o. åter till ridsitt.** (Bomputa, häst el. dyl.)

Sedan »ridsittande» utg. intagits enligt mom. 511, 513 eller 553, utföres rörelsen på kom:o-ord:



*Vänster (H.) sidsittande—ett-två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i föregående mom. för »Ridsitt. 2 B.-svängn. bakåt», men med iakttagande af att, då benen svängt bakåt-uppåt, höfterna vridas något åt höger (vänster), under det att vänstra (högra) benet föres under och framom det högra (vänstra) till högra (vänstra) sidan af redskapet, hvarest »sidsittande» ställning intages på en del af sätet och *vänstra (högra)* låret.

*Ridsitt. utg.* återtages på kom:o-ord:

*Ridsittande—ett-två!*

Verkställes genom att benen svängas bakåt och upp öfver redskapet, hvarefter de skiljas och »ridsittande» ställning intages mjukt och utan stöt mot redskapet.

Rörelsen upprepas 4—6 gånger omväxlande åt vänster och åt höger.

Stående grundställning återtages genom »afsittning till sidan» medelst benens svängande bakåt enligt mom. 511 eller 553.

*Anm.* Från *Ridsitt. utg.* kan äfven intagas »sidsittande» ställning och därifrån åter »ridsittande» genom att vänstra (högra) benet svänges *framåt*, upp öfver och till andra sidan om redskapet, hvarvid händerna i början fatta om eller anläggas strax bakom bakre sadelbommen. På motsvarigt sätt intages åter *ridsitt. utg.*

**Sidsitt. Halfsaxn. från ena till andra sidan af red- 586.**  
skapet. (Häst, bomputa el. dyl.)

Sedan »vänster (»höger) sidsittande» utg. intagits enligt föregående mom., utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Höger (V.) sidsittande—ett-två!*

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i föregående mom. för »*Sidsitt. halfsaxn. till ridsitt.*», men med iakttagande af att, då benen svängts bakåt och upp öfver redskapet, höfterna vridas åt vänster (höger), under det att högra (vänstra) benet föres under och framom det vänstra (högra) till andra sidan

af redskapet, hvarest »sidsittande» ställning intages på en del af sätet och högra (vänstra) läret [»höger (vänster) sidsitt.»].

Rörelsen upprepas 4—6 gånger omväxlande åt höger och åt vänster.

Stående grundställning återtages genom att först »ridsittande» ställning intages och därifrån »afsittning till sidan» verkställs genom benens svängande bakåt.

*Anm.* Rörelsen kan äfven verkställas genom att båda benen svängas framåt, upp öfver och till andra sidan om redskapet, hvarvid händerna i början fatta om eller anläggas strax bakom bakre sadelbommen.

587. **Ridsitt. Saxn. genom 2 B.-svängn. bakåt (framåt).**  
(Häst, bomputa, plint el. dyl.)

Sedan »ridsittande» utg. intagits, utföres *saxning genom bensvängning bakåt* på kom:ord:

*Saxning med bensvängning bakåt, vänster (h.)*  
—ett-två!

Händerna fatta om eller anläggas något framför främre sadelbommen, under det att benen föras framåt och omedelbart därpå svängas bakåt och uppåt, så att hela kroppen — stödd på händerna — med raka, slutna ben, insvängd korsrygg och högt buret hufvud lyftes upp öfver redskapet. Därpå vridas höfterna åt vänster (höger), under det att benen samtidigt kastas om och korsa hvarandra, så att det vänstra (högra) kommer öfver det högra (vänstra) till högra (vänstra) sidan af redskapet och det högra (vänstra) benet under vänstra (högra) till vänstra (högra) sidan af redskapet (fig. 172 a). Omedelbart efter höfternas vridning vändes äfven öfverkroppen åt vänster (höger), så att »ridsittande» ställning intages baklänges å redskapet (fig. 172 b). Under öfverkroppens vändning släpper först vänstra (högra) handen sitt tag, och då vändningen är nästan fullbordad, lämnar äfven den högra (vänstra) sin plats.

Rörelsen upprepas 2—4 gånger omväxlande åt vänster och åt höger.

*Saxning genom benens svängning framåt* utföres på kom:o-ord:

*Saxning med bensvängning framåt, vänster (h.)*  
—*ett-två!*

Verkställes efter enahanda grunder, som ofvan beskrifvits med den skillnad, att händerna under benens svängning framåt fatta om eller strax bakom *bakre* sadelbommen, och att vid saxning åt vänster (höger) det vänstra (högra) benet föres *under* det högra (vänstra).

## I. Andningsrörelser.

### § 70.

#### Allmänna bestämmelser.

De i §§ 71 och 72 upptagna rörelser afse att ut- 588.  
öfva en lugnande inverkan å andningsorganerna, hvarför de hufvudsakligen användas vid slutet af en gymnastisk dagöfning.

Då den närmast framför andningsrörelsen upptagna öfningen varit af ansträngande inverkan, bör någon afledande benrörelse — gång på tå eller annan enklare gångart — föregå andningsrörelsen.

Här nedan upptagna andningsrörelser kunna äfven 589.  
användas mellan andra i dagöfningen ingående rörelser, i synnerhet då andningen efter ansträngande och häftiga rörelser är uppdrifven och behöfver återföras till normal hastighet.

Andningsrörelserna i nästföljande § skola utföras 590.  
*långsamt* och i allmänhet i samma rytm, som den normala andningen försiggår; inandningen verkställes

under armarnas lyftning utåt eller uppåt och utandningen vid dessas sänkning utåt eller nedåt; sänkningens bör följa *omedelbart* efter armarnas lyftning.

De vid andningsrörelser vanligast förekommande fel upptagas i mom. 609.

591. Andningsrörelser, i hvilka ingå lyftning och sänkning af armarna, utföras *i början* och till dess de blifvit rätt uppfattade efter instruktörens räkning. Därefter verkställas de »i följd» på befallningen: *Börja!* Exempelvis: *Armlyftning framåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt! Börja!*

Efter *längre öfning* upprepas rörelserna 2—4 gånger i följd; exempelvis: *Armlyftning framåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt, två (tre) gånger i följd! Börja!*

## § 71.

### Armlyftningar.

592. **St. 2 A.-lyftn. utåt o. sänkn. nedåt.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning utåt, sänkning nedåt—ett! två!*

På »*ett*» lyftas armarna till »famnstående», på »*två*» sänkas de åter ned till grundställning; på »*ett*» lyftas de ånyo o. s. v.

593. **Famnst. 2 A.-lyftn. uppåt o. sänkn. utåt.**

Sedan utg. intagits enligt mom. 158 eller 175, utföres rörelsen i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning uppåt, sänkning utåt—ett! två!*

På »*ett*» vändas händerna och armarna lyftas till »sträckstående» ställning; på »*två*» sänkas de åter till »famnstående» med händernas flatsidor vända uppåt; på »*ett*» lyftas armarna ånyo o. s. v.

Grundställning återtages enligt mom. 158 eller 175.

*Anm.* Rörelsen utföres äfven i Famnigst. utg.

**St. 2 A.-lyftn. utåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt. 594.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:oord:

*Armlyftning utåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt—ett! två!*

På »ett» lyftas armarna i angifven riktning, hvarvid iakttages, att, då armarna komma till »famnstående», händernas flatsidor vändas uppåt utan uppehåll i armarnas lyftning; på »två» sänkas armarna på motsvarigt sätt utåt-nedåt; på »ett» lyftas de ånyo o. s. v. (fig. 12).

**St. 2 A.-lyftn. framåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt. 595.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:oord:

*Armlyftning framåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt—ett! två!*

På »ett» lyftas armarna i angifven riktning till »sträckstående» ställning; på »två» sänkas de utåt-nedåt, hvarvid iakttages, att, då armarna komma till »famnstående», händernas flatsidor vändas nedåt utan uppehåll i armarnas sänkning; på »ett» lyftas armarna ånyo o. s. v.

**St. 2 A.-lyftn. utåt o. sänkn. nedåt under häfn. 596. på tå.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:oord:

*Armlyftning utåt o. sänkning nedåt under häfning på tå—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 592 med iakttagande af, att häfning på tå göres samtidigt med armarnas lyftning utåt och hälarnas sänkning samtidigt med armarnas förande till sidorna.

597. **Famnst. 2 A.-lyftn. uppåt o. sänkn. utåt under häfn. på tå.**

Sedan utg. intagits enligt mom. 158 eller 175, utföres rörelsen i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning uppåt o. sänkning utåt under häfning på tå—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 593 med iakttagande af, att häfning på tå göres samtidigt med armarnas lyftning uppåt och hälarnas sänkning samtidigt med armarnas förande utåt.

598. **St. 2 A.-lyftn. utåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt under häfn. på tå.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning utåt-uppåt o. sänkning utåt-nedåt under häfning på tå—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 594 med iakttagande af, att häfning på tå göres samtidigt med armarnas förande från »famnstående» till »sträckstående» ställning och hälarnas sänkning samtidigt med armarnas förande från »famnstående» till grundställning.

599. **St. 2 A.-lyftn. framåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt under häfn. på tå.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning framåt-uppåt o. sänkning utåt-nedåt under häfning på tå—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 595 med iakttagande af, att häfning på tå göres samtidigt med armarnas förande från »räckstående» till »sträckstående» ställning och hälarnas sänkning samtidigt med armarnas förande från »famnstående» till grundställning.

600. **St. 2 A.-lyftn. utåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt under häfn. på tå o. 2 Kn.-böjn. (Långsamt).**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:



*Armlyftning utåt-uppåt, sänkning utåt-nedåt under häfning på två o. knäböjning—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» göres långsam armlyftning utåt och häfning på två; på »två» armlyftning uppåt och långsam knäböjning till »nigstående»; på »tre» sänkas armarna till »famnstående» ställning med händernas flatsidor vända uppåt och samtidigt göres långsam knästräckning till »tåstående»; på »fyra» föras armarna till sidorna och hälarna sänkas mot marken.

**Vänd (Slutvänd) st. 2 A.-lyftn. utåt-uppåt (framåt- 601. uppåt) o. sänkn. utåt-nedåt.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Till vänster (h.)—vrid! (Fötter—slut! Till vänster (h.)—vrid!)*

Sker enligt mom. 202.

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning utåt-uppåt (framåt-uppåt), sänkning utåt-nedåt—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 594 (595).

Sedan rörelsen utförts lika antal gånger åt båda sidor, återtages grundställning i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 202.

**St. 2 A.-lyftn. framåt-uppåt o. sänkn. utåt-nedåt 602. under sidovridn.**

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-ord:

*Armlyftning framåt-uppåt o. sänkning utåt-nedåt under sidovridning, vänster (h.)—ett! två! tre! fyra!*

På »ett» vrides öfverlifvet i angifven riktning till »vändstående» ställning; på »två» lyftas armarna i angifven riktning till »sträckstående»; på »tre» sänkas armarna utåt till »famnstående» med händernas flatsidor vända uppåt och samtidigt vrides öfverlifvet framåt; på »fyra» föras armarna ned till sidorna.

Efter längre öfning utföres rörelsen i *följd 1—4* (1—8) på befallningen:

*Armlyftning framåt-uppåt o. sänkning utåt-nedåt. under sidovridning vänster (h.) (v. o. h.)! Börja!*

## § 72.

### Armslagningar.

603. 2 A.-slagn. utföres i följande *utgångsställningar*:

a) **Famnst.** (fig. 15).

Kom:o-ord: *Armar framför böj!* Eller: *Armar utåt—sträck!*

b) **Famngr. st.**

Kom:o-ord: *Fötter till sida, armar framför—böj!* Eller: *Fötter till sida, armar utåt—sträck!*

c) **Famngång(b)st.**

Kom:o-ord: *Vänster (H.) fot framåt (bakåt), armar framför—böj!* Eller: *Vänster (H.) fot framåt (bakåt), armar utåt—sträck!*

d) **Famnågst.** (fig. 173).

Kom:o-ord: Desamma som här ofvan i punkt »a» med tillägg af: *Bakåt—böj!*

e) **Famngr. ågst.**

Kom:o-ord: Desamma som här ofvan i punkt »b» med tillägg af: *Bakåt—böj!*

f) **Famngång(b)ågst.** (fig. 174).

Kom:o-ord: Desamma som här ofvan i punkt »c» med tillägg af: *Bakåt—böj!*

g) **Famnutfall(b)st.** (fig. 175).

Kom:o-ord: *Vänster (H.) fot helt bakåt (framåt), armar framför—böj!* Eller: *Vänster (H.) fot helt bakåt (framåt), armar utåt—sträck!*

h) **Famngr. vändst.**

Kom:o-ord: Desamma som här ofvan i punkt »b»  
med tillägg af: *Till vänster (h.)—vrid!*

i) **Famnvändutfall(a)st.**

Ställningen intages enligt mom. 365 på kom:o-ord:  
*Halft vänster (h.)—om! Halft till höger (v.)  
—vrid! Armar framför böj, vänster (h.) fot helt  
bakutåt—ställ! Eller: Armar framför böj, halft  
till höger (v.)—vrid! Vänster (H.) fot helt bakutåt,  
armar utåt—sträck!*

Efter någon öfning intages ställningen på *instruk-  
törens räkning* (1—3) och slutligen *i följd* i öfverens-  
stämmelse med föreskrifterna i mom. 365.

Rörelsen (2 A.-slagn.) utföres efter räkning på  
kom:o-ord:

*Armslagning—ett! två!*

Verkställes enligt mom. 181.

**Famngång(b)st. 2 A.-slagn. o. Fotombyte.**

604.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt [bakåt], armar utåt—  
sträck!*

Rörelsen utföres i början efter räkning på kom:o-  
ord:

*Armslagning o. fotombyte—ett! två!*

På »ett» flyttas vänstra (högra) foten intill den  
högra (vänstra) och samtidigt göres »armframförböj-  
ning»; på »två» flyttas högra (vänstra) foten framåt  
[bakåt] och samtidigt verkställes armslagning; på »ett»  
göres ånyo armframförböjning och högra (vänstra)  
foten flyttas intill den vänstra (högra) o. s. v.

Efter längre öfning utföres rörelsen på kom:o-ord:

*Med armslagning, fötter byt om—ställ!*

**Famngång(b)bågst. 2 A.-slagn. o. Fotombyte.**

605.

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot framåt, armar utåt—sträck!  
Bakåt—böj!*

Ryggböjningen verkställes lindrigt.

Rörelsen utföres enligt nästföregående mom. med bibehållen lindrig båge i ryggen.

**606. Famnutfall(b)st. 2 A.-slagn. o. Fotombyte.**

Utg. intages på kom:o-ord:

*Vänster (H.) fot helt framåt [bakåt], armar utåt—sträck!*

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 604.

*Anm.* Vid »armslagning i förening med fotombyte» iakttages, att »armframförböjning» alltid verkställes, då den ena foten sättes intill den andra, och »armslagning», då den ena eller andra foten flyttas framåt eller bakåt.

**607. Famngående 2 A.-slagn.**

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Med armslagning! Noggrann marsch! Afdelning! Framåt—marsch!*

På första steget göres »armframförböjning», på andra bibehållas armarna i »famn(a)»-ställning (blindtempo), på tredje göres »armslagning» och på fjärde göres åter »armframförböjning» o. s. v.

Rörelsen inledes med manskapets hörbara räkning, så att räkneordet »ett» säges på första steget; »två» på andra, »tre» på tredje och åter »ett» på det fjärde o. s. v., så att blindtempo med armarna i »famn(a)»-ställning alltid inträffar på räkneordet »två».

**608.** Utom ofvannämnda andningsrörelser kunna äfven följande lämpligen användas såsom avslutningsrörelser i en dagöfning:

**Spännbågst. utg.** (mom. 413).

**Böjst. 2 A.-strn. utåt,** med händernas flatsidor vända uppåt. (Långsamt) (mom. 175).

**Str. (Str. gr.) bågst. 2 A.-strn. uppåt**, med lindrig båge i ryggen. (Långsamt) (mom. 267).

**Båghäng. 2 A.-böjn.** vid högt satt bom (mom. 292 och 293).

Vid andningsrörelser vanligast förekommande fel: **609.**  
*att* andningen hämmas;  
*att* andningen ej sker lugnt och jämnt; och  
*att* utandningen göres mindre djup än inandningen.

## VII. Fria förflyttningar.

### § 73.

#### Allmänna bestämmelser.

610. Gång (marsch) i egentlig mening öfvas företrädesvis under den tid, som är anslagen till utbildning i exercis.

611. De under gång (marsch) framträdande feleu med afseende å kroppens hållning, benens och fötternas framförande och nedsättande, härröra oftast af bristande herravälde öfver kroppen, stelhet, oliksidig utveckling eller ovanor.

Dessa för en jämn, stadig och vägvinnande gång (marsch) hinderliga orsaker afhjälpas fortare och bättre genom användande af vissa gymnastiska rörelser än genom endast fortsatta öfningar i gång (marsch). Sådana gymnastiska rörelser äro exempelvis: »häfningar på tå», »marsch på stället med knäuppböjning», »krok-halfst. vristuppböjn. o. strn.», »krok-halfst. knästrn. framåt o. bakåt», samt andra arter af »jämviktsrörelser».

612. Under öfningarna i gymnastik ingå olik slags gång- eller marscharter, dels såsom ett särskildt rörelsevarf (*marschvarf*) i dagöfningen, dels ock såsom »*mellansättningar*» mellan andra i dagöfningen ingående rörelser.



Då »marschhvarf» ingår i dagöfningen, förläggas **613.** till detsamma de mera ansträngande gångarterna, såsom »löpande», »marsch framåt med knäuppböjning» m. fl.; härvid iakttages, att dessa gångarter alltid föregås och efterföljas af samt stundom omväxla med: »noggrann» eller »vanlig marsch», »marsch på tå» eller annan enklare och lättare gångart.

Marschhvarvet förlägges i dagöfningen någonstädes **614.** i eller efter midten, helst före hoppen, om sådana i dagöfningen upptagas.

Då särskildt marschhvarf ingår i dagöfningen, må **615.** i detsamma upptagna öfningar ej inkräkta på tiden för öfriga i dagöfningen förekommande rörelser.

Marschhvarvet bör göras något längre, då marscher icke, eller endast under kortare tid, ingå i annan under dagen förekommande öfning.

De enklare och mindre ansträngande gångarterna, **616.** såsom »marsch på tå», »marsch med eftersteg» m. fl., användas i likhet med de afledande benrörelserna (§ 25) såsom »mellansättningar» för att i dagöfningen inskjutas, där bålrörelser, häfrörelser, hopp, löpningar och andra mera ansträngande eller häftiga rörelser följa omedelbart på hvarandra.

De i nästföregående mom. omnämnda enklare och **617.** mindre ansträngande gångarterna kunna äfven lämpligen förläggas till början och slutet af dagöfningen.

Språngmarsch eller annan löpning må däremot ej börja eller avsluta en gymnastisk dagöfning och ej omedelbart föregå eller efterfölja mera ansträngande rörelser.

Vid bestämmandet af *löpningens* (språngmarschens) utdräkt skall noga hänsyn tagas till den ansträngning, som föregått eller möjligen kommer att följa efter löpningen, ty häraf beror denna öfnings längre eller kortare varaktighet eller införande i den gymnastiska dagöfningen.

618. Ingår språngmarsch i en gymnastisk dagöfning, verkställes den i regel på tå.
619. Vid öfningar i språngmarsch iakttages:  
*att* första inöfvandet sker i långsammare takt och med kortare steglängd än den reglementerade; utdräkten från  $\frac{1}{2}$  till högst 1 minut.  
*att* takten småningom ökas till den för arméens reglementerade och utdräkten till 2, 3, 4 högst 5 min.;<sup>1)</sup>  
*att* föreskrifterna i mom. 613 noga följas; och  
*att*, därest omständigheterna det medgifva, öfningarna verkställas ute i det fria.
620. Under öfningar i gymnastik användes i regel »noggrann marsch». Beträffande användandet af lystringsordet »noggrann marsch» gälla de i exercisreglementet för infanteriet mom. 44 gifna föreskrifter.  
 Då inomhus mindre afdelningar företaga marscher i rotekolonn utan rotarnes utryckning, kan på tillgängelse luckan mellan första och andra ledets män minskas till 15 centimeter.
621. Öfvergång till »noggrann (vanlig) marsch» från de i mom. 625—634 upptagna gångarter (marscher) sker på kom:o-ord:  
*Noggrann (Vanlig)—marsch!*
622. Öfvergång från »noggrann (vanlig) marsch» till de i mom. 625—634 upptagna gångarterna (marscher) sker på kom:o-ord: *Långsam—marsch! På tå—marsch! Med vriststräckning—marsch! o. s. v.*
623. För *anträdande af marsch åt sidan, halft åt sidan och bakåt, vändningar under marsch* samt för *marschs upphörande* gälla de härför i fastställda exercisreglementen gifna föreskrifter.

<sup>1)</sup> Rörande tidsutdräkten vid språngmarsch med packning och gevär, se mom. 652.

»Helomvändning under marsch» verkställas likväl med vändning åt såväl vänster som höger. Åt höger utföres vändningen i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »helomvändning åt vänster» på kom:o-ord: *Helt höger om—marsch!*

## § 74.

### Gång (Marsch).

»Noggrann (vanlig) marsch», »marsch med förlängda 624. eller förkortade steg», »marsch på stället» och »marsch tillbaka» verkställas och kommenderas enligt gällande exercisreglementen.

#### Långsam marsch.

Utföres på kom:o-ord:

*Långsam marsch! Afdelning! Framåt—marsch!* 625.

Verkställes som »noggrann marsch», men med något långsammare takt, något förkortade steg, fullt sträckt knä vid fotens nedsättande i marken och med armarna ledigt vid sidorna.

Vid första inöfvandet af denna marsch kan den utföras så, att, då den flyttade foten nedsättes i marken, den andra foten ej framföres, men genom tryckning mot marken skjuter fram kroppen på den främre, hvarvid hälen lyftes och fotspetsen stödes mot marken (Fästödjande; fig. 35 a). Efter några ögonblicks stillastående med god hållning och full jämvikt i denna ställning framföres den bakomvarade foten, hvarefter kroppen på enahanda sätt ånyo föres fram på den främre o. s. v.; rörelsen skall i början utföras efter instruktörens räkning.

Med denna marsch afses att lära manskapet *räta ut knäna* och att med god hållning *öfverflytta* kroppstyngden på det *framförda benet*,

Under denna marsch gifves bättre tillfälle än vid »noggrann marsch» att se och rätta felen i rekrytens gång och hållning, enär dessa tydligare framträda vid den långsamma takten.

**626. Marsch m. eftersteg.**

Utföres på kom:o-ord:

*Med eftersteg! Afdelning! Framåt—marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att takten är långsammare, att bakre foten genom kraftig tryckning skjuter kroppen fram på den främre, hvarefter den flyttas och för jämviktens bibehållande ledigt stödes med inre sidan af fotspetsen mot marken omkring en half fotlängd bakom den främre fotens häl. Efter några ögonblicks stillastående med full jämvikt och god hållning i denna ställning framföres den bakomvarande foten och fullt steg uttages; härvid medverkar andra foten att kraftigt framskjuta kroppen, hvarefter den på enahanda sätt stödes lätt mot marken bakom framförvarande fotens häl o. s. v.

Med denna marsch afses att samtidigt med kroppens öfverförande på det framsatta benet vinna en *förlängning* af steget.

**627. Marsch på tå.**

Utföres på kom:o-ord:

*På tå! Afdelning! Framåt—marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att hälarna icke beröra marken, och att stegens längd något förkortas.

*Halt* göres på tå, hvarefter nedsänkning på hälarna till stående grundställning verkställes.

Med denna marsch afses företrädesvis att vinna större rörlighet och spänstighet i fotlederna.

**628. Marsch m. vriststräckning.**

Utföres på kom:o-ord:

*Med vriststräckning! Afdelning! Framåt—marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att fotleden före fotens nedsättande i marken fullt sträckes, att steget något förkortas, och att takten blifver något långsammare än den vanliga.

Med denna marsch afses att motarbeta benägenheten att föra fotspetsen för högt vid fotens nedsättande i marken.

**Marsch m. häfn. på tå.**

629.

Utföres på kom:o-ord:

*Med häfning på tå! Afdelning! Framåt—marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att steget förkortas och att omedelbart efter fotens nedsättande, som sker med häl och sula samtidigt, göres kraftig häfning på tå.

Med denna marsch afses företrädesvis att öfvervinna stelhet i fotlederna.

**Marsch m. fotombyte.**

630.

Utföres på kom:o-ord:

*Med fotombyte! (Med fotombyte på hvar tredje steg!) Afdelning! Framåt—marsch!*

Verkställes på fotbladen genom att på hvarje (hvar tredje) steg göra »fotombyte» enligt gällande exercisreglementen.

Marsch med fotombyte upphör på kom:o-ord:

*Noggrann (Vanlig)—marsch!*

Verkställighetsordet »marsch» skall utsägas i det ögonblick vänstra (högra) foten, efter verkställdt fotombyte, nedsättes i marken.

Med denna marsch afses att vinna mjukhet och ledighet i benens och fötternas förande.

**Marsch framåt m. Kn.-uppböj.**

631.

Utföres på kom:o-ord:

*Med knäuppböjning! Afdelning! Framåt-marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att knäet vid benets lyftande böjes mera och sträcket, då foten nedsättes i marken, hvilket sker utan kraftig tryckning eller stampning; armarna hållas ledigt vid sidorna och stegens längd förkortas. Marschen öfvas i början med något långsammare takt än den vanliga.

Med denna marsch afses att bortarbete stelhet i höft- och knäleder.

**632. Marsch framåt m. B.-uppböjn.**

Utföres på kom:o-ord:

*Med benuppböjning! Afdelning! Framåt-marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att benet lyftes så högt som möjligt med fullt sträckt knä och med foten något utåtvänd; öfverlifvet hålles väl uppburet utan fällning framåt eller bakåt; stegens längd omkring 30 cm., armarna hållas ledigt vid sidorna; hastigheten omkring 60 steg i minuten.

Med denna marsch afses att åstadkomma större rörlighet i höftlederna.

**633. Marsch m. märksteg.**

Utföres på kom:o-ord:

*Med märksteg! [Med märksteg på hvar tredje (femte) steg!] Afdelning! Framåt-marsch!*

Verkställes som »noggrann marsch» med den skillnad, att vid hvarje (hvar tredje, femte) steg göres en lätt tryckning med foten, då den nedsättes i marken.

Med denna marsch afses att vinna enhet och beständhet i takt.

**634. Lågmarsch.**

Utg. intages enligt mom. 330.



Marschen utföres på kom:o-ord:

*Lågmarsch! Afdelning! Framåt—marsch!*

Verkställes enligt mom. 330.

Med denna marsch afses företrädesvis att öfva jämviktens bibehållande.

## § 75.

### Löpande.

#### a. Språngmarsch.

**Språngmarsch** kommenderas och verkställes enligt 635. gällande exercisreglementen.

**Språngmarsch på tå.**

636.

Utföres på kom:o-ord:

*På tå! Afdelning! Framåt språng—marsch!*

(*På tå! Språng—marsch!*)

Verkställes som »språngmarsch» med den skillnad, att hälarne icke beröra marken.

*Halt* göres på tå, hvarefter nedsänkning på hälarne till stående grundställning verkställes.

#### b. Kapplöpning.

*Kapplöpningar* utföras i regel på led af så många 637. man samtidigt, som utrymme och omständigheter medgifva. De kunna, beroende af lokala och andra förhållanden, ordnas på olika sätt.

**Kapplöpning rakt fram** kan exempelvis ordnas på följande sätt: två springmål (två af manskapet) utsättas på 120 m:s afstånd från den uppställningslinie, hvarifrån

kapplöpningen skall utgå; springmålen så långt åtskilda, att den löpande afdelningen utan trängsel kan komma fram mellan dem. De, som skola springa, uppställas på ett led, med »armlängds (dubbel armlängds) lucka» från hvarandra, och med den ena foten framför den andra. Två underbefäl ställas i höjd med mållinien för att iakttaga den som först passerar densamma.

Instruktören kommenderar: *Gif akt! Spring!* På »spring» löpa alla så hastigt de kunna hvar och en sökande att först hinna öfver mållinien, iakttagande att löpa rakt fram vinkelrätt mot mållinien utan att korsa hvarandras väg.

### c. Upp- och nedlöpning på lutande redskap.

639. **Ansprung. bågupplöpn.** (Bredt lutplan; brant vall el. dyl.).

Manskapet uppställas omkring 10 steg från redskapet (vallen). Då rörelsen icke verkställes i oafbruten ström, utföres den på befallningen:

*Spring!*

Manskapet springer i en båge nppför och utför redskapet; löpningen *uppför* sker med stora steg och största möjliga hastighet; kroppen lutas härunder starkt framåt och fotspetsarna föras något utåt; första steget på redskapet (vallen) må ej vara för långt, enär den genom anloppet uppkomna farten härigenom hämmas; *utför* sker löpningen för fartens hejdande på hela fotsulan med något böjda knän, kraftig tryckning af fötterna mot redskapet (vallen) samt med mycket korta och hastiga steg. Upplöpningen verkställes omväxlande åt höger och åt vänster.

*Anm.* Efter någon öfning sker rörelsen alltid i »oafbruten ström», hvarvid noga iakttages, att anbefalldt afstånd mellan hvarje man bibehålles.

**Anspring. vändupplöpn.** (Brant vall, lutplan, lutande bänk, el. dyl.) 640.

Manskapet uppställs, och rörelsen utföres i öfverensstämmelse med näst föregående mom. med den skillnad, att upplöpningen sker rätt uppför redskapet, hvarefter vändning göres åt vänster (höger), och löpningen utför redskapet sker samma väg tillbaka.

*Ann.* Genom att tvenne lutplan, bänkar el. dyl., anbringas i vinkel mot hvarandra, verkställs »upp- och nedlöpfung» äfven utan vändning.

**Anspring. upplöpn. m. djuphopp.**

641.

Upplöpfung sker enligt näst föregående mom., hvarefter djuphopp verkställs enligt något af de i § 60 angifna sätt.

## VIII. Tillämpningar.

### A. Förflyttningar med gevär samt med gevär och packning.

#### § 76.

#### Allmänna bestämmelser.

642. Öfningar, i hvilka ingå förflyttning »med gevär» eller »med gevär och packning», kunna företagas såväl i gymnastiklokalen som på exercisfältet och i terrängen.
643. Dessa öfningar taga jämförelsevis ringa tid för in-öfning, enär de färdigheter, som med dem afses, redan böra genom föregående öfningar vara uppnådda; således tillkommer här endast deras utförande »med gevär» eller »med gevär och packning».
644. Tillämpningsöfningar »med gevär» samt »med gevär och packning» få icke börja, förrän utbildningen genom gymnastik fortgått så långt, att hopp, löpning, balansering och äntring kunna utan gevär utföras med säkerhet och god form. Först härefter böra de öfningar, som därtill lämpa sig, *omväxlande* utföras med och utan gevär.
645. Närmare slutet af utbildningstiden bör manskapet vid dessa tillämpningsöfningar vara iklädt daglig dräkt, till en början med gevär, lifrem med bajonett

och patronväskor; senare och efter mera öfning tillägges ränsel, därefter rullad kappa och slutligen öfrig utrustning.

Sedan de i mom 652—661, 665 och 666 upp- 646.  
tagna förflyttningar »med gevär» eller »med gevär och packning» öfvats hvar för sig, böra de olika slagen af förflyttningar (hopp, balanseringar etc.) utföras i följd efter hvarandra, till en början på mindre afdelningar (halftroppar) och efter längre öfning på större. Härvid iakttages, att luckan mellan hvarje man bör vara minst ett steg och afståndet mellan leden, rotarna eller afdelningarna minst femton.

Utföras tillämpningsöfningarna i *gymnastiklokalen*, 647.  
användas därvarande bommar, bänkar, språnglinor, lutplan, plintar m. m. såsom hinder, öfver hvilka olika slag af hopp, balanseringar, upp- och nedlöpningar verkställas. OrdnanDET af dessa öfningar i gymnastiklokalen har den fördelen, att hindren i början kunna anbringas lågt och i mån af vunnen färdighet småningom höjas eller gifvas starkare lutning. Exempel på dylika hinders anordnande i ett exercishus lämnas i Bil. 2 a och 2 b.

Utföras tillämpningsöfningarna på *exercisfältet*, be-  
gagnas vallar, grafvar, trädstammar, stängsel och andra hinder, öfver hvilka manskapet skall taga sig fram. — Exempel på anordnandet af dylika konstgjorda hinder ute i det fria lämnas i Bil. 3.

Utföras tillämpningsöfningarna i *terrängen*, väljes  
en trakt, hvarest manskapet kommer i tillfälle. att verkställa hopp och balanseringar samt löpning upp- och utför branta sluttningar. Dessa i terrängen utförda öfningar förläggas till annan tid än den åt gymnastik anslagna.

Vid *hopp* och *balansering* skall varsamhet iakt- 648.  
tagas vid bestämmandet af redskapens höjd öfver mar-

ken; härvid gäller som regel, att höjden minskas i samma mån som utrustning och belastning ökas.

649. »Med gevär och packning» verkställas nedsprånget med öfverlifvet något framåtlutadt.
650. Geväret bäres vid *löpning* och *hopp* omväxlande i vänstra och högra handen.  
Vid *balansgång* bäres geväret antingen vågrätt af båda händerna eller i ena eller andra handen.
651. Vid *högsittande förflyttningar* och vid *äntringar* bäres geväret med remmen öfver ena axeln och med mynningen uppåt.

## § 77.

### Löpning och hopp öfver hinder.

652. Vid *löpning* (språngmarsch) med gevär och packning omväxlas så, att efter 2 minuters löpning 5 minuters vanlig marsch följa; därefter åter högst 2 minuters löpning; på detta sätt kommer under t. ex. 16 minuter den egentliga löpningen blott att äga rum 6 minuter.
653. **Upp- och nedlöpning** på lutplan, vallar eller annan brant sluttning verkställs enligt mom. 639—641. Geväret bäres »i handen» lodrätt eller nästan lodrätt och något höjdt, så att kolfven ej stötes mot vallen eller redskapet (fig. 177 A och 177 B).  
Vid »vändupplöpning» vändes åt vänster (höger), då geväret hålles i vänstra (högra) handen.
654. **Anspringande fria längdhopp** verkställas enligt mom. 523 och 524. Geväret föres under förflyttningen något framåt samt vid nedsprånget åter till-



baka. Med gevär och packning bör hoppets utsträckning i längd minskas.

*Smalare* diken och terrängafskärningar kunna öfverhoppas med »delad sats och deladt nedsprång» (mom. 524); eljest böra i regel alla nedsprång verkställas på båda fötterna samtidigt.

**Ansringande fria höjdhopp** verkställas enligt mom. 655.

523. Under förflyttningen lyftes geväret något uppåt och framåt samt sänkes åter i nedsprånget, hvarvid noga tillses, att kolfven ej stötes mot marken. Vid hopp »med gevär och packning» bör höjden ej öfverstiga skrefhöjd.

**Djuphopp** verkställas enligt mom. 526, 527, 534 656.

och 535. Geväret bäres »i handen», men höjes något med mynningen uppåt, så att kolfven vid nedsprånget ej stötes mot marken. Verkställes hoppet med ena sidan vänd mot redskapet (vallen), hålles geväret i den hand, som är längst ifrån detsamma.

Då djuphopp verkställas »med gevär och packning», skall varsamhet iakttagas vid bestämmandet af höjden; från »stående» ställning får den icke öfverstiga brösthöjd och från »sittande» och »huksittande» ställningar icke öfvergå manshöjd. Nedsprånget sker med öfverlifvet något framåt lutadt.

**Bundna hopp** verkställas enligt mom. 547 och 548 657.

med snedt anlopp och delad sats samt med stöd af en hand. Geväret bäres »i handen» och höjes något under förflyttningen. Hoppet kan äfven verkställas genom att under förflyttningen stöda gevärskolfven mot marken (fig. 176).

## § 78.

## Växel klifgång och äntring.

658. Växel klifgång på lodräta och lutande redskap (stegar el. dyl.) verkställas enligt mom. 298. Geväret bäres med remmen öfver ena axeln och med mynningen uppåt.

*Växel klifgång* utföres såväl »med gevär» som »med gevär och packning».

659. Lodhängande äntringar på stänger, linor, träd el. dyl. verkställas enligt mom. 308, men *endast* med gevär. Geväret bäres med remmen öfver ena axeln och med mynningen uppåt.

660. Lodhängande (Högmotstående) sidesflyttningar från ett redskap till ett annat verkställas enligt mom. 309. — Geväret bäres med remmen öfver den axel, som är längst ifrån det redskap, till hvilket förflyttningen skall ske.

## § 79.

## Jämviktsöfningar.

661. Gångstående balansgång framåt verkställas enligt mom. 336—338, såväl på vågräta som lutande redskap; den utföres i början långsamt, men senare något hastigare. Då geväret bäres »i handen», hålles det något framfördt (fig. 93 A).

Då balansgång utföres af flera samtidigt på jämnlöpande stockar el. dyl., kan jämvikten underlättas genom att två och två hålla i hvarandras händer eller om ett gevär.

Vändning under balansgång på tjockare bommar eller trädstammar sker genom att fötterna växelvis lyftas och småningom flyttas under vändningen.

Förloras jämvikten helt och hållet, göres djuphopp åt ena eller andra sidan, därest höjden är så ringa, att hoppet kan ske utan fara. Vid större höjd göres en hastig nedhukning för att med den fria handen omfatta redskapet, hvarefter »balansstående» ställning åter intages, eller ock verkställs nedsprång i öfverensstämmelse med föreskrifterna för »sittande» eller »huksittande» djuphopp (mom. 534 och 535).

Balansgång »med gevär och packning» (fig. 177 C) utföres från skrefhöjd till högst manshöjd endast på tjockare bommar och bjälkar, hvilkas öfre bredd är omkring 10—12 cm., eller ock på trädstammar, hvilkas genomskärning är omkring 15 cm.

*Upp- och nedstigandet å redskapet* sker i öfverensstämmelse med föreskrifterna i mom. 333, hvarvid gevärskolfven i mån af behof försiktigt stödes mot marken för att underlätta upp- eller nedstigandet. — Vid större höjd intages vid uppstigandet först »ridsittande» ställning, hvarvid geväret lägges längs med redskapet och fasthålls med tumgreppen öfver kolfhalsen, under det »gångbalansstående» ställning intages. Nedstigandet sker på motsvarigt sätt.

### **Högridsittande förflyttning framåt.**

662

Verkställes endast på tjockare bommar, bjälkar eller trädstammar.

Rörelsen utföres genom att händerna stödjäs på redskapet något framom den plats, å hvilken »ridsittande» ställning intagits; med stöd af händerna uppväges där- efter kroppen något från redskapet och flyttas framåt, så att »ridsittande» ställning åter intages intill de stödande händerna. På detta sätt fortgår rörelsen utefter redskapet genom stödjande växelvis på händer och säte (fig. 178).

Från »högridsittande» ställning intages »gångbalansstående» och från »gångbalansstående» intages åter »högridsittande» enligt mom. 333.

Geväret bäres med remmen öfver ena axeln.

Rörelsen utföres i början utan gevär eller packning, därefter endast »med gevär» och slutligen »med gevär och packning».

**663. Högtväsittande sidesflyttning.**

Verkställes endast på tjockare bommar, bjälkar eller trädstammar.

Rörelsen utföres i öfverensstämmelse med föreskrifterna i näst föregående mom., omväxlande åt ena och åt andra sidan. Geväret bäres med remmen öfver ena axeln.

I början sker rörelsen utan gevär med redskapet vid brösthöjd, senare med gevär utan packning; redskapets höjd öfver marken högst manshöjd.

Då rörelsen utföres »i ström», bör afståndet mellan hvarje man vara minst 1,5 meter.

**664. Högsidsittande (Höghalfsittande) sidesflyttning.**

Verkställes i öfverensstämmelse med föreskrifterna i näst föregående mom.

Rörelsen utföres med gevär, men utan packning (fig. 179).

§ 80.

**Smygmarsch och krypmarsch.**

**665. Smygmarsch** utföres med stark böjning i knäna och med nedhukad öfverkropp. I gymnastiklokalen sker rörelsen under och längs med lågt ställda bommar; på exercisfältet sker öfningen i låga diken, i hvilka manskapet förflyttar sig utan att synas.

Öfningen utföres såväl »med gevär» som »med gevär och packning.»

Geväret bäres »i handen» med stark böjning i armbågsleden (fig. 180).

**Krypmarsh** utföres på knäna och med stöd af händer och underarmar; öfverkroppen hålles lågt och så nära marken som möjligt. Öfningen företages utefter låga diken, i hvilka manskapet förflyttar sig utan att synas.

Öfningen sker såväl »med gevär» som »med gevär och packning».

Geväret hålles i handen och stödes varsamt mot underarmen eller med vänstra sidan mot marken utan att mynningen vidrör densamma (fig. 181).

## B. Simning.

### § 81.

#### Allmänna bestämmelser.

Simning förberedes genom öfningar, som verkställas på land, och skola dessa öfningar under rekrytutbildningen inöfvas på de till gymnastik anslagna tider, oafsedt om tillfälle till badning finnes eller ej.

Sedan de *förberedande simöfningarna på land* blifvit tillräckligt öfvade, vidtaga, om tillfälle därtill gifves, *öfningar i vatten*.

Finnes badhus med grunda bassänger att tillgå är fördelaktigast att i dem öfva manskapet; i annat fall böra »öfningarna i vatten» företagas vid långgrunda stränder med sandbotten, som noga undersökes, på det att befälet må förvissa sig om, att hålör i botten eller hvassa föremål, som kunna skada manskapet, ej finnas.

Vid »öfningar i vatten» bör medelst pålar utmärkas en gräns, hvilken manskapet ej får öfverskrida. Pålarna nedslås i vattnet längs stranden på 2—4 stegs afstånd från hvarandra, och böra de för vinnande af mera stadga medelst linor eller ribbor sammanfästas.

Pålarnas afstånd från stranden bör bestämmas så, att vattnet vid dem ej när de mindre af manskapet högre än till axelvecket.

671. För att underlätta inöfvandet af simning böra simkuddar, fyllda med korkspån, och simgördlar anskaffas (fig. 188 och 189).

672. De af manskapet, som för tillfället icke öfvas i gördel, kunna på egen hand och under nödig tillsyn själfva öfva sig på följande sätt: manskapet förflyttar sig så långt ut från stranden, att vattnet kommer i höjd med knäna eller något däröfver; händerna stödas mot botten och liggande framstupa eller på rygg utför manskapet de på land genomgångna förberedande simrörelserna för benen; rörelserna skola verkställas i lugn takt, först på stället, sedan under sträfvan att förflytta kroppen tillbaka *mot land*.

Ett annat sätt är att låta manskapet gå ut i vattnet till brösthöjd och därifrån, *vända mot land*, försöka att göra »bröstsimning» fritt enligt mom. 681.

673. Vid »öfningar i vatten» skall manskapet tillhållas att, innan öfningarna börja, doppa hela kroppen och hufvudet under vattnet.

674. »Förberedande simöfningar på land» böra helst företagas före baddidens början. Då de *dagligen* öfvas, bör följande schema följas:

Förberedande simöfningar på land.							
Öfnings- dagar:	1. dagen.	2. dagen.	3. dagen.	4. dagen.	5. dagen.	6. dagen.	7. dagen.
Öfnings- gens nummer.	1	1	2	2	2	5	5
	2	2	3	3	5	6	6
	3	3	4	5	6	7	7
		4	5	6	7		



*Anm.* Hvarje i ofvanstående schema upptagen öfning upprepas 3—6 gånger; därpå följer några ögonblicks hvila, hvar efter samma öfning ånyo upprepas ett lämpligt antal gånger.

## § 82.

### Förberedande simöfningar på land.

#### 1. Öfningen:

675.

#### St. Inl. till A.-simn. i tre lika tidmätt.

Sedan »armframförhöjning» intagits enligt mom. 162, verkställes rörelsen efter räkning på kom:oord:

*Armsimning—ett! två! tre!*

På »ett» närmas händerna så mycket, att fingerspetsarna beröra hvarandra, och så, att tummarna komma något *lägre* än lillfingrarna (fig. 182 A); på »två» sträckas armarna vågrätt framåt utan att axlarna framdragas eller händerna skiljas; tummarna fortfarande *lägre* än lillfingrarna (fig. 182 B); på »tre» föras armarna vågrätt utåt, till dess båda bilda en rät linie (fig. 182 C); på »ett» föras händerna åter kortaste vägen till den ofvan under »ett» beskrifna ställningen o. s. v.

*Vanligaste fel:*

att fingrarna skiljas; och

att vid armarnas sträckning framåt ej bildas »en kil» med fingrarna såsom fig. 182 A visar.

#### 2. Öfningen:

676.

#### Ligg. inl. till B.-simn. i tre lika tidmätt m. neckf.

(Marken, plint el. dyl.).

Sedan »liggande ställning m. neckf.» intagits, utföres rörelsen efter räkning på kom:o-ord:

*Bensimning—ett! två! tre!*

På »ett» ryckas knäna uppåt och så mycket utåt sidorna som möjligt, utan att hälarne för mycket skiljas; fötterna, så nära sätet som möjligt, med fotspetsarna kraftigt förda uppåt; vekryggen så insvängd,

att sätet ej skiljes från marken (fig. 183 A); på »två» sträckas benen hastigt och kraftigt utåt och så nära marken som möjligt; fotlederna måttligt sträckta och fotspetsarna något utåtförda [fig. 183 B (a)]; på »tre» föras benen raka tillsammans [fig. 183 B (b)]; på »ett» ryckas knäna ånyo uppåt o. s. v.

*Vanligaste fel:*

**I första tidmättet:**

att korsryggen lyftes från marken;

att knäna ej föras tillräckligt uppåt och utåt; och

att fotspetsarna ej nog kraftigt föras upp mot underbenen.

**I andra tidmättet:**

att benen föras för långt från marken;

att benen icke fullt sträckas;

att fotspetsarna bibehållas uppåtförda; och

att fotspetsarna föras inåt.

*Anm.* Om tillgång på bänkar finnes, kan öfningen i detta mom. omväxla med: **Tvärframbågligg. Inl. till B.-simn. i tre lika tidmätt.**

Sedan »*tvärframbågligg. utg.*» intagits enligt mom. 345 verkställes rörelsen enligt ofvan.

Vid första inöfvandet tillåtes manskapet stödja händerna mot marken, eller ock begagnas »ringstöd» (fig. 184); senare verkställes rörelsen med höftfästo.

### 677. 3. Öfningen:

**Str. frambågligg. utg.** (Marken, matta, plint el. dyl.)

Utg. intages utan stöd för fötterna enligt mom. 346 anm. (fig. 98).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 348 anförda:

att rörelsetagaren ligger snedt; och

att hufvudet ej böjes nog bakåt.

### 678. 4. Öfningen:

**Stupst. Inl. till A.-simn. i tre lika tidmätt.**

»*Famnstupst. utg.*» intages enligt mom. 355 på kom:o-ord:

*Armar framför—böj! Framåt böj!*

Rörelsen utföres enligt mom. 675 (fig. 185).

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 675 anförda:  
att i »tredje» tidmättet ryggen kutar och armarna föras  
för långt bakåt.

### 5. Öfningen:

679.

**Stupst. Inl. till A.-simn. i tre olika tidmått.**

Utg. intages enligt näst föregående mom.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Armsimning—ett-två! tre!*

Verkställes enligt mom. 675, men med samman-  
dragning af »första» och »andra» tidmätten, som utföras  
med måttlig hastighet; »tredje» tidmättet, som följer  
omedelbart därpå, utföres långsammare.

*Ann.* Synnerlig omsorg bör i denna och följande rö-  
relser ägnas åt inöfvande af den riktiga rytmen, hvilket  
sker genom instruktörens lugna och jämna räkning.

*Vanligaste fel*, utom de i mom. 675 och 678 anförda:

att rörelsen icke sker i den rätta rytmen; och

att sista tidmättet göres för hastigt.

### 6. Öfningen:

680.

**Ligg. Inl. till B.-simn. i tre olika tidmått m. neckf.**  
(Marken, matta, plint el. dyl.).

Sedan »liggande ställning m. neckf.» intagits, ut-  
föres rörelsen efter räkning på kom:o-ord:

*Bensimning—ett-två! tre!*

Verkställes enligt mom. 676, men med samman-  
slagning af »första» och »andra» tidmätten, som utföras  
med måttlig hastighet; »tredje» tidmättet, som följer  
omedelbart därpå, utföres långsammare (fig. 183 A  
och B).

*Ann.* Om tillgång finnes på bänkar, kan öfningen  
omväxla med: **Tvärframbågligg. Inl. till B.-simn. i tre olika tid-  
mått.**

Verkställes enligt mom. 676 anm. (fig. 184) med iaktta-  
gande af föreskrifterna här ofvan för tidmättens samman-  
slagning.

*Vanligaste fel*: se mom. 676 och 679.

## 681. 7. Öfningen:

**Tvärframbågligg. A.- o. B.-simn.** (Bänk, plint el. dyl.)

*Utg. ang.*

»Tvärframbågligg.» ställning intages på något mjukt underlag. Hufvudet hålles nästan upprätt och öfverlifvet något högre än höfterna.

Rörelsen utföres på kom:o-ord:

*Arm- och bensimning—ett-två! tre!*

Verkställes genom att simrörelserna med armar och ben samtidigt utföras, så att »första» och »andra» tidmätten för armarnas rörelser (mom. 679) sammanfalla med »första» och »andra» tidmätten för benens rörelser (mom. 680; fig. 186 A); i »tredje» tidmättet föras de sträckta armarna utåt samtidigt med benens förande tillsammans (fig. 186 B). Instruktören anger rytmen genom lugn och jämn räkning enligt föreskrifterna i ofvan nämnda mom. Då rörelserna kunna lugnt och säkert utföras efter räkning, verkställas de i följd, utan instruktörens räkning, men med noggrant aktgifvande på den rätta rytmen.

*Anm.* Som öfningen är ganska ansträngande, upprepas den endast ett fåtal gånger, innan hvila anbefalles; efter några ögonblicks hvila i »framliggande» ställning, omtages den ånyo.

*Vanligaste fel:* se mom. 675, 676 och 679.

## § 83.

## Öfningar i vatten.

## a. Bröstsimning. (Simgördel).

682. Gördeln trådes öfver hufvudet och föres så långt ner, att, då »framliggande» ställning intages i vattnet, kroppen kommer i den lutning fig. 187 utvisar; hufvudet böjes *starkt* bakåt, men ryggen ej mera än att

bröstat kan hvälfvas fram, utan att sätet höjes till vattenbrynet.

I denna ställning utföres efter instruktörens räkning den i mom. 681 upptagna öfningen. Det är af synnerlig vikt, att simtagen verkställas lugnt och i bestämd rytm.

När rörelserna utföras rätt, bortlägges räkningen, men återtages så fort någon oro förmärkes, eller då simtagen utföras fjäskigt eller utan bestämd takt.

Då manskapet med lugna och rätt utförda simtag kan »flyta framåt», bör det, innan gördeln afläggas, lära sig *vända*. Detta verkställs genom att kroppen vrides och böjes något åt den sida, vändningen skall ske, under det att simtagen utföras svagare med samma sidas arm och ben.

*Vanligaste fel:*

att man verkställer orediga och för hastiga simtag:

att man sträfvar efter att flyta högre än nödigt är;

att man för mycket närmar sig lodrät eller vågrät ställning;

att man för armarna för djupt ned, för nära vattenytan eller för långt bakåt; samt

att man skiljer fingrarna.

## b. Ryggsimning.

Först sedan manskapet kan utföra »bröstsimning» 683. enligt föregående mom., inöfvas *simning på rygg*.

Ställningen för »ryggsimning» intages under bröstsimning genom att manskapet tillsäges att flytta sig framåt så litet som möjligt eller att simma på stället; hvarigenom kroppen kommer i nästan lodrät ställning i vattnet (»trampa vatten»). Därefter tillsäges manskapet att inskränka rörelserna med såväl armar som ben och att föra hufvudet bakåt så mycket, att nacken ligger i vattnet; härigenom intages omedvetet den ställning, i hvilken ryggsimning skall företagas.

Rörelsen utföres genom att benen med *mättlig hastighet* böjas i höft- och knäleder samt härunder föras kraftigt uppåt-utåt mot bäckenets sidor, därpå sträckas benen *hastigt* utåt-nedåt och föras raka tillsammans o. s. v.; inandning göres samtidigt med benens böjning; nacken hålles bakåt, munnen öfver vattnet; bröstet väl framfördt och korsryggen mättligt insvängd; fotlederna hållas stadigt midt emellan sträckning och böjning.

Ryggsimning kan ske med och utan händernas tillhjälp.

För att från ryggsimning åter resa bälén till lodrät eller framåtlutande ställning föras benen hastigt framåt under det att knäna sträckas; samtidigt härmed trycka armarna *hastigt* nedåt för att något lyfta öfverlifvet.

*Vanligaste fel:*

*att ryggen krökes; samt*

*att knäna komma öfver vattnet.*

### c. Flytning.

684. Flytning verkställes på ryggen, som hålles rak eller lindrigt insvängd, så att bröstet vidgas; hufvudet hålles ledigt böjdt bakåt; höft- och knäleder obetydligt böjda.

Flytning kan verkställas med lösa armar, med armarna sträckta utåt eller uppåt, vågrätt hvilande i vattnet.

*Vanligaste fel:*

*att nacken lyftes ur vattnet; och*

*att djup utandning göres.*

### d. Hopp.

685. För alla hopp ned i vattnet gälla som allmänna regler:

*att kroppens ställning vid beröringen med vattnet skall vara sådan, att den »lätt klyfver» vattnet;*



att minsta möjliga yta vändes mot vattnet;

att full inandning göres, innan man når vattnet; och

att hoppet begynna från ringa höjd, som småningom ökas till manshöjd eller något däröfver.

För att öfva hopp ned i vattnet fordras minst 2,5—3 meters djupt vatten.

*Hopp ned i vattnet med fötterna före* utföras 686 som »stående» och »anspringande» djuphopp genom att kroppen får falla lodrät och rak, med ben och fotspetsar sträckta och slutna, hämlarna tillsammans, armar och händer sträckta och slutna intill kroppen samt hakan indragen. När kroppen kommit ned i vattnet, göras strax några simtag uppåt för att vattenytan så snart som möjligt åter må nås.

*Hopp ned i vattnet med hufvudet före.* Stående 687. Ställning intages vid kanten af en brygga el. dyl.

Rörelsen utföres genom att hela kroppen under lindrig böjning i höft- och knäleder fälles framåt; då fällningen fortgått så långt, att den ej kan hejdas, sträckas höft-, knä-, och fotleder hastigt och kraftigt såsom vid »samlad enkel sats»; fötterna föra af från redskapet, benen kastas uppåt och ryggen svänges något inåt. Samtidigt härmed svängas armarna framåt-uppåt, så att hela kroppen, fullt utsträckt, skjutes fram och i sned riktning mot ytan ned i vattnet med armarna före; armarna hållas fullt sträckta upp öfver hufvudet med det flata af händerna nästan tillsammans. Då hufvudet nått vattnet, göres en ringa, men hastig böjning af hufvud och rygg bakåt för att rörelsen må blifva mera vågrät i vattnet och för att manskapet härigenom hastigare skall komma upp till ytan, hvilket äfven underlättas genom ett kraftigt simtag utåt-nedåt med armarna.

*Anm. 1.* »Hopp med hufvudet före» kan äfven utföras, så att kroppen skjutes lodrätt eller nästan lodrätt ner i vattnet; detta sätt användes företrädesvis vid hopp i förening med dykning. Hoppet verkställes äfven så, att kroppen skjutes

ner i vattnet så *nära vågrätt* som möjligt, hvilket är synnerligen tjänligt att använda i grundare vatten eller från ringare höjd.

*Ann. 2.* »Hopp med hufvudet före» utföres äfven med anlopp (10—12 steg) och *delad (dubbel) sats*.

*Ann. 3.* Gifvas tid och tillfälle, kunna »hopp ned i vattnet» utföras i »längd» och »höjd» öfver springmärken.

För att öfva manskapet i »balansgång» på större höjder, utan fara för olycksfall, kunna balansredskaperna anbringas 2—3 manshöjder öfver vattnet.

*Vanligaste fel:*

*att kroppen faller med flatsidan mot vattnet; och*

*att benen kastas för högt, så att, då kroppen skjuter ner i vattnet, benen komma längre fram än hufvudet (»slår öfver»).*

### c. Dykning.

688. Dykning, hvars mål är att simmande kunna upptaga föremål under vattenytan, består i att simma ett stycke under vattnet med öppna ögon och med tillbakahållen andedräkt.

689. *Dykning under simning* verkställes genom att hufvud och öfverlif böjas något nedåt och på samma gång händerna föras tillsammans framför pannan samt sträckas snedt nedåt, hvarpå hela kroppen utsträcker; därefter förfäres såsom vid vanlig »bröstsugning», men utan att ryggen svänges in eller hufvudet böjes bakåt, hvilket *höjer* kroppen mot ytan; ögonen hållas öppna. Genom hufvudets och ryggens större eller mindre böjning nedåt kan förflyttningen under vattnet verkställas antingen *lodrätt nedåt* eller i mera *vågrät* riktning. Vid uppstigning till ytan förfäres på motsatt sätt i det att hufvud och rygg något böjas bakåt. Har man under dykning nått botten, kan uppstigningen påskyndas genom att fötterna spjärna mot densamma.

*Dykning i förening med »hopp med hufvudet* 690.  
*före»* verkställes genom att manskapet simmande fortsätter nedåt i hoppets riktning (mom. 687 anm. 1).

För öfningar i dykning länder följande ordning till 691.  
 efterrättelse:

*att stående på grundt vatten sänka sig ned med hufvudet under detsamma för att öfva sig i att hålla ögonen öppna;*

*att simma ett stycke under vattnet, sedan ett lägre hopp blifvit gjordt;*

*att simmande i grundare vatten sänka sig ner med hufvudet före och simma under vattnet i mer och mindre vågrät riktning;*

*att simmande i djupare vatten sänka sig ned med hufvudet före samt simma i mer eller mindre lodrät riktning; och*

*att under simningen vända sig rundt (kullerbyttor framåt och bakåt).*

Om tiden medgifver, bör vid slutet af den period, 692.  
 under hvilken simöfningar pågå, manskapet äfven öfvas i sättet att rädda drunknande. Härvid iakttages att alltid den, som skall räddas, gripes *bakifrån* antingen i håret eller öfverarmarna, på det att han icke må kunna klänga sig fast vid den räddande och hindra dennes rörelser.

## § 84.

### Försiktighetsåtgärder.

Vid simöfningar skola följande föreskrifter nogt 693.  
 iakttagas:

*att ej bada för nära efter måltid;*

*att endast bada vid dager;*

*att hastigt verkställa af- och påklädning;*



att ej gå trött eller frusen i vattnet;

att, då man börjar känna sig frusen, »hackar tänder» eller bleknar, genast stiga ur vattnet, kläda sig och därpå röra sig, tills kroppsvärmen återställts;

att, om sendrag uppstår, nyttja »ryggsimning» eller »flytning» till ombyte för att hvila den del, som angripits, eller att långsamt sträcka densamma eller ock att gifva en stark stöt å det ställe, där sendraget kännes; samt

att i allmänhet efter badet taga måttlig rörelse.

## C. Brottning.

### § 85.

#### Allmänna bestämmelser.

694. Öfningar i brottning omfatta *inledning* till brottning och *fri brottning*.

»Inledningarna» kunna försiggå såväl inom som utom hus; »fri brottning» får endast ske utom hus på jämn, mjuk mark, (gräsvall eller snöbetäckt mark).

695. Vid inledningarna till brottning äfvensom vid de första öfningarna i fri brottning bör tillses, att de båda motståndarna äro af ungefär lika längd och någorlunda jämnstarka.

Vid fortsatt öfvande i fri brottning kunna och böra undertundom motståndarna vara af olika längd och styrka, då vighet, smidighet och fintlighet härigenom kunna uppöfvas och få bättre tillfälle att göra sig gällande.

696. Öfningarna i brottning få ej taga sin början förr, än manskpet genom gymnastik vunnit någorlunda herravälde öfver sin kropp.

Under samtliga dessa öfningar skall all ondska och 697.  
öfverilning undvikas. Det är förbjudet att sparkas,  
slåss, rifvas, slitas, nyttja »kragtag», gripa i kläderna,  
håret m. m. eller att vid *inledningarna* använda »krok-  
ben».

Innan fri brottning öfvas, skola inledningarna till 698.  
densamma vara genomgångna.

## § 86.

### Inledningar till brottning.

De första inledningarna till brottning ske utan 699.  
motstånd och utgöra endast växling mellan vissa ställ-  
ningar med tillhörande »tag» och grepp.

#### Gr. st. Växelsidigt liftag.

700

Utg. intages på kom:o-ord:

*Fötter till sida, armar utåt—sträck! Till vänster  
(h.)—böj! Fatta!*

Knäna böjas något, lifvet lutas framåt och sätet skjutes bakåt. Båda armarna fatta om motståndarens lif så lågt ned som möjligt och med vänstra (högra) armen under motståndarens högra (vänstra) och med högra (vänstra) armen öfver dennes vänstra (högra); händerna sammanföras bakom motståndarens rygg antingen så, att den ena handen fattar om den andra handens handled eller ock så, att fingrarna instickas mellan hvarandra (fig. 190).

Liftaget upphör och stående grundställning åter-  
tages på befallningen:

*Loss!*

#### Gr. st. Samsidigt liftag.

701

Utg. intages enligt nästföregående mom. med den skillnad, att fattningen verkställes så, att den ene mot-

ståndarens båda armar komma under den andres (*undertag*) (fig. 191).

*Anm.* Om tid och omständigheter medgifva, kunna, utom här ofvan anförda grepp, äfven genomgås och öfvas de under fri brottning (mom. 704 anm.) såsom *tillåtna* grepp upptagna.

**702.** I de i mom. 700 och 701 upptagna ställningar utföras, med bibehållna »tag» och med minsta möjliga ändring af ställningen, följande öfningar:

*att* verkställa upprepade förflyttningar åt vänster och åt höger, i början med små steg;

*att* vända kretsande om hvarandra växelvis åt vänster och åt höger; i början långsamt, slutligen i hastigaste takt;

*att* verkställa upprepade smärre förflyttningar framåt och bakåt;

*att* med »samsidigt liftag» (*undertag*) omväxlande lyfta hvarandra utan motstånd (fig. 192); senare samma öfning med »växelsidigt liftag» (fig. 193);

*att* på instruktörens tillsägelse turvis utan motstånd lägga omkull hvarandra bakåt och åt sidorna (fig. 194 och 195).

**703.** Sedan de i näst föregående mom. upptagna inledningar till brottning blifvit tillräckligt öfvade, utföres *brottning med af instruktören angifven fattning*, hvarvid de brottande för att bekämpa hvarandra äga att i öfrigt fritt begagna sig af de i näst föregående mom. upptagna öfningar.

Öfningen sker på befallningen: *Börja!* och upphör på befallningen: *Stopp!* eller då endera af de kämpande blifvit fälld till marken.



## § 87.

## Fri brottning.

De kämpande uppställas två till tre steg från 704. hvarandra på en fri, öppen plats. — Brottningen utföres enligt näst föregående mom. med den skillnad, att enhvar af de kämpande äger att äfven *fritt välja* något af de i mom. 700 och 701 upptagna *tillåtna* greppen.

På befallningen: »*Börja*» närma sig brottarna hvarandra sakta och försiktigt för att förekomma motståndarens val af det förmånligaste greppet (taget). Är motståndaren större eller starkare bör man söka fatta lågt ner (om benen), men hindra honom från att få ett fast grepp om lifvet; är motståndaren däremot mindre, vigare, lättare eller svagare, skall man söka få ett fast tag om veka lifvet för att lyfta honom; greppen kunna under brottningen växla. Den, som först blifvit fälld till marken, anses besegrad; fällningen mot marken bör ske *varligt*.

Är brottningen ej afgjord inom 5—7 minuter, bör den för en stund afbrytas, hvilket äfven bör ske, om någon öfverträdelse af gifna föreskrifter förmärkes.

*Anm.* Såsom *tillåtna* grepp under »fri brottning» utom de i mom. 700 och 701 anförda må för *mera öfvade* följande anföras:

- a.) »*Krokben*», utom (inom) motståndarens ben.
- b.) »*Gång(b)st. växelsidigt armtag*», gripande om armvecket;
- c.) »*Gång(b)st. lårtag*», fattning nedom sätet i afsikt att lyfta;
- d.) »*Växelsidigt fotgrepp*», fattning om smalbenet i afsikt att »fälla».

*Vanligaste fel:*

*att ena sidan nyttjas uteslutande eller mer än den andra;*  
*att kroppen föres klumpigt och stelt;*

*att* man ställer sig fult, kutig och styfbent med raka knän;

*att* endera knäet eller foten vrides inåt; och

*att* armbågarna hållas utåt eller klämmas fast mot sidorna.

705. Före brottningens början och efter dess slut böra motståndarna räcka hvarandra handen.

## D. Voltige.

### § 88.

#### Allmänna bestämmelser.

706. Öfningarna i voltige verkställas enligt för arméen gällande instruktion.
-

## IX. Lekar och idrottsöfningar.

### § 89.

#### Allmänna bestämmelser.

*Leken* är en kroppsöfning af disciplinerande och 707. utbildande betydelse. Den har till mål, förutom den fysiska utbildningen, att stärka sinnet, frammana sinnens närvaro, snabb uppfattning och handlingsförmåga samt att utgöra en uppfriskande sysselsättning på lediga stunder. Leken kan antingen omedelbart förbindas med en gymnastisk dagöfning och ingå i denna såsom ett rörelse-hvarf, eller ock utgöra en själfständig öfning. I förra fallet öfvas leken under instruktörens ledning; i senare fallet öfvas den utan annan ledning än lekens egna regler. Det är i synnerhet detta senare slag af lekar, som äga det största värdet, och hvilka kännetecknas af noggranna och stränga regler.

*Idrottsöfningar* kunna vara dels praktiska tillämp- 708. ningar af förvärfvade gymnastiska färdigheter, dels ock själfständiga öfningar, vid hvilka uthållighet, kraft och förmåga af framkomlighet sättas på prof. Dessa öfningar utgöra ett godt militäriskt utbildningsmedel, enär de utveckla just de egenskaper, man fordrar af en fältduglig soldat.

Förståndigt ordnade *täflingar* i lek och idrott 709. stärka hägen för och utveckla färdigheten i dessa öf-

ningar. Täflingarna böra därför helst ordnas kompani mot kompani eller afdelning mot afdelning.

710. Af de i § 90 upptagna lekar och idrottsöfningar böra företrädesvis de upptagas till öfning inom resp. truppförband, hvilka bäst lämpa sig för befintliga lokala förhållanden och vapenslag.

### § 90.

#### Förteckning på lekar och idrottsöfningar.

711. *Förteckning på lekar, som äro lämpliga att ingå i ett särskildt rörelsehvarf i den gymnastiska dag-öfningen:*

- »Två slå den tredje.»
- »Smussla sko.»
- »Hoppa bock.» (Se mom. 559.)
- »Katt och råtta.»
- »Kappas om hålet.»
- »Skjutkamp ledvis (parvis).»
- »Fyrband.»
- »Pinnkamp.»
- »Räf och gåskarl.»
- »Lunkentus.» m. fl.

712. *Förteckning på lekar och idrottsöfningar, hvar till fordras särskildt anslagen tid.*

#### Bollspel:

*Pärk.*

*Långboll. (Tre slag och ränna.)*

*Fotboll.*

#### Kastlekar:

*Kasta varpa.*

*Slå trissa.*

*Kägelspel på mark.*

**Springlekar:***Frilöpning.**Schnitzeljagt. (Räf och hundar.)***Skridskoåkning:***Hastighetsåkning.**Figuråkning.**Långfärder i trupp, med eller utan militära uppgifter.***Skidlöpning:***Längdlöpning.**Backlöpning.**Långfärder i trupp, med eller utan militära uppgifter.***Kälkåkning:***Backåkning.**Sparkstöttingsåkning.***Simning (se § 83):***Hastighetssimning på kortare afstånd.**Uthållighetssimning på längre afstånd.**Dykning.**Hopp i vattnet af olika slag.**Simning i kläder.***Rodd:***Rodd och vrickning i sköt- eller skeppsbåtar.**Rodd i lättare båtar.***Velocipedåkning.****Gång:***Gång på bana utan fältutrustning.**Gång på bana med fältutrustning.**Fri gång i terräng och på landsväg, med eller utan militära uppgifter.*

**Löpande:**

*Kort hastighetslöpning* (se mom. 637 och 638).

*Uthållighetslöpning.*

*Häcklöpning.*

*Hinderlöpning.*

*Uthållighetslöpning i terräng*, med eller utan militära uppgifter.

**Hopp:**

Fria höjdhopp (se mom. 519—523).

Fria längdhopp (se mom. 523—524).

Stafhopp (se mom. 569—572).

**Brottning** (se § 87).

*Liftag.*

*Fri brottning.*

**Kastöfningar:**

*Spjutkastning* på längd och mot mål.

*Kulstötning.*

*Släggkastning.*

*Störta stång.*

*Diskuskastning.*

*Anm.* Vid dessa öfningar bör växelsidighet iakttagas.

**713. Femkamp**, omfattande:

*Längdhopp.*

*Spjutkastning på längd.*

*Hastighetslöpning* (150 meter).

*Diskuskastning.*

*Brottning.*

Alla de täflande deltaga i samtliga öfningar; den, som vunnit de flesta, blir segrare.

**714.** För de *beridna* vapenslagen kunna dessutom flera öfningar till häst upptagas, med eller utan täflingar, såsom:



*Orderridt*, enskildt eller patrullvis, som skärpes genom passerande af vattendrag.

*Distansridning*.

*Prisridning*.

*Prishoppning*.

*Fäktning till häst mot bulvan*, eller mot upphängda föremål, mot på marken liggande föremål m. m.

*Voltige*.

*Lekar till häst* såsom »rosettleken» (»jeu de rose») m. fl.

*Kapplöpning* för underofficerare och manskap under form af jaktlopp med master.

## X. Gymnastikredskap och inredning.

### § 91.

#### Gymnastikinredning i ett exercishus.

715. Exempel på gymnastikinredning i ett exercishus (plan), se Bil. 4.
716. Exempel på gymnastikinredning i ett exercishus (redskapsdetaljer), se Bil. 5 och 6.
717. **Redskapsförteckning, (Bil. 4—6):**
- |       |          |   |
|-------|----------|---|
| A ... | 60 fack. | <i>Ribbstolar.</i>  |
| B ... | 5 st.    | <i>Afmatarestegar, väggfasta, tvåradiga.</i>  |
| C ... | 4 »      | <i>Bomkanaler, väggfasta.</i>   |
| D ... | 6 »      | <i>Slingerstegar, tre-radiga med krokar och hakar för fastgöring vid väggen och sprintar för sammankoppling.</i>                    |
| E ... | 16 »     | <i>Stänger med krokar och låsinrättning.</i>  |
| F ... | 15 »     | <i>Bänkar med hakar och balansribbor; däraf 13 st. 3,55 m. och 2 st. 2,70 m. långa.</i>   |
| G ... | 12 »     | <i>Träsadlar med låsmekanism.</i>   |
| H ... | 8 »      | <i>Golfbommar med 14 svängbara stöd-stolpar, bomtrummor, luckor, beslag och sprintar, jämte 8 st. därtill hörande dubbelbommar.</i> |
| I ... | 34 »     | <i>Lodlinor för äntring, med krokar, kauser och pyntar.</i>   |

K ...	2 st.	<i>Båglinor</i> med krokar i taket och märlor i golfvet för ansättning.
L ...	4 »	<i>Båglinor</i> (halfva) med krokar för upphängning och ansättning.
M ...	6 »	<i>Lejdare</i> med krokar.
N ...	3 »	<i>Trähästar</i> med klädsel, ställbara ben och trissor.
O ...	3 »	<i>Bockar</i> med klädsel, ställbara ben och trissor.
P ...	3 »	<i>Plintar</i> med klädsel.
Q ...	4 »	<i>Språngställ.</i>
R ...	2 »	<i>Språngbräden.</i>
S ...	6 »	<i>Taljer</i> för båglinornas ansättning.
T ...	6 »	<i>Gölingar</i> med vardera två block för båglinornas upphissning.
U ...	5 »	<i>Gölingar</i> med vardera två block för lodlinornas och lejdernas upphissning.
V ...	2 »	<i>Bomputor.</i>
X ...	12 »	<i>Stafvar</i> för hopp, längd 3 meter (se Bil. 8.)
Y ...	8 »	<i>Linor</i> för fria hopp.

## § 92.

**Gymnastikinredning ute i det fria.**

Exempel på gymnastikplatsens ordnande, se Bil. 7. 718.

Exempel på gymnastikapparelj jämte redskapsdetaljer, se Bil. 8. 719.

**Redskapsförteckning (Bil. 7 och 8):**

720.

A ...	8 st.	<i>Bommar</i> , <sup>1)</sup> längd 6,10 m. med 16 sprintar.
B ...	4 »	<i>Bommar</i> , <sup>1)</sup> längd 5,81 m. med 8 sprintar.

<sup>1)</sup> Höjd å midten 0,175 m.; höjd vid ändarna 0,160 m.; bredd 0,09 m.

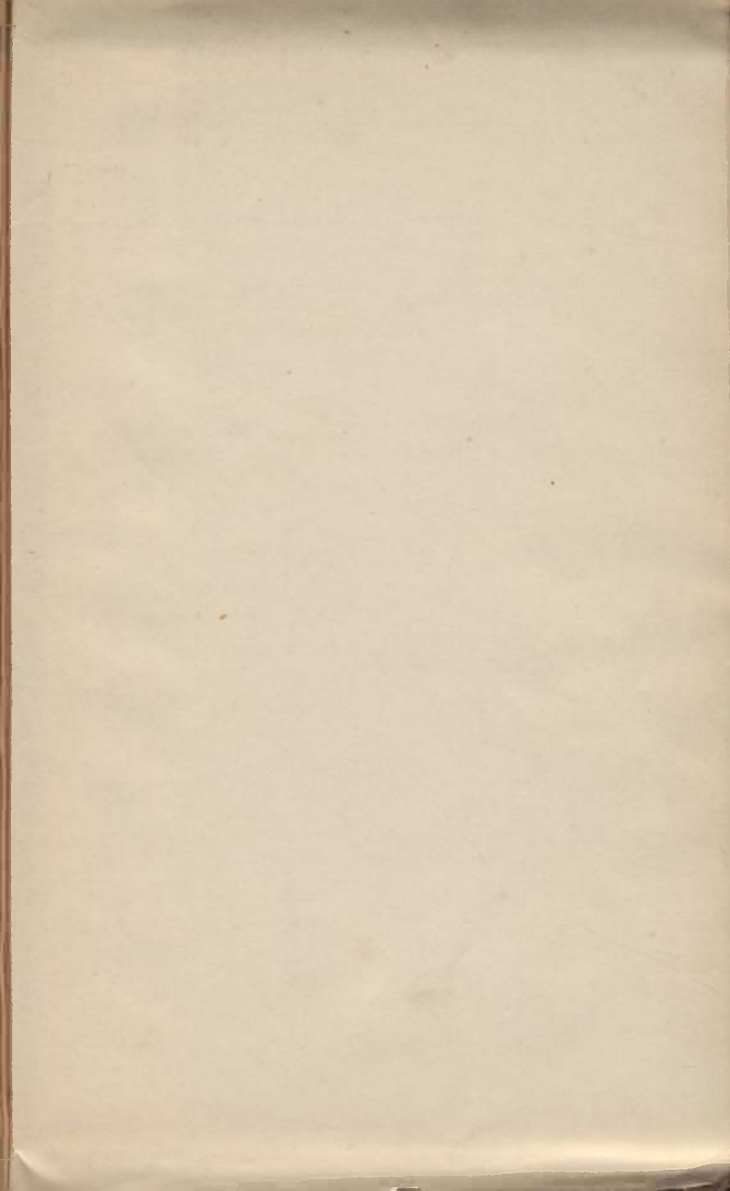
C ... 12 st.	<i>Bomkanaler</i> med järnhällor.
D ... 12 »	<i>Bomklykor</i> .
E ... 10 »	<i>Pinnstolpar</i> .
F ... 4 »	<i>Slingerstegar</i> , tre-radiga, med 2 sprintar.
G ... 8 »	<i>Lodstegar</i> , en-radiga.
H ... 7 »	<i>Stänger</i> för äntring.
I ... 4 »	<i>Landgångar</i> . <sup>1)</sup>
K ... 2 »	<i>Balansbommar</i> <sup>2)</sup> med bockar.
L ... 2 »	<i>Vinkel-lutplan</i> med 4 sträfvor.
M ... 6 »	<i>Plintar</i> eller: <i>Vallar</i> <sup>3)</sup> af torf.
N ... 6 »	<i>Lutplan</i> ( <i>Språngbräden</i> ).
O ... 16 »	<i>Bänkar</i> .
P ... 4 »	<i>Språngställ</i> .
Q ... 24 fack.	<i>Ribbstolar</i> .
R ... 24 st.	<i>Lodlinor</i> .
S ... 5 »	<i>Båglinor</i> med 5 st. taljor för ansättning, och 5 st. gölingar för upphissning.
T ... 4 »	<i>Bomputor</i> .
U ... 6 »	<i>Träsadlar</i> med själflåsande mekanism.
V ... 8 »	<i>Linor</i> för fria hopp.
X ... 24 »	<i>Stafvar</i> för hopp, längd 3 meter.

<sup>1)</sup> Längd 5,5 m.; bredd 0,97 m.; tjocklek 0,08 m.

<sup>2)</sup> Längd 6 m.; bredd 0,15 m.; höjd 0,08 m.

<sup>3)</sup> Vallens längd: 3 m.; höjd: i ena änden 0,75 m. och i den andra 1,50 m.; bredd: i basen 1 m. och i krönet 0,85 m.







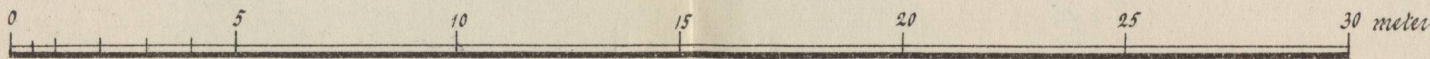
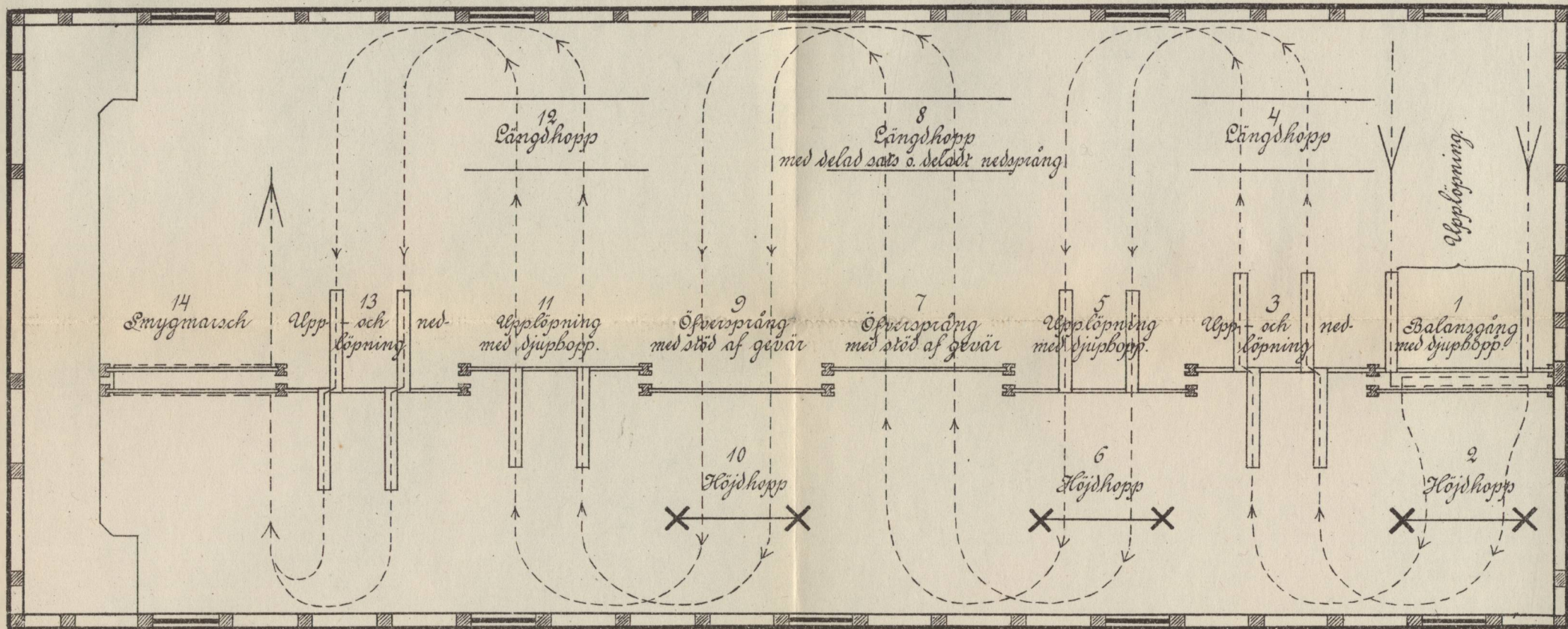


*Bil.* 8

# Exempel på hinders anbringande i ett exercishus.

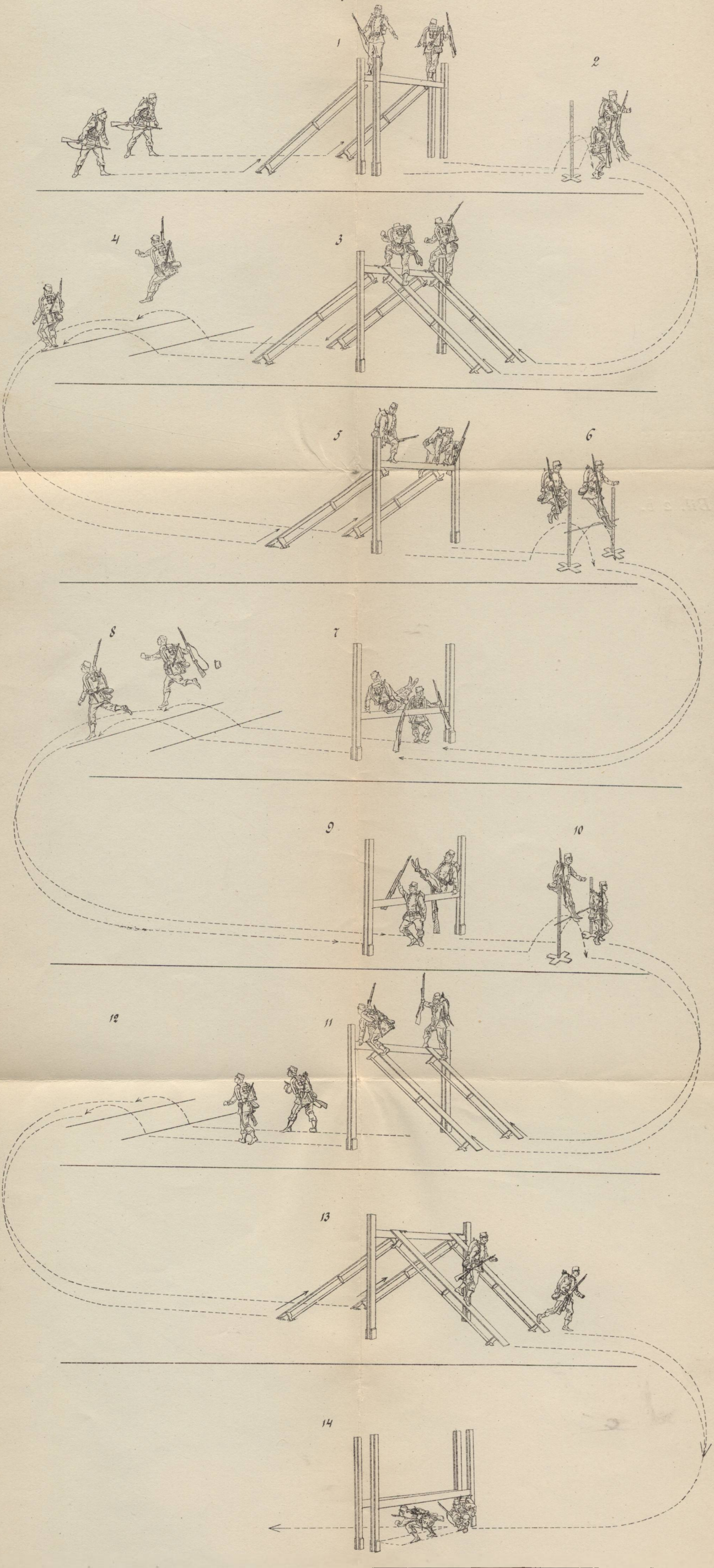
(Plan.)

Bil. 2a.





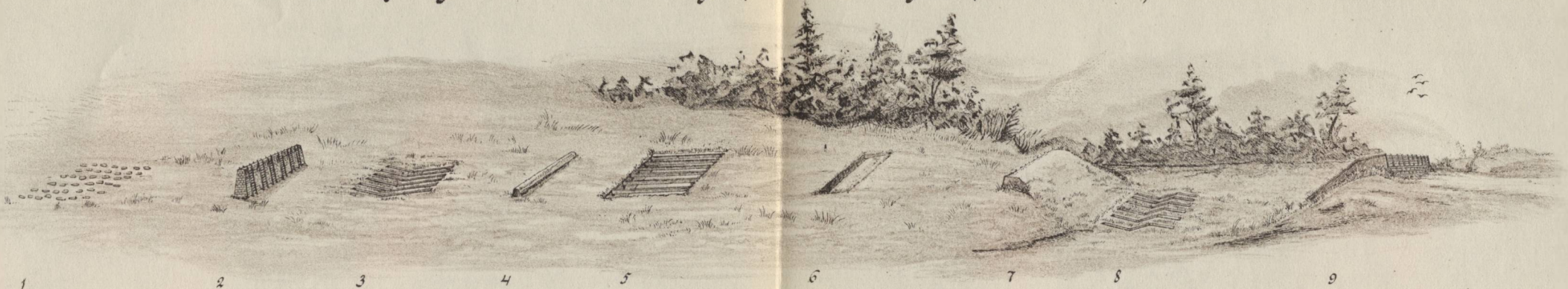
# Exempel på hinders anbringande i ett exercisfält. (Perspektiv.)



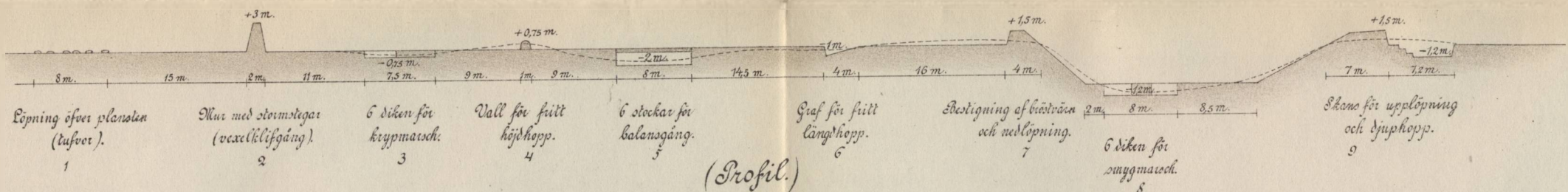


# Exempel på hinders anbringande ute i det fria. (Hinderbana.)

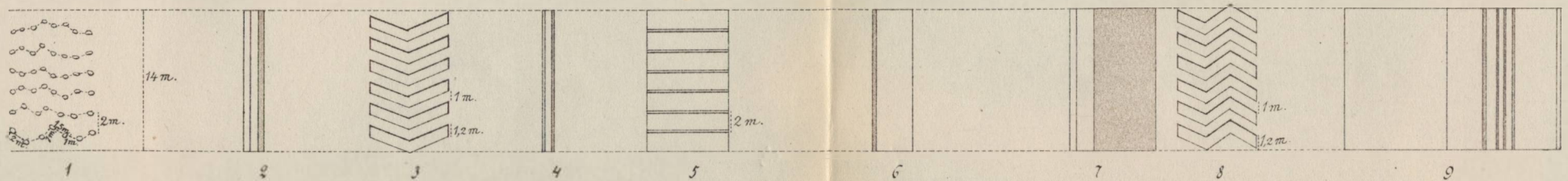
Bil. 3.



(Perspektiv.)



(Profil.)



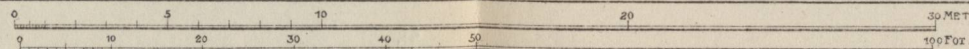
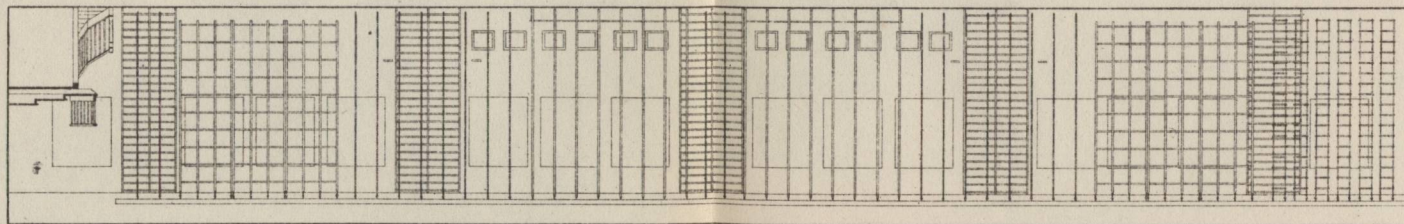
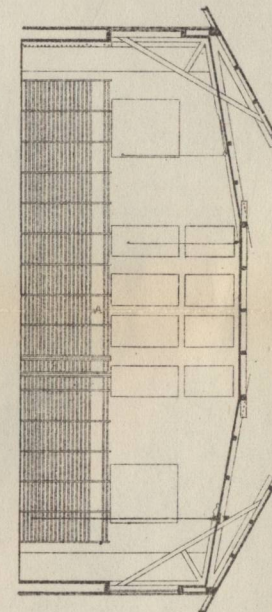
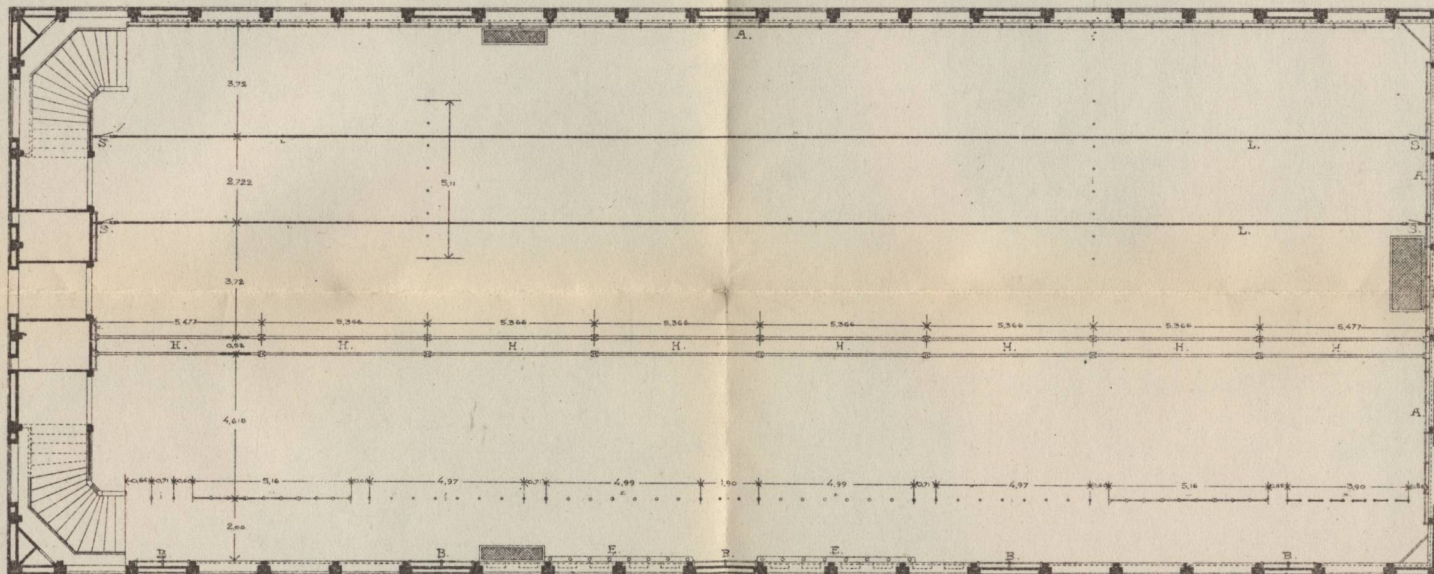
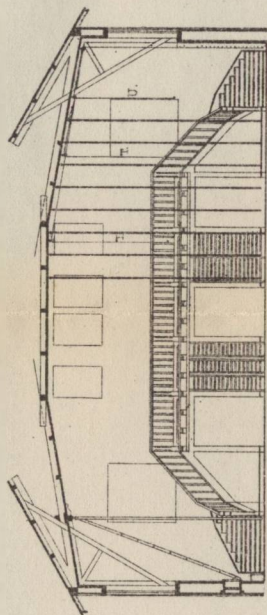
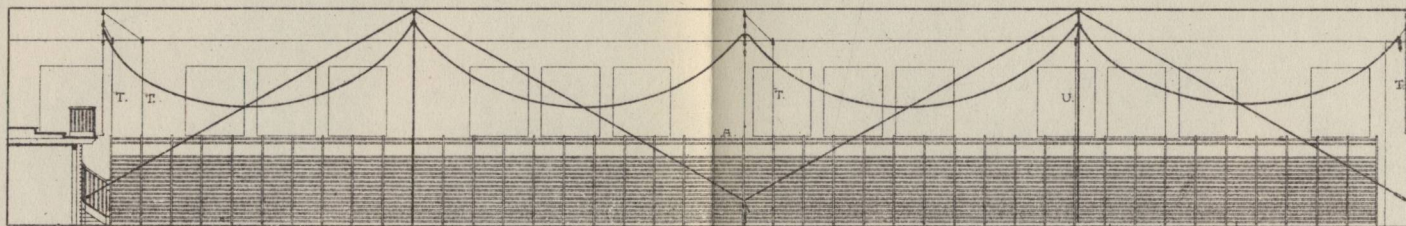
(Plan.)



EXEMPEL PÅ GYMNASTIKINREDNING I ETT EXERCISHUS.

(PLAN)

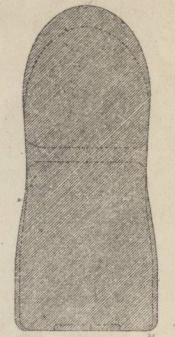
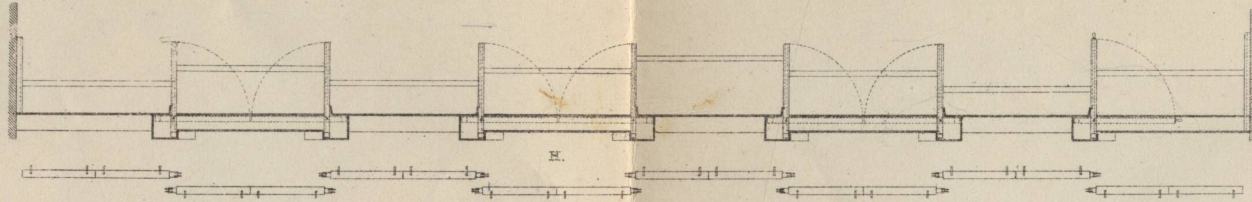
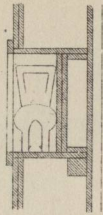
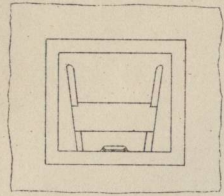
Bil. 4.



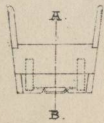


EXEMPEL PÅ GYMNASTIKINREDNING I ETT EXERCISHUS.

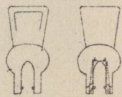
(DETALJER)



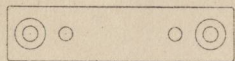
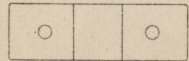
15 cm



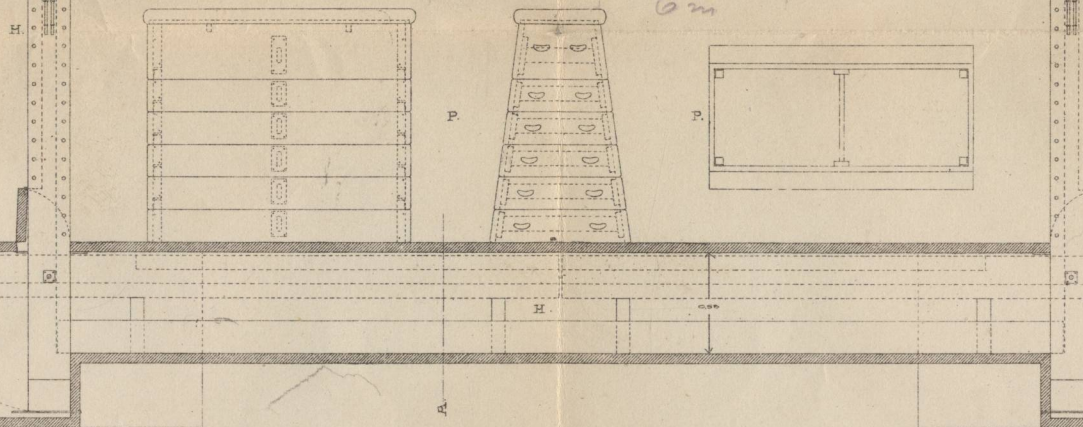
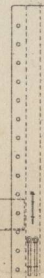
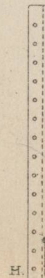
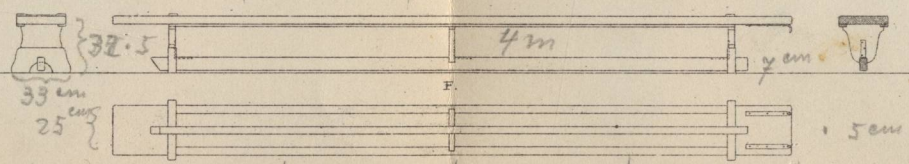
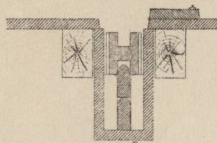
G.



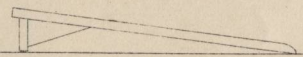
Sektion i A-B



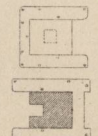
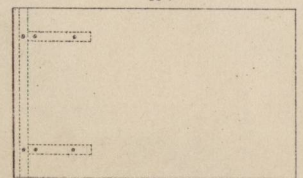
Sektion i A.



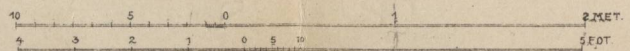
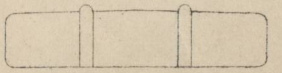
Sektion i B



R.

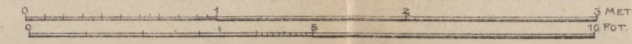
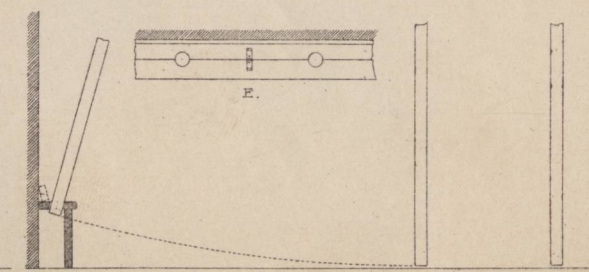
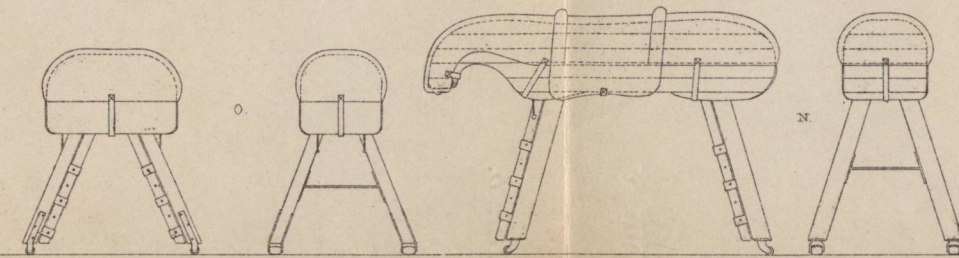
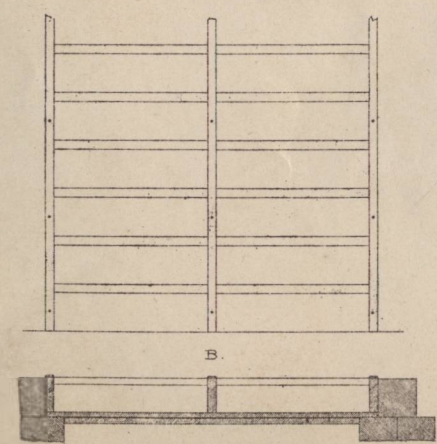
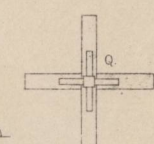
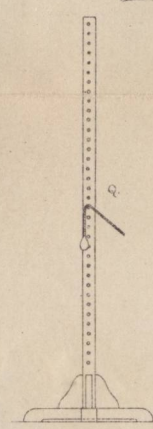
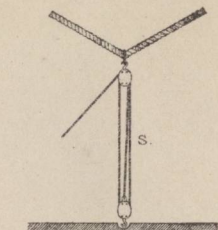
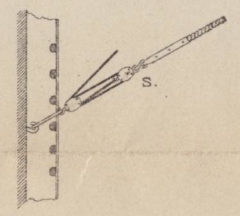
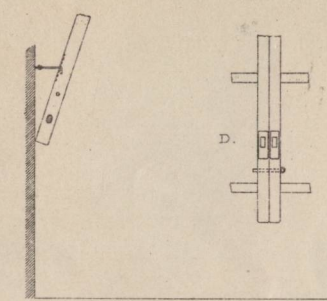
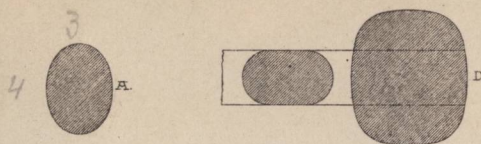
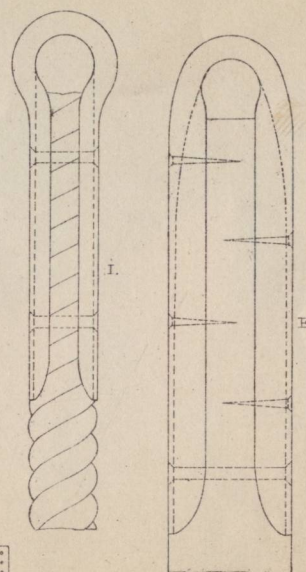
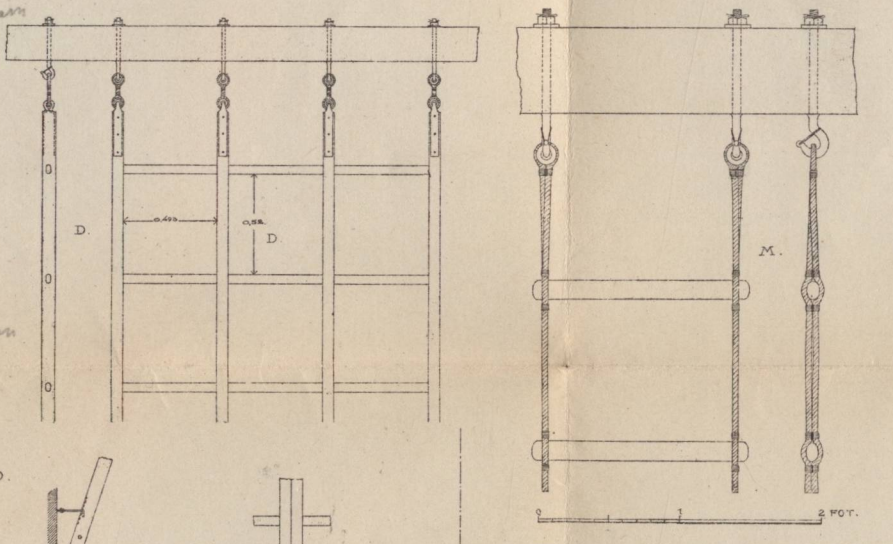
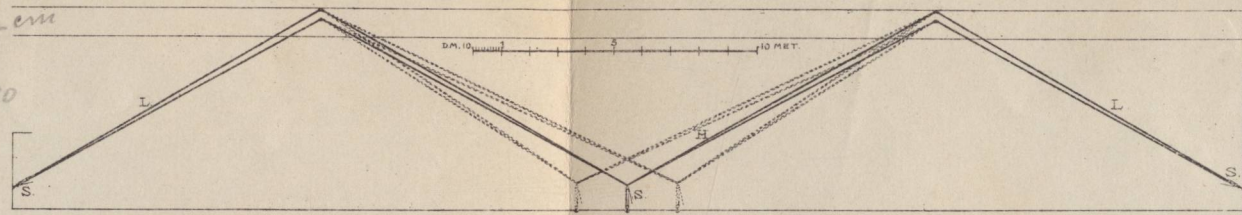
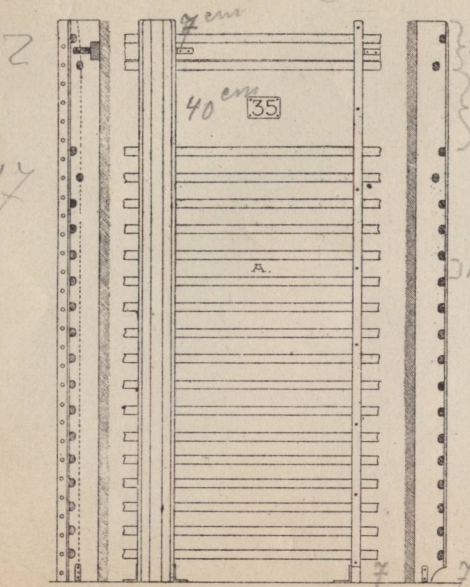


V.



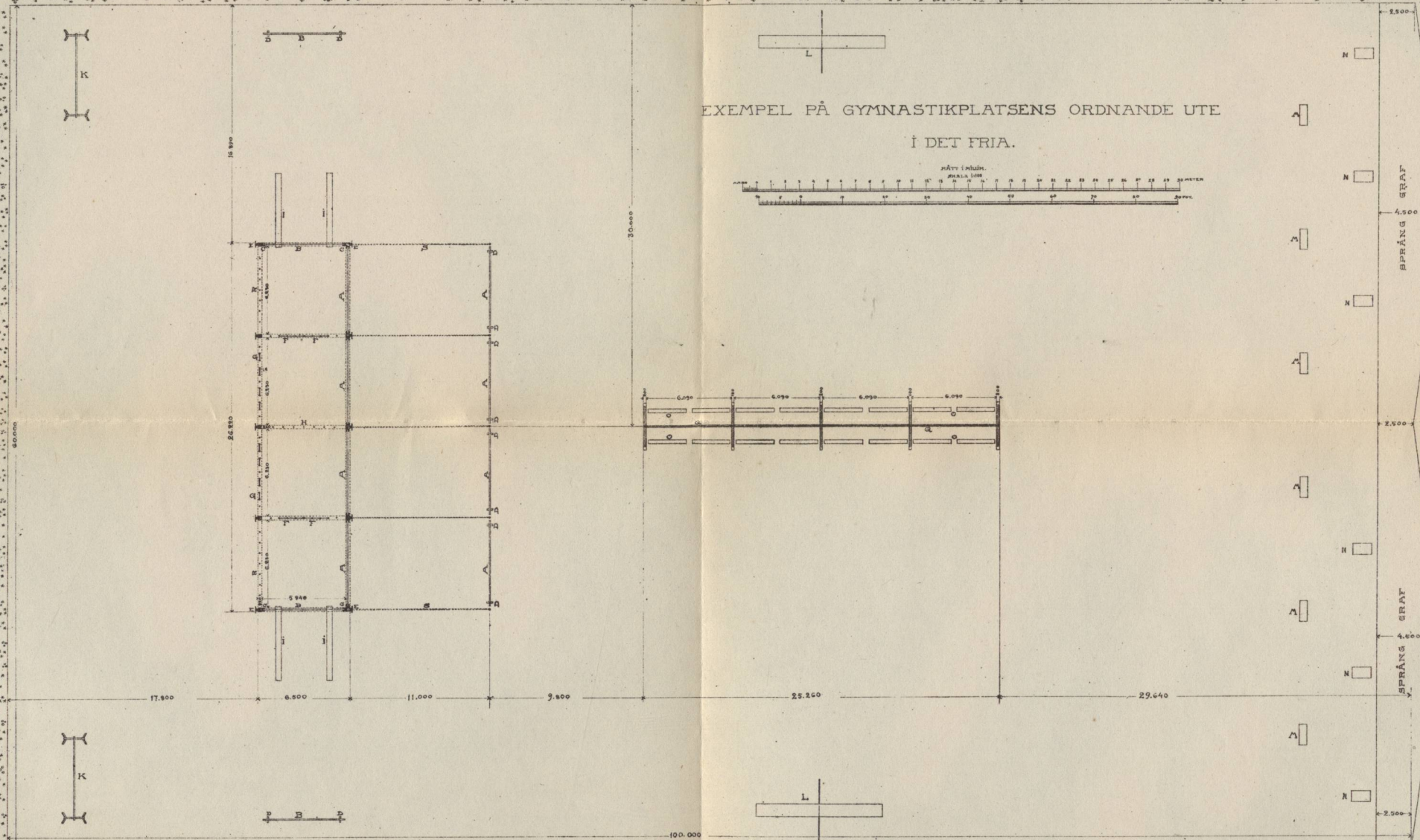


EXEMPEL PÅ GYMNASTIKINREDNING I ETT EXERCISHUS.  
(DETALJER.)





EXEMPEL PÅ GYMNASSTIKPLATSENS ORDNANDE UTE  
I DET FRIA.

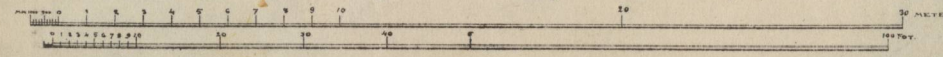
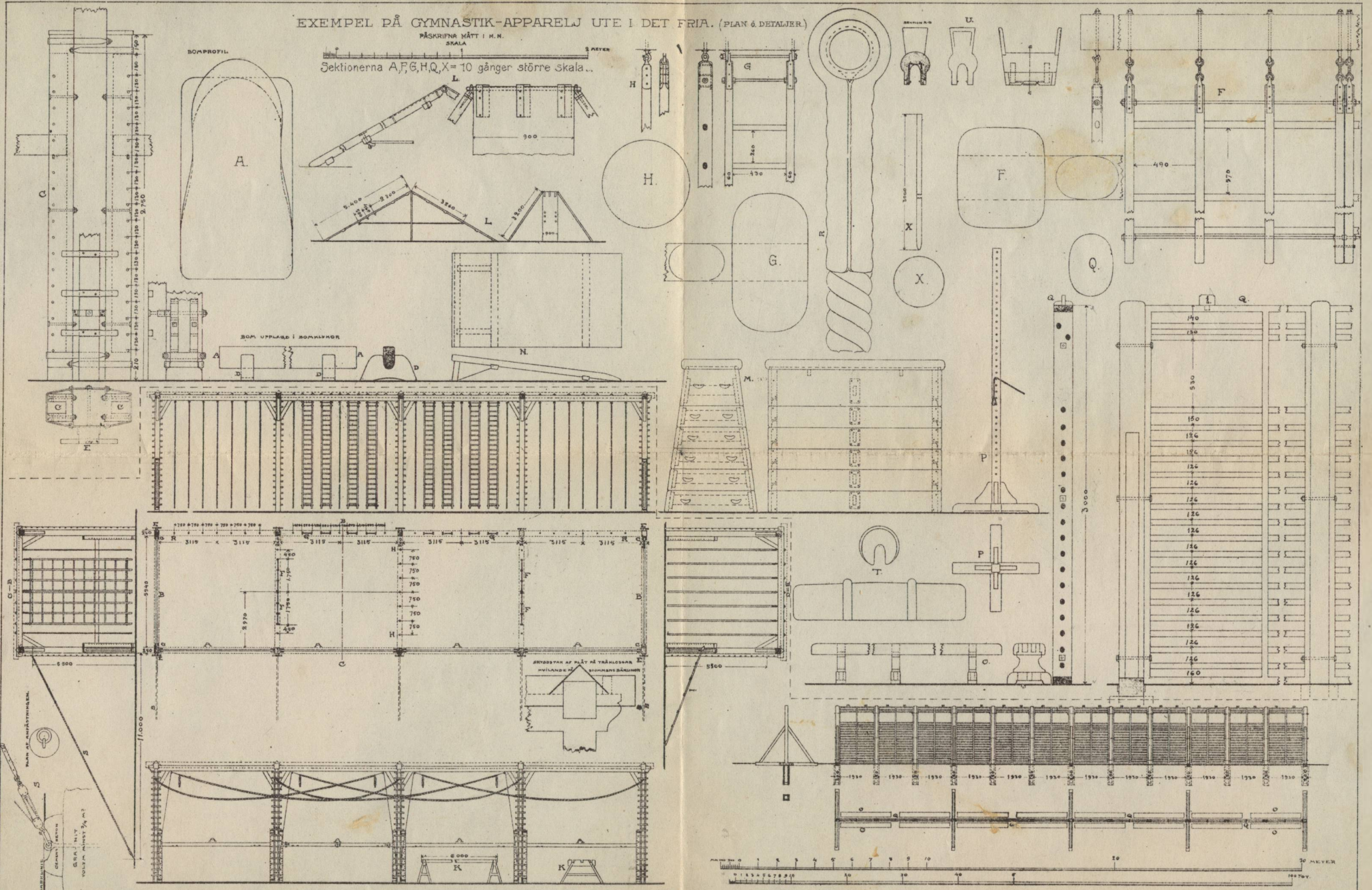




EXEMPEL PÅ GYMNASTIK-APPARELJ UTE I DET FRIA. (PLAN & DETALJER)

PÅSKRIFTS MÅTT I M.M.  
SKALA

Sektionerna A, F, G, H, Q, X = 10 gånger större skala..





**KOLEKCJA  
SWF UJ**

**375**

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



**1800053110**