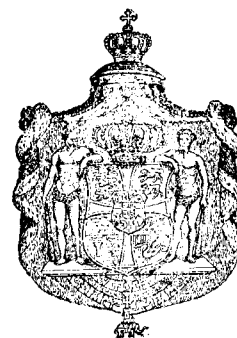


s. 1-211

GYMNASTIK-REGLEMENT.



NYBORG.

V. SCHÖNEMANN'S FORLAG.

1882.

Hans Majestæt Kongen har allerhøiest stadfæstet dette Gymnastikreglement til i Fremtiden at tjene til Rettesnor for alle Vedkommende.

**Kjøbenhavn, i Krigsministeriet,
den 7de August 1882.**

N. F. Ravn.

Indhold.

Første Afdeling.

Den almindelige Gymnastik.

Første Kapitel.

Forberedelsesøvelser.

	Side
§ 1. At træde an, rette og tage Afstand.....	1
2. Legemets Stilling og Holdning	5
3. Dræninger og Bøininger med Hovedet...	7
4. Bevægelser med Armene	8
5. Bevægelser med Benene	20
6. Bevægelser med Overkroppen.....	34
7. Almindelige Regler	39
8. Haandvægtsøvelser	39

Andet Kapitel.

Gangarter.

9. Gangøvelser	47
10. Løbeøvelser	53
11. Almindelige Regler	57

VI

Tredie Kapitel.

Springøvelser.

	Side
§ 12. Længdespring	58
13. Høidespring	63
14. Dybdespring	69
15. Stangspring	71
16. Almindelige Regler	78

Fjerde Kapitel.

Ligevægtsøvelser.

17. Gang og Vendinger paa Ligevægtsbrættet	79
18. Almindelige Regler	81

Femte Kapitel.

Vøltigering.

19. Forberedelsesspring	82
20. Sidespring	94
21. Bagspring	102
22. Blandede Spring	115
23. Almindelige Regler	146

Sjette Kapitel.

Klavreøvelser.

24. Klavring paa Skraastangen	148
25. Klavring paa lodrette Redskaber	159
26. Almindelige Regler	167

VII

Syvende Kapitel.

Blandede Øvelser og Smidighedsøvelser.

	Side
§ 27. Blandede Øvelser	169
28. Smidighedsøvelser	190

Ottende Kapitel.

Stokkeslag.

29. Retstillingen med Stokken og Dækstil- lingen	212
30. Enkelte Slag	216
31. Udfald	220
32. Espadonning	220
33. Sammensatte Slag	223

Anden Afdeling.

Feltgymnastik.

Niende Kapitel.

34. Feltgymnastikens Bestemmelse m. m. . .	229
--	-----

Tiende Kapitel.

Feltgymnastiske Forberedelsesøvelser.

35. Første Forberedelsesøvelse (Løbet) . . .	231
36. Anden Forberedelsesøvelse (Overstigning af Palissader)	233

VIII

	Side
§ 37. Tredie Forberedelsesøvelse (Overgang over smalle Flader).....	237
38. Fjerde Forberedelsesøvelse (Spring over en Springgrav).....	242
39. Femte Forberedelsesøvelse (At bestige Skraaplanken).....	243
40. Sjette Forberedelsesøvelse (At klavre i Træer).....	245

Ellevte Kapitel.

Fodfolkets Bevægelser i Terrainet.

41. Regler for at passere fast Jordsmon...	246
42. Regler for at passere blød og sid Jordsmon samt Snemarker.....	247
43. Regler for at passere sandet Jordsmon	248
44. Regler for at passere Isflader.....	248
45. Regler for at passere Kornmarker....	249
46. Regler for at passere Krat og Lynghede	250
47. Regler for at passere Pløieland.....	251
48. Regler for at bestige steile Terrainforhindringer.....	252
49. Regler for at gaa ned ad bratte Terrainforhindringer.....	253
50. Regler for at passere Skraaninger....	254
51. Regler for at passere Jordvolde, Grøfter og levende Hegn.....	256

IX

Tredie Afdeling.

Badning og Svømning.

Tolvte Kapitel.

Badning.

	Side
§ 52. Badning.....	261

Trettende Kapitel.

Svømning.

53. Forberedende Øvelser til Svømning...	264
54. Svømmeselens Paaspænding, samt hvad Læreren har at iagttage med Selerebet før, under og efter Udspringet.....	269
55. Udspring.....	271
56. Bevægelser og Hvile i Vandet.....	274
57. Svømmetornystret og dets Paaspænding.....	283
58. Nedstigning eller Udspring.....	283
59. Fremgangsmaaden ved Undervisningen med Svømmetornystret.....	284
60. Dykning.....	287
61. Svømning i Strømme.....	290
62. Hurtigsvømning.....	291
63. Bjergning.....	292
64. Svømning tilhest.....	295
65. Almindelige Regler.....	298

Fjerde Afdeling.

Floretfægtning og Hugning.

Fjortende Kapitel.

Floretfægtning.

	Side
§ 66. Forklaring over nogle under Fægtning forekommende Benævnelser samt Øvelsernes Inddeling	303
67. Begyndelsesgrundene	306
68. De enkelte Stød	315
69. Parader	317
70. Den egentlige Lektion	323
Øvelse i Trop	330
71. Parader og Efterstød	332
72. Angreb ved at nærme sig	333
73. Standsningsstød	334
74. Øieblikksstød	335
75. Hilsen til Fægtning	335
76. Forberedelse til Kontrafægtning	337
77. Kontrafægtning	341

Femtende Kapitel.

Hugning.

78. Forklaring over nogle under Hugningen forekommende Benævnelser samt Øvelsernes Inddeling	344
79. Begyndelsesgrundene	346
80. De enkelte Hug	355
81. Parader	358

	Side
§ 82. Efterhug	363
Øvelse i Trop	366
83. De sammensatte Hug (Finterne)	368
84. Hilsen til Hugning	371
85. Forberedelse til Kontrahugning	373
86. Kontrahugning	382

Femte Afdeling.

Bajonettfægtning.

Sextende Kapitel.

Bajonettfægtning mod Fodfolk.

87. Fældgeværstilling, Vendinger, Skridt og Spring	385
88. Stød paa Stedet og med Udfald	388
89. Udfald med Skridt fremad og Skridt tilbage	392
90. Parader	393
91. Efterstød	395
Øvelse i Trop	397
92. Skinangreb (Finter)	399
93. Slag	400
94. Forsvar imod Kolbeslag	404
95. Forberedelse til Kontrabajonettfægtning	408
96. Angreb under Fremrykning og Standsningsstød	410
97. Almindelige Regler for Kontrabajonettfægtning	413
98. Bajonettens Anvendelse imod Sablen og omvendt	417

XII

Syttende Kapitel. Side

BajonETFægTning mod sabelbevæbnet Rytter.

§ 99. Færdigstilling, Vendinger, Gangarter og Spring	419
100. Stød paa Stedet og med Udfald	424
101. Spring i Forbindelse med Stød	426
102. Udfald i Forbindelse med Skridt og Spring samt Stød efter hængende Kugler	428
103. KontrafægTning imod den sabelbevæb- nede Rytter.....	431

Attende Kapitel.

BajonETFægTning mod landsebevæbnet Rytter.

104. Færdigstilling, Vendinger, Gangarter og Spring	435
105. Stød og Udfald, samt Spring i Forbin- delse med Stød.....	436
106. Parader.....	437
Øvelse i Trop	438
107. Lektion fra Hesten	439
108. KontrafægTning imod den landsebevæb- nede Rytter.....	442

Sjette Afdeling.

Øvelser i Barre, Trapez og Ringe.

Nittende Kapitel.

Øvelser i Barre.

109. Benævnelser og Inddeling	446
110. Øvelser i Støttestilling paa strakte Arme	450

XIII

Side

§ 111. Øvelser i Støttestilling paa Arme og Ben	468
112. Øvelser i Støttestilling paa Under- armene.....	472
113. Øvelser i Støttestilling paa bøiede Arme	475
114. Blandede Øvelser.....	479
115. Almindelige Regler.....	487

Tyvende Kapitel.

Øvelser i Trapez.

116. Forberedende Trapezøvelser.....	489
117. Egntlige Trapezøvelser	495

Et og tyvende Kapitel.

Øvelser i Ringe.

118. Hængeøvelser	517
119. Støtteøvelser.....	526

To og tyvende Kapitel.

Sammensatte Øvelser i Trapez og Ringe	533
--	-----

Syvende Afdeling.

Rytteriets blanke Vaaben.

Tre og tyvende Kapitel.

Sablens Brug.

120. Dækninger	534
121. Espadonnering	537

XIV

	Side
§ 122. Forberedende Hug	540
123. Stød	545
124. Hug og Stød, forenede i Angreb.....	548

Fire og tyvende Kapitel.

Hugning med Huggekaarder.

125. De enkelte Hug.....	562
126. Parader for Hug	565
127. De enkelte Stød.....	567
128. Parader for Stød.....	567
129. Efterhug	569
Øvelse i Trop	571
130. Hug og Stød i Forbindelse med Parader i de forskellige Dækninger	572
131. Forberedelse til Kontrahugning	580
132. Kontrahugning	581
133. Veiledende Bemærkninger om Kamp tilhest mellem sabelbevæbnede Ryttere	583

Fem og tyvende Kapitel.

Sablens Brug i Slangegange, imod Landse og Bajonet.

134. Sablens Brug i Slangegange	585
135. Sablens Brug imod Landsen	586
136. Veiledende Bemærkninger om den sabel- bevæbnede Rytters Forhold i Kamp mod Landseneren	590
137. Sablens Brug imod Bajonetten	591
138. Veiledende Bemærkninger om den sabel- bevæbnede Rytters Forhold i Kamp mod Enkeltmand af Folkefolket	592

XV

Sex og tyvende Kapitel.

Landsens Brug.

Side

§ 139. Landsens Føring med een Haand	593
140. Landsens Føring med begge Hænder..	608

Tillæg.

Apparater og Rekviziter.

Første Afdeling.

Den almindelige Gymnastik.

Eleverne bør til denne Øvelse være iførte en let Paaklædning med eller uden Hovedbedækning, samt være forsynede med Sko, da de derved sættes i Stand til lettere at udføre Øvelserne og mindre ere udsatte for at komme til Skade.

Første Kapitel.

Forberedelsesøvelser.

§ 1.

At træde an, rette og tage Afstand.

Paa Kommandoen:

Træd an!

stiller den høire Fløimand sig 2 Skridt fra og med Front mod Læreren, hvorefter de Øvrige stille sig

paa deres Pladser, efter nærmere Bestemmelse paa et eller to Geled, og Alle indtage Rørstillingen.

Kommando:

Til Høire (Venstre) . . . **ret!**

Med Undtagelse af Geledernes Fløimænd i Støttepunktet, dreier enhver Elev Hovedet saa meget til den nævnte Side, at det venstre (høire) Øie kommer i Linie med Munderingskravens Sammenhægtning, uden at Hovedet lægges til Siden, og bevæger sig derefter hurtigt saa meget fremad eller tilbage, at han netop kan skimte tredje Sidedands Bryst, og indtager Retstillingen. Er Tropen formeret paa to Geled, stiller hver Elev i andet Geled sig tillige nøiagtigt bag sin Formand og i befalet Afstand fra ham.

Ere Eleverne opstillede paa et Geled, kommanderes:

Til Venstre (Høire) tag . . . **Afstand!**
eller:

Fra Midten tag . . . **Afstand!**

Paa Kommandoordet „tag“ dreier hver Elev Hovedet lige ud; paa Kommandoordet „Afstand“ bliver den Elev, hvorfra Afstanden tages, staaende, de øvrige Elever gjøre Vendingen til den Side, hvorhen Afstanden skal tages, og begive sig rask ud til Siden, idet der ses over den Skulder, der vender til Frontsiden. Efterhaanden som hver Elev har faaet et Skridts Afstand fra Sidedanden, gjør han uden videre Kommando Holdt og Front.

Kommando:

Haand . . . op!

Den høire (venstre) flade Haand lægges, idet høire (venstre) Arm udstrækkes, paa Skuldren af den Sidedand, der er nærmest den staaende Fløi (Midten), og der rettes samt ses til samme Side.

Kommando:

Ned!

Hovedet dreies lige ud, og den paa Sidedandens Skulder lagte Haand falder let og rask ned til Siden uden noget Slag.

Skulle Eleverne igjen samles i den sluttede Opstilling, kommanderes:

Til Høire (Venstre) (Midten) . . . **Samling!**

Med Undtagelse af den Elev, hvortil der skal samles, gjøre Alle Vendingen til den nævnte Side, begive sig rask henimod denne og gjøre uden videre Kommando Holdt og Front.

Skal Udviklingen eller Samlingen udføres i Løb, maa der efter Kommandoordet „Afstand“ eller „Samling“ tilføies Kommandoen „Giv Agt, Løb“.

Skal en Trop, der forinden Øvelsernes Begyndelse er opstillet paa to Geled, formeres paa et Geled, kommanderes:

Til Venstre (Høire) tag . . . **Afstand!**
hvilket af begge Geled udføres som foran omtalt, og derefter:

Paa et Geled . . . **ret!**

Hver Elev i andet Geled træder paa denne Kommando først et Skridt til Høire og derpaa et Skridt lige frem, hvorved han træder ind i første

Geled og kommer til at staa til Høire af sin **Rodekammerat**.

Naar Troppen atter skal formeres paa to Geleder, kommanderes:

Paa to Geleder . . . **ret!**

hvorpaa enhver Elev, der er traadt frem, træder et Skridt lige tilbage og gjør derpaa et Skridt lige til Venstre, saa at han kommer til at staa bagved sin oprindelige Formand.

Dernæst kommanderes:

Til Høire (Venstre) . . . **Samling!**

hvornæst enhver Elev forholder sig som foran anført.

Staar Troppen opstillet paa to Geleder, og den af Hensyn til Pladsen eller af anden Grund maa forblive paa to Geleder under Forberedelsesøvelserne, kommanderes:

Første (Andet) Geled!

3 Skridt fremad (baglænds) . . . **Marche!**

hvorpaa det nævnte Geled marcherer tre Skridt fremad (baglænds).

Den foreskrevne Afstand tages derefter til Venstre (Høire) eller fra Midten som foran omtalt.

Ere Eleverne opstillede paa et Geled, og Pladsen ikke tillader at tage den foreskrevne Afstand, kommanderes:

Del ind!

hvorpaa den høire Fløinmand dreier Hovedet om til Venstre og tæller, henvendt til Sidemanden, „Et“;

Sidemanden forholder sig paa samme Maade, tællende til sin Sidemand til Venstre „To“, o. s. fr.

Paa Kommandoen:

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)

3 Skridt fremad (baglænds) . . . **Marche!**
marcheres tre Skridt fremad (baglænds) af Nr. 1erne (Nr. 2erne).

Kommando:

Haand . . . op!

Ned!

som foran anført.

Etter endt Øvelse formeres atter et Geled paa Kommandoen:

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)

3 Skridt baglænds (fremad) . . . **Marche!**

§ 2.

Legemets Stilling og Holdning.

Kommando:

Ret!

Retstillingen er Grundlaget for Retningen og overhovedet for Elevens gode Holdning. Den skal være naturlig og utvungen. Hovedet holdes lige, og Blikket rettes fremad, ikke mod Jorden; Skuldrene noget tilbagetrukne, naturligt sænkede og i ens Høide; Armene utvungent hængende langs Legemet med Haandens indvendige Flade vendt

mod Laaret, saa at der forfra ikke ses noget at Haandens udvendige Side; Overkroppen lige paa Hofterne og saa meget forover, at Legemets Vægt hviler mere paa Fodbalderne end paa Hælene; Benene samlede og naturligt strakte; Hælene lige langt tilbage; Fodspidserne lige meget udad og saaledes, at de danne en noget mindre end ret Vinkel.

Kommando:

Rør!

Rørstillingen indtages derved, at høire Fod sættes frem. Naar Eleven har indtaget denne Stilling, er det ham tilladt at røre sig, naar kun den venstre Fod bliver staaende. Kommanderes derpaa atter „Ret“, trækkes den høire Fod rask tilbage til den venstre, og Retstillingen indtages.

For at overtyde sig om, at Legemet hviler noget mere paa Fodbalderne end paa Hælene, kommanderes:

Paa Fodbalderne . . . Et!

Eleven hæver sig op paa Fodbalderne, Hælene forblive samlede, og Knæene strakte.

I denne Stilling, som i Begyndelsen kun maa indtages i kort Tid, paases, at Legemet holdes lige og roligt uden at vakle.

Kommando:

To!

Hælene sættes igjen langsomt ned til Jorden.

§ 3.

Dreininger og Bøininger med Hovedet.

Hensigten hermed er at øve og styrke Halsmusklerne, samt at bevægeliggjøre Halsledene.

a. Kommando:

Dreining med Hovedet til Høire og Venstre . . . Et!

Hovedet dreies langsomt og saa meget som muligt til den førstnævnte Side, medens Legemet holdes aldeles roligt.

Kommando:

To!

Hovedet dreies paa lignende Maade til den modsatte Side, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Se lige . . . ud!

b. Kommando:

Bøining med Hovedet tilbage og fremad (til Høire og Venstre) . . . Et!

Hovedet bøies langsomt og saa meget som muligt tilbage (til Høire), medens Legemet holdes aldeles roligt.

Kommando:

To!

Hovedet bøies paa lignende Maade fremad (til Venstre) o. s. fr., indtil der kommanderes:

Se lige . . . ud!

Under Bøiningerne til Siden maa Ansigtet vedvarende vende lige frem.

c. Kommando:

Cirkelbevægelse med Hovedet
til Høire (Venstre) . . . **begynd!**

Hovedet bøies saa meget som muligt tilbage,
føres dernæst i vedvarende Bevægelse til Høire
(Venstre), derefter fremad, saa til Venstre (Høire)
og atter tilbage, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Disse Cirkelbevægelser med Hovedet maa i
Begyndelsen udføres langsomt, og først efterhaan-
den noget hurtigere, ligesom de ogsaa bør øves
lige meget til begge Sider.

(Det under c. anførte øves ikke med Mand-
skabet.)

§ 4.

Bevægelser med Armene.

Hensigten hermed er at øve og styrke Arm-
og Brystmusklerne, samt at bøieliggjøre Haand,
Arm- og Skulderledene.

a. Armstød.

1. Kommando:

Armbevægelser op, til Siden og ned,
paa Tælling . . . **Et!**

Begge Hænder knyttes og føres ved en rask
og stærk Bøining i Albuledene op foran Skuldrene;

Overarmene slutte til Kroppen, og Underarmene
staa næsten lodrette. Fingrene vise indad. (Fig. 1.)

To!

Med et kraftigt Stød strækkes Armene lige i
Veiret, under hvilken Bevægelse Hænderne aabnes,
saa at Fingerspidserne vise lige opad. Hænderne
holdes i Skulderbredes Afstand fra hinanden med
de indvendige Flader indad. (Fig. 2.)

Fig. 1.



Fig. 2.



Tre!

Armene føres i jevn Bevægelse ud til Siden og nedad, indtil de staa i Højde og Linie med Skuldrene. De indvendige Flader af Hænderne vise opad. (Fig. 3.)

Fig. 3.



Fire

Armene føres paa lignende Maade tilbage i den under „To“ beskrevne Stilling.

Fem!

Hænderne knyttes og føres ved en Bøining i Albu- og Haandlekene saaledes hen foran Skuldrene, at de vise nedad; Albuerne staa lidt høiere end Hænderne. (Fig. 4.)

Fig. 4.



Fig. 5.



Sex!

Armene udstrækkes, idet Hænderne stødes kraftigt lige ned langs Siderne af Legemet og aabnes under Stødet.

2. Kommando:

Armbevægelser frem, tilbage og ned,
paa Tælling . . . Et!

Begge Hænder knyttes og føres ved en rask og stærk Bøining i Albuedene op foran Skuldrene; Overarmene slutte til Kroppen. Haandlekene bøies saaledes, at Knoerne vise lige fremad; de udvendige Sider af Hænderne vende opad. (Fig. 5.)

To!

Ved en rask Udstrækning af Armene stødes Hænderne kraftigt lige frem i Høide og Linie med Skuldrene, under hvilken Bevægelse Hænderne aabnes, saa at Fingerspidserne vise lige frem. (Fig. 6.)

Tre!

Hænderne vendes, saa at de indvendige Flader vise mod hinanden.

Fire!

Begge de udstrakte Arme føres i jevn Bevægelse til Siden og saa langt tilbage som muligt, hvorved Hænderne komme noget lavere end Skuldrene, der maa holdes vel ned. (Fig. 7.)

Fem!

Hænderne knyttes og føres, idet Arme og Haandlek bøies, rask saaledes frem foran Skuldrene, at

Fig. 6.

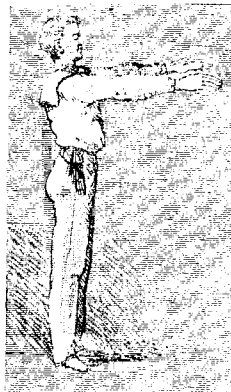


Fig. 7.



de vise nedad; Albuerne staa lidt højere end Hænderne.

Sex!

Armene udstrækkes, idet Hænderne stødes kraftigt ned langs Siderne af Legemet og aabnes under Stødet.

3. Kommando:

Armbevægelser op og ned,
paa Tælling . . . Et!

Hænder og Arme udføre samme Bevægelse, som angivet under „Et“ af „Armbevægelser op, til Siden og ned.“

To!

Som angivet sammesteds under „To“.

Tre

Som angivet sammesteds under „Fem“.

Fire

Som angivet sammesteds under „Sex“

4. Kommando:

Armbevægelser frem og ned,
paa Tælling . . . **Et!**

Hænder og Arme udføre samme Bevægelser
som angivet under „Et“ af „Armbevægelser frem
tilbage og ned.“

To!

Som angivet sammesteds under „To“.

Tre!

Hænder og Arme føres tilbage i den samme-
steds under „Fem“ beskrevne Stilling.

Fire!

Som angivet sammesteds under „Sex“.

5. Kommando:

Armbevægelser op, til Siden og ned
(frem, tilbage og ned),
uden Tælling . . . **begynd!**

De befalede Armbevægelser udføres efter de
foran givne Regler uden Tælling samtidigt og saa-
ledes, at enhver tydeligt betegnes, indtil der kom-
manderes:

Holdt!

6. Kommando:

Armbevægelser op og ned (frem og ned),
uden Tælling . . . **begynd!**

De nævnte Armbevægelser udføres i Marche-
takt uden Tælling overensstemmende med de foran
givne Regler og saaledes, at enhver tydeligt
betegnes. Der fortsættes med Bevægelserne, indtil
der kommanderes:

Holdt!

b. Armslag.

Kommando:

Begge Arme ud til . . . **Siden!**

Ved en Bøining i Albuledene løftes Armene
noget op og føres ved et rask Stød ud til Siderne
i Højde og Linie med Skuldrene. De indvendige
Flader af Hænderne vise nedad.

1. Kommando:

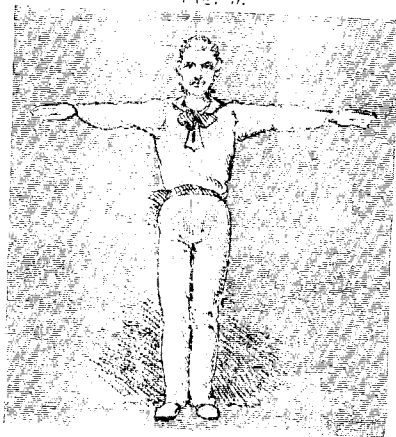
Fremad . . . **bøi!**

Idet begge Arme bøies i Albuerne, der for-
blive paa deres Plads, føres Underarmene rask
saa langt lige frem, at de danne en ret Vinkel
med Overarmene. Hænder, Albuled og Skuldre
ere i samme Plan. (Fig. 8.)

Fig. 8.



Fig. 9.



Kommando:

Til Siden . . . slaa!

Underarmene føres med et rask Slag saa meget ud til Siderne, at Armene derved paany blive helt udstrakte og danne en ret Linie med Skuldrene. (Fig. 9.)

2. Kommando:

Helt fremad . . . bøi!

Paa samme Maade som foran omtalt føres Underarmene i rask Bevægelse og ved en stærk Bøining i Albuedene saa meget frem, at Tommelfingrene berøre Brystet; Hænderne ere udstrakte. (Fig. 10.)

Fig. 10.

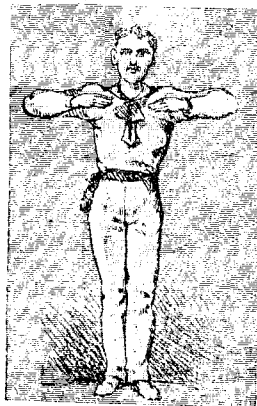
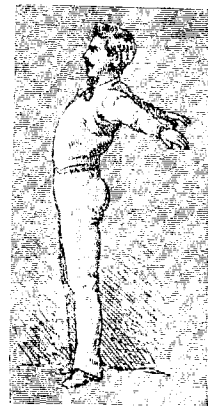


Fig. 11.



Kommando:

Tilbage . . . slaa!

Underarmene føres med et rask Slag ud til Siden og saa meget tilbage som muligt, hvorved Hænderne komme noget lavere end Skuldrene. (Fig. 11.)

Naar Armslagene, som dels kunne gjentages flere Gange, dels paa Kommandoen „Uden Tælling, slaa“ kunne øves uden Tælling, skulle opføre, kommanderes:

Holdt!

Armene føres livligt ned i Normalstillingen, langs Siderne af Legemet.

c. Armsving.

1. Kommando:

Sving højre (venstre) Arm
frem og . . . tilbage!

Paa Ordet „tilbage“ knyttes og vendes Haanden paa den nævnte Arm saaledes, at Fingrene vise fremad.

Kommando:

Begynd!

Armen svinges først fremad, dernæst lige opad, tilbage og atter ned, o. s. fr. i en fortsat kredsformig Bevægelse tæt ved Legemet. I Begyndelsen sker Bevægelsen langsomt, men efterhaanden med den størst mulige Hurtighed, og Armen maa under samme forblive aldeles udstrakt.

Kommando:

Holdt!

Bevægelsen ophører.

2. Kommando:

Sving begge Arme frem og . . . tilbage!

Begynd!

Holdt!

Den samme Bevægelse udføres med begge Arme paa en Gang som foran angivet for den ene Arm. (Fig. 12.)

Fig. 12.



Saa vel ved denne sidste Bevægelse som ved alle Armbevægelser til Siden og tilbage vil det være rigtigst for Pladsens Skyld, først at lade Elleværne udføre en fjerdedel Vending.

Ved samtlige Armbevægelser maa Legemet holdes saa roligt som muligt, Benene forblive samlede og strakte, og Fødderne ikke forlade deres Plads.

(Det under a 5. anførte øves ikke med Mandskabet.)

§ 5.

Bevægelser med Benene.

Disse Øvelser styrke Musklerne i Benene og Fødderne og gjøre Ledene i samme bøielige og bevægelige.

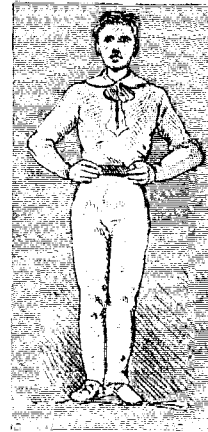
Under flere af de forberedende Øvelser er det hensigtsmæssigt ikke at lade Armene hænge frit ned til Siderne, men at fatte med Hænderne omkring Hofterne, hvorved der opnaas at støtte Overkroppen og at tilveiebringe en god Holdning.

Kommando:

Hofter . . . fat!

Begge Hænder gribe omkring Hofterne saaledes, at de 4 Fingre paa hver Haand ligge samlede og udstrakte frem, og Tommelfingrene tilbage om Livet. De smaa Fingre støtte til Hoftebenet; Albuerne holdes lige ud til Siderne. (Fig. 13.)

Fig. 13.



Naar efter endt Øvelse Armene skulle tages ned, kommanderes:

Arme . . . ned!

Hænderne slippe Hofterne og føres rask ned langs Legemet.

Denne Maade at holde Hænderne paa er navnlig anvendelig ved følgende Forberedelsesøvelser: At bøie og strække Knæene, Frem- og Tilbagestrækning af Benene, Dreining med Overkroppen til Høire og Venstre.

Den bør aldrig anvendes ved Øvelser hvorved der skal udføres Hop.

a. At bøie og strække Knæene.

1. Kommando:

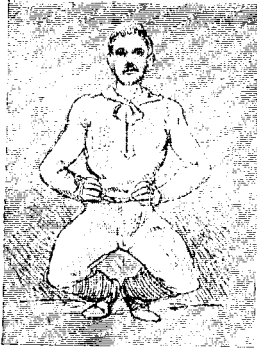
Bøi og stræk Knæene, paa Tælling... Et!

Legemet hæves op paa Fodbalderne, idet Knæene ere strakte og Hælene samlede.

To!

Knæene bøies frem- og udad i Retning med Fodspidserne, hvorved Legemet synker langsomt og lodret ned, indtil Laarene berøre Læggene. Det maa paases, at Legemet ikke vakler, og at Skuldrene holdes vel tilbage. (Fig. 14.)

Fig. 14.



Tre

Legemet hæves igjen langsomt og lige op i den under „Et“ beskrevne Stilling, idet Knæene strækkes.

Fire!

Hælene sættes langsomt til Gulvet, og Retstillingen indtages atter.

Kommando:

Bøi og stræk Knæene,
uden Tælling... begynd!

Bevægelserne udføres efter hverandre paa samme Maade som nylig omtalt, kun med noget større Hurtighed. Efter nogen Øvelse bør Eleverne kunne udføre Bevægelserne enstidigt.

Kommando:

Holdt!

2. Kommando:

Knæbøining skiftevis!
Med venstre Ben... begynd!

Den venstre Fod kastes lige tilbage og op imod Sædet, saa at dette berøres af Hælen, føres derpaa hurtigt og let til Gulvet paa Fodbalden og med Fodspidsen udad, hvornæst den høire Fod udfører den samme Bevægelse (Fig. 15.), o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Kommando:

Knæbøining med samlede Fødder!

Begynd!

Begge Fødder kastes paa lignende Maade med samlede Hæle og under en stærk Bøining af Knæene op imod Sædet og føres dernæst hurtigt og let til Gulvet, der kun berøres med Fodbalderne. Knæene

Fig. 15.



bøies herved halvt nedad og halvt udad i Retning med Fodspidserne. Under Bevægelsen, som skal udføres saa let som muligt, maa Overkroppens gode Holdning ikke tabes. Der fortsættes dermed, indtil der kommanderes:

Holdt!

Under Øvelserne i Knæbøining bør Læreren lade Eleverne staa med Ryggen vendt imod sig, for at kunne overbevise sig om Øvelsernes rigtige Udførelse.

Fig. 16.



3. Kommando:

Knæløftning skiftevis!

Med venstre Ben . . . **begynd!**

Det venstre Ben løftes med stærkt bøiet Knæ saa høit op, at dette berører Brystet; Vristen strækkes, og Foden føres længst muligt ind til Løgemet. Den opløftede Fod sættes dernæst paa Fodbalden let til Gulvet ved Siden af den høire Fod, som derefter udfører den samme Bevægelse (Fig. 16.), o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Kommando:

Knæløftning med samlede Fødder!

Et (To) (Tre) Hop . . . **begynd!**

Hælene løftes fra Gulvet, og der bøies halvt ned i Knæene, hvorpaa der med begge Fødder gives et saa kraftigt Afstød, at Benene under det derpaa følgende Opspring kunne føres høit op foran Brystet. Hælene forblive samlede. Knæene bøies stærkt og lidt udad, og Overkroppen føres lidt forover. Nedspringet sker paa Fødderne med lidt frem- og udadbøiede Knæ, og fra denne Stilling udføres da det følgende Hop, saafremt det er befalet at udføre flere end et.

b. At hoppe.

1. Kommando:

Hop paa Stedet!

Begynd!

Efter at have hævet Legemet op paa Fodbalderne og bøiet halvt ned i Knæene, udfører Eleven Hoppet ved at give et saa kraftigt Afstød med Fodbalderne fra Gulvet, at hele Legemet kan hæves i Veiret; Knæene samles og strækkes, Fodspidserne vise ned- og udad, og Overkroppen holdes lige (Fig. 17). Ved Nedspringet faldes ned paa Fodbalderne og i halvt bøiede Knæ fra denne

Fig. 17.



Stilling udføres strax det følgende Hop paa samme Maade som nylig omtalt, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Det bør paases, at Hoppene udføres regelret og saa høit som muligt.

2. Kommando:

Hop et (to) Hop fremad! (tilbage!)

Begynd!

Paa lignende Maade som omtalt ved den foregaaende Bevægelse hæves Legemet op paa Fodbalderne, og der bøies halvt ned i Knæene, hvornæst der ved et kraftigt Afstød med Fodbalderne fra Gulvet og ved et Sving med Kroppen, som lægges lidt forover, hoppes saa langt som muligt fremad (tilbage). Under Hoppet strækkes Knæene, og Nedspringet sker efter de nylig givne Regler paa Fodbalderne; fra den bøiede Stilling i Nedspringet udføres da det følgende Hop.

3. Kommando:

Hop et (to) Hop til Høire! (Venstre!)

Begynd!

Fremgangsmaaden herved er den samme som ved Hop fremad (tilbage), kun at Svinget af Kroppen sker til den Side, hvortil der skal hoppes.

Forinden denne Maade at hoppe paa øves, maa Læreren lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending, for at de kunne have fornøden Plads.

Ved at hoppe frem, tilbage og til Siderne maa det iagttages, at Hoppene ikke gjøres længere, end at Eleven efter endt Hop kan staa fast og sikkert.

4. Kommando:

Hop med strakte Knæ!

Begynd!

Denne Øvelse er forskjellig fra de foregaaende deri, at medens disse udføres fra og til bøiede Knæ, bestaar denne i smaa meget rask paa hverandre følgende Hop, hvorved kun Fodledene bevæges, medens Knæene holdes samlede og strakte. Efter at Legemet er hævet op paa Fodbalderne, gives der med disse et lidet Tryk mod Gulvet, hvorved Legemet hæves ubetydeligt op og atter falder ned paa Fodbalderne, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Hermed bør fjerdedel, halve og hele Vendinger forenes. Under disse maa Legemet ved et kraftigere Afstød fra Gulvet hæves noget høiere i Veiret, for at indvinde den fornødne Tid til Vendings Udførelse.

Læreren maa ved disse Øvelser nøie paase, at Overkroppens gode Holdning ikke tabes, og at alle Nedspring ske saa let og nøiagtigt som muligt.

c. Frem- og Tilbagestrækning af Benene.

1. Kommando:

Høire (venstre) Ben . . . frem! (tilbage!)
(til Høire!) (til Venstre!)

Hensigten med denne Øvelse er at vænne Eleven til staaende paa et Ben at bevæge det andet i forskjellige Retninger, uden at Ligevægten eller Holdningen tabes. Det nævnte Ben føres med strakt Knæ og Vrist frem, saa at Fodspidsen staaar nogle Tommer over Gulvet, og bevæges da efter Kommando tilbage eller til Siden udelukkende ved Bøining i Hofteledet. Overkroppen maa holdes saa lige og rolig som muligt, og Fodspidsen i alle de forskjellige Stillinger vise ned- og udad.

Kommando:

Holdt!

Øvelsen ophører ved, at det fremførte Ben sættes til det andet. Retstillingen indtages.

2. Kommando:

Stræk høire (venstre) Ben høit . . . frem!

Det nævnte Ben føres ved en Bøining i Hofteledet med strakt Knæ og Vrist saa høit frem, at Foden staaar omtrent 2 Fod over Gulvet. Overkroppen holdes lige og rolig. Det modsatte Ben forbliver strakt. (Fig. 18.)

Kommando:

Tilbage!

Ved Bevægelse i Hofteledet føres det fremstrakte Ben tilbage tæt forbi det andet og hæves saa meget som muligt op bagud, uden at Knæet bøies. Overkroppens Stilling forbliver uforandret.

Kommando:

Holdt!

Det udstrakte Ben føres ned til det andet, og Retstillingen indtages

Fig. 18.



3. Kommando:

Høire (venstre) Knæ opad . . . bøj!

Det høire (venstre) Ben løftes rask op og bøies saaledes, at Laaret ligger vandret, medens Benet fra Knæet af hænger lodret ned; Vristen er strakt. (Fig. 19.)

Kommando:

Fremad . . . stræk!

Idet Knæet kraftigt udstrækkes, indtages samme Stilling med Benet som foran anført under „Stræk høire (venstre) Ben høit frem“. For at Knæet helt kan udstrækkes, bliver det for de Flestes Vedkommende nødvendigt at sænke Laaret noget. Det modsatte Ben forbliver helt udstrakt.

Fig. 19.



Kommando:

Bøj!

Ved en Bøjning af Knæet bringes Benet tilbage i den først beskrevne Stilling.

Kommando:

Bagud . . . stræk!

Paa lignende Maade som foran omtalt føres Benet, idet Knæet kraftigt strækkes, bagud. Efter udført Strækning maa Laaret saa meget som muligt hæves i Veiret, dog maa Holdningen ikke tabes, og det modsatte Knæ ikke bøjes.

Kommando:

Holdt!

Det opløftede Ben sættes rask ned til det andet, og Retstillingen indtages.

d. Udstrækning af Benene.

Ved denne Øvelse maa Læreren, naar Eleverne staa i den almindelige Afstand af en Arms Længde fra hinanden, først lade dem foretage en fjerdedel Vending.

Kommando:

Høire (Venstre) Arm ud til . . . Siden!

Den nævnte Arm føres med en rask Bevægelse lige ud til Siden i Højde og Linie med Skuldren; den indvendige Flade af den udstrakte Haand viser nedad.

Kommando:

Udstrækning af høire (venstre) Ben!

Begynd!

Det høire (venstre) Ben føres rask og helt udstrakt op imod Haanden, der om muligt berøres med Fodspidsen, hvorefter det atter føres let ned i

en oprindelige Stilling. Det Ben, hvorpaa der støttes, maa forblive strakt, og Overkroppen holdes lige og rolig. Bevægelsen sker udelukkende i Hofteledet, og Blikket forbliver vendt lige frem. (Fig. 20.) Øvelsen fortsættes, indtil der kommanderes:

Holdt!

Retstillingen indtages.

(Det under c 2. anførte og „Bagudstrækningen“ under c 3. øves ikke med Mandskabet.)

Fig. 20.



§ 6.

Bevægelser med Overkroppen.

Disse Bevægelser styrke Brystmusklerne og bidrage til at gjøre Legemet smidigt og bøieligt.

a. Dreininger.

Kommando:

Dreining med Overkroppen til Høire
og Venstre,
paa Tælling . . . Et!

Fig. 21.



Ved Dreining i Hofterne bevæges Overkroppen langsomt til den høire Side og bagud, uden at dens Holdning dog tabes. Benene forblive fuldkommen strakte; Knæ og Fødder holdes samlede. Dreiningen af Kroppen bør fortsættes, indtil venstre Skulder viser lige fremad. (Fig. 21.)

To!

Paa lignende Maade og efter de samme Regler dreies saa meget til venstre Side og bagud, at høire Skulder viser lige fremad, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Retstillingen indtages.

b. Bøininger.**1. Tilbage og fremad.**

Kommando:

Bøining med Overkroppen tilbage og
fremad,
begge Arme . . . op!

Armene strækkes lodret i Veiret saaledes, at de indvendige Flader af de udstrakte Hænder vende fremad.

Kommando:

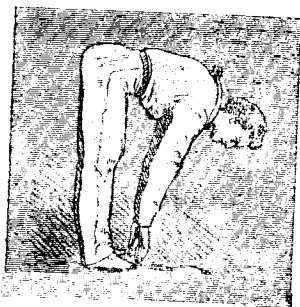
Begynd!

Overkroppen bøies langsomt og saa langt som muligt tilbage, hvilken Bevægelse følges med Armene og Hovedet. (Fig. 22.) Naar Smidigheden i Ryggen ikke tillader at bøje længere tilbage bøies,

Fig. 22.



Fig. 23.



Overkroppen frem- og nedad, idet Armene og Hovedet stadig følge Bevægelsen, indtil Fingerspidserne berøre Fodspidserne, hvorefter Overkroppen atter hæves langsomt op og igjen bøies tilbage (Fig. 23.), o. s. fr. Under Bevægelsen forblive Benene samlede, Knæene strakte og Fødderne med hele den underste Flade til Gulvet. Øvelsen fortsættes, indtil der kommanderes:

Holdt!

Retstillingen indtages.

2. Til Siden.

Kommando:

Sidebøining til Høire og Venstre,
paa Tælling . . . Et!

Underlivet trækkes vel ind, og Overkroppen føres ved en Bøining i Hoftene langsomt og saa meget som muligt til høire Side; den høire Arm hænger utvungent nedad, den venstre følger Bevægelsen og hæves opad, indtil den udstrakte Haand, med den indvendige Flade nedad og Fingrene samlede, staaer lige over Hovedet, der med fremadventt Ansigt følger Overkroppens Bevægelse. Den venstre Arm er svagt rundet i Albuledet, høire Hofte vel trukken ind, Benene samlede, Knæene strakte og Fødderne staa med hele den underste Flade til Gulvet. (Fig. 24.)

To!

Venstre Arm sænkes, og Overkroppen hæves langsomt op, hvornæst Bøiningen udføres til venstre

Fig. 24.



Side paa tilsvarende Maade og efter de samme Regler som nylig omtalt til Høire, idet den høire Arm og Haand hæves op over Hovedet.

Kommando:

Holdt!

Retstillingen indtages.

§ 7.

Almindelige Regler.

Som allerede tidligere antydet, forberede de foran anførte Øvelser Eleverne til de paafølgende Øvelser og bidrage væsentlig til at styrke Legemet og gjøre det smidigt og bøieligt.

1. Undervisningen heri bør derfor, endog efter at Eleverne have opnaaet fornøden Færdighed, jævnlig meddeles i det mindste nogle Minuter, forinden Undervisningen i de øvrige praktiske Øvelser paabegyndes.
2. Det er af Vigtighed, at Læreren saavel fra Begyndelsen af Undervisningen som senere under alle paafølgende Øvelser nøie vaager over Iagttagelsen af de for Legemets Stilling og Holdning givne Regler.

§ 8.

Haandvægtsøvelser.

Disse styrke Arm- Skulder- og Brystmusklerne og forøge Ledenes Bøielighed. De til Brug ved Øvelserne fornødne Haandvægte bør være af 5 à $5\frac{1}{2}$ Pds. Vægt Stykket.

Ère Eleverne til disse Øvelser opstillede paa et Geled, og Pladsen tillader at tage den for-

nødne Afstand, samt Hver forsynet med et Par Haandvægte, kommanderes:

Til Venstre (Høire) (Fra Midten)
tag . . . **Afstand!**

Paa 3 Skridt!

Tillader Pladsen ikke, at Øvelserne foretages paa et Geled, kommanderes:

Del ind!

Nr. 1erne! (Nr. 2erne!)

3 Skridt fremad (baglænds) . . . **Marche!**

hvorefter Afstanden tages som foran anført.

Ere Haandvægtene forinden Øvelsernes Begyndelse henlagte paa Gulvet i den befalede Afstand og Orden, kommanderes:

Fat . . . **Haandvægtene!**

Hver Elev fatter, idet han sænker Legemet ned i stærkt bøiede Knæ, de foran ham overkors liggende tvende Haandvægte om Grebet, og strækker atter hurtigt Knæene ud. Armene hænge frit udstrakte ned til Siderne, hvorved Vægtene komme til at ligge vandrette; Overkroppen holdes lige og opreist.

Kommando:

Til Haandvægtsøvelser træd . . . **ud!**

Den venstre Fod sættes et Skridt ud til Siden; Fodspidserne vende lige fremad.

Naar hver enkelt af de efterfølgende Bevægelser skulle ophøre, kommanderes:

Holdt!

Naar Øvelsen skal ophøre, kommanderes:
Ret!

Den venstre Fod trækkes til den høire.

Kommando:

Læg . . . **Haandvægtene!**

Hver Elev lægger sine Haandvægte overkors foran sig paa Gulvet.

Hvad Hurtigheden og Vedholdenheden angaar, med hvilken Bevægelserne skulle udføres, da kan herom ingen fast Bestemmelse gives; men det er en Selvfølge, at de i Begyndelsen maa ske langsomt, ja endog paa Tælling, og i en kortere Tid, og efterhaanden hurtigere og mere vedholdende, alt efter som Elevens Kraft tiltager ved Øvelsen.

a. Kommando:

Med høire (venstre) Haand sving . . . **Vægten!**

Den høire (venstre) Haand dreier Vægten saaledes, at Fingerspidserne komme til at vende fremad.

Begynd!

Svingningen med Vægten udføres saaledes, som det i § 4 c. er foreskrevet for Sving med Armene.

b. Kommando:

Med begge Hænder sving . . . **Vægtene!**

Begynd!

udføres i Overensstemmelse med det foran anførte.

c. Kommando:

Med høire (venstre) Haand . . . **Krydssving!**

Vægten føres op i lodret Stilling foran Skuldren og stødes derfra, ved at strække Armen ud, kraftigt lige frem saaledes, at den, efter udført Stød, er i Høide med Ansigtet.

Begynd!

Vægten svinges i en Kreds nedad og til Venstre (Høire), og naar Armen, som under Svinget maa forblive saa længe som muligt udstrakt, igjen kommer i sin Stilling foran Ansigtet, beskrives en Kreds nedad til Høire (Venstre), derpaa atter til Venstre (Høire), o. s. fr., idet Kredsene til hver Side beskrives skiftevis, dog saaledes at Stillingen foran Ansigtet efter hvert Sving tydeligt markeres.

d. Kommando:

Haandsving!

Idet Armene bøies, samles Vægtene i lodret Stilling foran Brystet; Haandledene bøies saa meget indad, at Knoerne holdes tæt til hverandre; Albuerne holdes en Haandsbred fra Kroppen.

Begynd!

Vægtene føres i uforandret Stilling med kraftfulde Sving skraat fremad og noget opad ud til begge Sider, idet de i udstrakte Arme beskrive en lille Bue tilbage og skraat nedad, føres saa i bøiede Arme op i Udgangsstillingen foran Brystet, o. s. fr.

e. Kommando:

Armsving!

Idet begge Arme bøies, føres Vægtene op i vand-

ret Stilling foran Brystet; Overarmene slutte til Kroppen; de forreste Dopper (nærmest Tommel-fingrene) holdes i ringe Afstand fra hinanden.

Begynd!

Begge Albuer hæves op i Høide med Skuldrene, hvorved Hænderne dreies saaledes, at de udvendige Sider vende imod hinanden. Vægtene føres i uforandret Stilling med kraftfulde Sving skraat fremad og noget opad ud til begge Sider, idet de i udstrakte Arme beskrive en lille Bue tilbage og skraat nedad, føres saa i bøiede Arme op i Udgangsstillingen foran Brystet, o. s. fr.

f. Kommando:

Stød fremad!

Vægtene bringes op foran Brystet i omtrent $\frac{1}{2}$ Fods Afstand fra hinanden, hvor de holdes vandret og saaledes, at de bageste Dopper vise fremad; Albuerne holdes tæt til Kroppen, og Underarmene næsten lodrette.

Begynd!

Vægtene vendes saaledes, at de bageste Dopper vende imod hinanden, hvornæst de stødes kraftigt lige frem, idet begge Arme udstrækkes; Vægtene svinges dernæst i samme Stilling og med udstrakte Arme i en Halvkreds til Siden og bagud, fra hvilken Stilling de igjen, idet Armene bøies, føres tæt forbi Legemet frem i den første Stilling, o. s. fr.

g. Kommando:

Haanddreining!

Begynd!

Ved Bevægelse i Haandledene dreies Vægtene saaledes, at de beskrive en Kreds frem og tilbage.

Paa Kommandoen:

Begge Arme . . . **op!**

føres Vægtene langsomt under en vedvarende Dreining, og idet Armene bøies, op tæt forbi Kroppen, indtil de, medens Armene atter helt udstrækkes, staa lige over Skuldrene.

Venstre Arm . . . **ned!**

Idet Armen først bøies og derefter strækkes, føres Vægten paa lignende Maade ned forbi Kroppen til Udgangstillingen.

Skift!

Venstre Arm føres atter op, og den høire ned, under en vedvarende Dreining af Vægtene.

Høire Arm . . . **op!**

Den høire Arm føres op, saa at begge Arme staa i samme Stilling som omtalt under „Begge Arme op.“

Begge Arme . . . **ned!**

Begge Arme føres samtidigt paa den foran beskrevne Maade ned til Udgangstillingen.

h. Kommando:

Stød til Siden!

Begynd!

Idet Armen bøies, fører den høire Haand Vægten op foran Brystet, Overarmen slutter til

Kroppen, Haanden er vendt saaledes, at Fingrene vise ind imod Brystet; derefter stødes Vægten, idet Armen strækkes, ud til Siden i Høide med Skuldren, hvorved Fingrene vende opad; Vægten i den venstre Haand føres samtidigt, idet venstre Arm bøies tilbage, ved et kort Stød bag Ryggen skraat op imod det høire Skulderblad. Herfra føres den ned bag Ryggen, frem forbi Siden henimod Brystet, og stødes nu ud til den venstre Side paa samme Maade som forhen Vægten i den høire Haand; samtidig hermed trækkes den høire Haand ind til Kroppen og bringes, ligesom nylig Vægten i den venstre Haand, ved et kort Stød bag Ryggen skraat op imod det venstre Skulderblad, o. s. fr.

i. Kommando:

Udstød!

Begynd!

Ved en Bøining og Strækning af Armene udstødes Vægtene samtidigt:

- 1) skraat nedad til Siderne,
- 2) vandret til Siderne,
- 3) skraat opad og
- 4) lige opad.

Vægtene maa efter hvert Udstød trækkes roligt og uden Stød ind til Kroppen til Udgangstillingen og derfra igjen udstødes. Den sidste Bevægelse ender saaledes, at Fingrene vende imod hverandre, ved 1) vende Fingrene nedad, ved 2) og 3) opad.

k. Kommando:

Sving tilbage!

Den høire Fod sættes omtrent 1 Alen frem, og venstre Fod dreies lige ud til venstre Side, Kroppen bringes noget forover; begge Arme strækkes frem foran Brystet, og Vægtene holdes i ringe Afstand fra hinanden i lodret Stilling.

Begynd!

Armene føres i en Halvkreds vandret til Siden og bagud; Brystet maa herved komme vel frem og Skuldrene vel tilbage; Vægtene føres fra denne Stilling, idet Armene bøies noget, forbi Kroppen op foran Brystet, hvorfra de stødes frem i Udgangsstillingen, o. s. fr.

l. Kommando:

Sving til Siden og . . . bagud!

Idet Overkroppen dreies vel i Hofterne til den venstre Side, bringes Vægtene, idet Armene forblive udstrakte, op i Høide med Skuldren og ud til Venstre; Kroppen hviler mest paa den venstre Fod.

Begynd!

Fra denne Stilling svinges Vægtene i samme Høide i de udstrakte Arme til den høire Side og vel bagud, hvorved Kroppen, der dreies stærkt i Hofterne, kommer til at hvile mest paa den høire Fod; dernæst svinges Vægtene paa lignende Maade til den venstre Side og vel bagud, o. s. fr. Det bør paases, at Fødderne under Bevægelsen staa lige og ikke løftes fra Jorden.

Andet Kapitel.

Gangarter.

§ 9.

Gangøvelser.

Øiemedet med Gangøvelserne er at lære Eleven en let, fri og utvungen Gang under Iagttagelse af god Anstand og smuk Holdning.

Gangøvelserne foretages i en Kreds med 2 å 3 Skridts Afstand mellem Eleverne. Læreren bør helst opholde sig udenfor Kredsen for bedre at kunne overse alle Eleverne og rette de Feil, som de begaa.

Staa Eleverne opstillede paa Linie, kommanderes:

Høire (Venstre) . . . om!

Venstre (Høire) om sving, i Kreds . . . gaa!
hvorefter Læreren averterer:

Tag Afstand under Gangen!

Den befalede Afstand tages efterhaanden fra Formanden.

a. Almindelig Gang.

Ved Gangen paases, at Legemet utvungen følger det fremsatte Ben, saa at dets Vægt hviler paa dette, naar Foden sættes til Jorden; at Armene

ikke slingre, men bevæges naturligt frem og tilbage saaledes, at modsat Arm og Ben omtrent følges ad; at Knæet og Vristen ved hvert Skridt strækkes, og Fodspidsen sættes noget udad; at Fødderne ikke krydse eller støde an mod hinanden, og at Fodens hele underste Flade paa en Gang sættes let til Jorden og ikke mere paa den indvendige end paa den udvendige Side; at Skridtenes Længde er ensartet og staar i Forhold til Benenes Længde, samt at Overkroppens Holdning er overensstemmende med de foran i § 3 givne Regler.

Samtidig med den almindelige Gang bør der ogsaa øves Gang paa Fodbalderne.

Kommando:

Paa Fodbalderne . . . Et!

Eleven hæver sig op paa Fodbalderne og fortsætter Gangen paa disse efter de samme Regler som foran anført.

To!

Hælene sættes til Jorden, og Gangen fortsættes paa hele Foden.

Naar saavel den almindelige Gang som de følgende Gangøvelser skulle standse, sker det altid paa Kommandoen „Holdt“.

b. Hurtiggang.

Hurtiggangen øves fra den almindelige Gang paa Kommandoen:

Hurtig . . . Gang!

Den udføres efter de for den almindelige Gang givne Regler, kun at Skridtene gjøres hurtigere, uden at de dog blive kortere.

Vil man fra Hurtiggangen atter gaa over til den almindelige Gang, kommanderes:

Almindelig . . . Gang!

c. Sidegang.

Sidegangen bør øves saavel fra Stedet som fra Fremadgangen.

Skal Sidegangen foretages fra Stedet, maa Læreren først ved en fjerdedel Vending lade Eleverne faa en saadan Opstilling, at de vende Ansigtet ind i Kredsen.

Kommando:

Sidegang til Høire (Venstre) . . . gaa!

Hælene løftes fra Jorden, og Sidegangen udføres dernæst paa Fodbalderne ved, at den høire (venstre) Fod, idet høire (venstre) Knæ næsten helt udstrækkes, sættes et lille Skridt ud til Siden, hvorefter den venstre (høire) Fod rask følger efter og sættes til den anden saaledes, at Hælene berøre hinanden. Fodspidserne sættes vel udad, Skridtene følge hurtigt paa hinanden, og Fødderne maa føres saa let hen over Jorden, at de ikke slæbe.

Er Sidegangen øvet paa denne Maade til begge Sider, bør den foretages fra Fremadgangen, hvorved der for Lærerens Vedkommende er at bemærke, at den altid bør ske i samme Retning som Fremadgangen.

Kommando:

Sidegang til Høire! (Venstre!)

Venstre (Høire) . . . om!

Efter at den befalede Vending er udført, foretages Sidegangen efter de ovenfor givne Regler, indtil der kommanderes:

Fremadgang!

Høire (Venstre) . . . om!

hvorpaa Gangen, efter udført Vending, fortsættes fremad.

d. Baglændsgang.

Baglændsgangen øves fra den almindelige Gang fremad og i samme Retning som den, hvorfor der maa kommanderes en Vending, forinden den kan udføres. Vendingen skal altid ske til den Side, der vender ind i Kredsen.

Øves Fremadgangen i Kreds til Venstre (Høire), kommanderes:

Baglændsgang!

Til Venstre (Høire) . . . omkring!

Vendingen udføres kort og rask ved at føre det udvendige Ben frem foran og over det indvendige, samtidig med at Legemet hurtigt dreies paa dette Bens Fodbalde. Baglændsgangen foretages nu paa Fodbalderne; Skridtene bør være korte og hurtige; Knæene næsten strakte; Fodspidserne sættes stærkt udad; Legemet holdes lige opreist, men dog hellere lidt forover end tilbage, og der ses tilbage over den Skulder, der vender ind i Kredsen.

Paa Kommandoen:

Fremadgang!

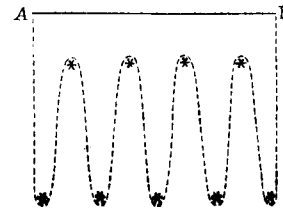
Til Høire (Venstre) . . . omkring!

fortsættes, efter udført Vending, den almindelige Gang fremad.

e. Buegang.

Hensigten hermed er under Gangen at øve snevre Dreininger omkring flere forud angivne Punkter. Disse betegnes i Reglen ved smaa Gjenstande, der hensættes eller henlægges paa Jorden eller Gulvet med en indbyrdes Afstand af omtrent 1 Skridt, og i 2 parallelle Rækker, der ere 3 à 4 Skridt fjernede fra hinanden. Antallet af Punkter kan Læreren selv fastsætte; det maa dog til en vis Grad rette sig efter Elevernes Antal, idet der maa være saa mange, at Eleverne med den foreskrevne Afstand kunne bevæge sig omkring og imellem Punkterne uden at berøre hinanden. Paa Træ- eller Lergulv kunne Punkterne betegnes med Kridt, helst i Form af Kors, da disse ere lette at se.

Ere Punkterne angivne som paa hosstaacnde Figur, og tænkes Eleverne opstillede langs Linien A. B. med Front mod Punkterne,



kommanderes:

Høire (Venstre) . . . om!

Venstre (Høire) om sving, i Buegang . . . gaa!

I almindelig Gang følges nu den paa Figuren angivne punkterede Linie, og det paases, at alle Eleverne dreie sig rask omkring de angivne Punkter. Naar det sidste af disse er passeret, fortsættes Gangen lige ud og langs den tidligere Frontlinie indtil det Sted, hvor Øvelsen begyndte, o. s. fr.

Foruden den almindelige Gang kunne alle de i det Foregaaende omtalte Gangmaader øves under Buegangen. Foretages Sidegang eller Baglændsgang, maa Eleverne altid se hen til det Punkt, der skal passeres, for at det kan ske saa snevert som muligt.

Under Gangøvelserne bør Læreren tillige undervise Eleven i, at han, naar der kaldes paa ham, bør svare højt og tydeligt „Her“, træde frem i rask Gang, eller, hvis han er i en længere Afstand fra den Kaldende, løbe frem, indtil han kommer ham paa 5 à 6 Skridt nær, og dernæst, naar han i rask Gang har nærmet sig ham i en Afstand af 2 Skridt, gjøre Holdt og indtage Retstillingen. Efter at have modtaget hans Befaling, træder han af, og begiver sig bort i rask Gang.

Han bør ved denne Leilighed tillige øves i, hvorledes han overensstemmende med Excercerreglementet bør hjælpe.

Skal Eleven aftage Hovedbedækningen, da sker dette ved med Haanden at bringe den, med den aabne Del indad, ned til Laaret.

Under denne Øvelse, som jevnlige maa foretages, bør Læreren lade Eleven i forskellige Retninger komme sig imøde og derved stedse paase en utvungen og god Anstand.

§ 10.

Løbeøvelser.

Ved Løbeøvelserne tilsigtes der at lære Eleven at bevæge sig i Løb let, frit og utvungent, uden at den gode Anstand eller smukke Holdning derved tabes.

Løbeøvelserne foretages i en Kreds paa lignende Maade og efter de samme almindelige Regler, som foran ere givne for Gangøvelserne.

Staa Eleverne opstillede i Linie, kommanderes:

Høire (Venstre) . . . om!

Venstre (Høire) om sving, i Kreds,

Giv Agt . . . Løb!

hvorefter Læreren avterter:

Tag Afstand under Løbet!

Den befalede Afstand af 2 à 3 Skridt tages efterhaanden fra Formanden.

a. Almindeligt Løb.

Venstre Fod føres let hen over Jorden i den for et Løbeskridt befalede Skridtlængde af c. 40 Tommer fra højre Fod, venstre Knæ bøies, det højre strækkes, og Overkroppen lægges vel forover, idet Legemet fulde Vægt stedse kommer til at hvile paa forreste Fod, der sættes saaledes til Jorden, at Hælen kommer til at berøre denne lidt senere end Fodbalden. Naar venstre Fod hviler paa Jorden, gjentages Bevægelsen paa en tilsvarende Maade af højre, og saaledes skrider Løbet fast og ensartet fremad, idet Legemet Bevægelse følges af en jevn, skiftevis Svingning med Armene, der forblive naturligt strakte. Under Løbet bør der holdes Fodslag; Fødderne sættes noget udad. I Begyndelsen maa der kun løbes i ganske kort Tid, men efterhaanden bør Eleven øves i at løbe fra 2 til 5 Minuter ad Gangen for at opnaa større Udholdenhed. Ved længere Løb maa Eleven, saa længe dette vedvarer, holde Munden næsten tilsluttet og trække Veiret gennem Næsen eller mellem Tandeme.

Det er af den største Vigtighed, at Løbeøvelserne ledes med Forsigtighed, og at der først efter nogen Tids Øvelse løbes i flere Minuter ad Gangen; thi om end Benkræfterne i Reglen ere tilstrækkelige til snart at kunne udholde et længere Løb, kunne Lungerne først efterhaanden vænnes til at taale den Anstrengelse, de herved ere udsatte for. Blive

Løbeøvelserne behandlede forstandigt, ere de af en ikke ringe Betydning for den hele gymnastiske Uddannelse, men overdrives de, virke de skadeligt især paa de Individuer, der have et mindre stærkt Bryst.

Naar Løbet skal ophøre, kommanderes enten:
Holdt!

hvilken Kommando da trækkes temmelig langt, for at betegne, at den fremadskridende Bevægelse ikke maa standse for pludseligt, eller:

Almindelig . . . **Gang!**
naar Eleven fra Løbet skal gaa over til Gang.

b. Hurtigt Løb.

Dette øves fra det almindelige Løb paa Kommandoen:

Hurtigt . . . Løb!

og udføres efter de samme Regler som det sidstnævnte, dog uden at holde Fodslag. Skridtene, der ikke bør forkortes, maa være langt hurtigere.

Det bør kun øves i kortere Tid, i Reglen kun indtil $\frac{1}{2}$ Minut, og det bør altid standses ved Kommandoen „Almindelig Gang“ eller „Almindeligt Løb“.

c. Sideløb.

Sideløbet foretages til begge Sider saavel fra Stedet som fra Fremadgangen eller Fremadløbet overensstemmende med de for Sidegangen givne

Regler og øves fra $\frac{1}{4}$ til $\frac{1}{2}$ Minut ad Gangen. Kommandoen til Sideløbet er den samme som til Sidegangen, kun at „Sidegang“ forandres til „Sideløb“. Naar Sideløbet skal foretages fra Fremadgangen, tilføies, efter at Vendingen er kommanderet. „Løb“. Skridtene maa ved Sideløb være kortere og hurtigere end ved det almindelige Løb

d. Baglændsløb.

Baglændsløbet foretages fra det almindelige Fremadløb paa Kommandoen:

Baglændsløb!

Til Venstre (Høire) . . . omkring!

Efter at Vendingen, der altid skal kommanderes til den Side, som vender ind i Kredsen, er udført ved let og hurtigt at føre det udvendige Ben frem og noget over til den indvendige Side og samtidig at dreie Legemet, sker Baglændsløbet i samme Retning som Fremadløbet. Det foretages efter de Regler, som ere anførte for Baglændsgangen, med smaa hurtige Skridt og bør kun øves i en ganske kort Tid.

Skal der fra Baglændsløbet atter løbes fremad, kommanderes:

Fremadløb!

Til Høire (Venstre) . . . omkring!

e. Bueløb.

Denne Løbeøvelse sker efter en tilsvarende Kommando som for Buegang anført og overens-

stemmende med de for denne givne Regler og kan derfor ogsaa foretages saavel i Fremadløb som i Side- og Baglændsløb.

§ 11.

Almindelige Regler.

1. Ved Løbeøvelserne bør der iagttages en gradvis Fremgang saaledes, at Eleverne først, efter at have opnaaet nogen Udholdenhed, foretage et længere Løb.
2. Efter anstrengende Løb lader Læreren Eleverne gaa Øvelsesstedet flere Gange rundt i almindelig Gang, hvorved de faa Leilighed til lidt efter lidt at blive afkølede, at faa Lungerne mere i Ro, og at bringe Aandedrættet tilbage i normal Tilstand.
3. Ved meget anstrengende Løb bør Læreren nøie holde Øie med sine Elever og lade Enhver, paa hvem Løbet skjønnes at udøve en for Sundheden skadelig Virkning, i rette Tid træde ud.

Tredie Kapitel.

Springeøvelser.

Disse Øvelser tjene især til at udvikle Ben- og Underlivsmusklerne.

§ 12.

Længdespring.

Ved den gymnastiske Uddannelse bør der lægges megen Vægt paa denne Springeøvelse, fordi den hyppig finder Anvendelse i det praktiske Liv.

Længdespringet øves saavel uden som med Tilløb og foretages fra et Mærke til et andet; den indbyrdes Afstand mellem disse retter sig efter de Springendes Færdighed. Foretages Øvelsen i et Lokale med Træ- eller Lergulv tydeliggjøres det første Mærke i Røglen med en tyk Kridtstreg, og det Sted, hvor Springet skal begynde — Opspringstedet — overkridtes noget eller renses i hvert Fald for Støv eller deslige for at forhindre Udglidning; ved det andet Mærke henlægges en Madrats eller anden nogenlunde blød Gjenstand, som saaledes angiver Nedspringstedet. Læreren bør tage alle fornødne Hensyn ved Valget af Op- og Nedspringstedet; det første skal være fast og jævnt, og det sidste blødt, for at Eleverne selv ved de korteste Spring ikke skulle komme til Skade

ved Nedspringet. Ved Valget af Opspringstedet bør Læreren endvidere være opmærksom paa, at der er Plads til et tilstrækkelig langt Tilløb. Skal Længdespring øves paa en aaben Plads, afridses Mærkerne i Jorden, og det bør iagttages, at der ikke, hverken paa Op- eller Nedspringstedet, findes Sten eller deslige, hvorved Eleverne under Udførelsen af Springet kunne komme til Skade. Er Opspringstedet slibrigt, maa det bestrøs med Sand eller renharpet Grus, som kan forhindre Udglidning under Afstødet, og er Jorden for fast eller for haard paa Nedspringstedet, bør dette opgraves, renses for Sten og rives nogenlunde jævnt.

Ved Springeøvelserne opstilles Eleverne helst paa et Geled, parallel med og noget fra den Bane, ad hvilken Tilløbet skal ske.

a. Længdespring uden Tilløb.

Efter at være traadt hen til Opspringstedet, sætter Eleven den ene Fod ved det første Mærke saaledes, at Fodspidsen viser lige frem; den anden Fod sættes et godt Skridt tilbage med Fodspidsen visende lige ud til Siden; Hælen bag den forreste Fods Hæl. Begge Knæ bøies noget, men da Legemets Vægt skal hvile mest paa det bageste Ben, bøies dette stærkest; Overkroppen holdes lige opreist med Skuldren vel tilbage; Ansigtet er vendt lige imod Nedspringstedet, og der ses lige ud. (Fig. 25.)

60

Fig. 25.



Springet udføres nu fra denne Stilling ved at give et kraftigt Afstød med den bageste Fod og kaste Benet, med næsten strakt Knæ, rask frem, under hvilken Bevægelse den tilbagetrukne Skulder svinges saa meget fremad, at Brystet vender lige frem, hvorefter der gives et kraftigt Afstød med den forreste Fod. (Fig. 26.) Under Springet samles Hælene; Knæ og Vriste strækkes. Nedspringet sker ved det andet Mærke paa Fodbalderne med frem- og lidt udadbøiede Knæ og med Overkroppen lidt forover. (Fig. 27.)

61

Fig. 26.



Fig. 27.



Længdespring uden Tilløb øves fra 2 indtil 3 Alen, men kan med Elever, der have opnaaet nogen Færdighed, ogsaa gjøres noget længere.

b. Længdespring med Tilløb.

Ved denne Øvelse stilles høire Fløimand saa langt fra det første Mærke som Tilløbet skal være. Længden af dette er afhængig af Springets Længde, men maa dog selv ved de længste Spring holdes indenfor 15 à 20 Skridt, da Eleven ellers ikke vil have den fornødne Kraft til Udførelsen af Springet.

Efter at være traadt frem lige for Opspringstedet, hæver Eleven sig op paa Fodbalderne, gaar nogle Skridt paa disse, begynder derefter at løbe, først langsommere, senere med tiltagende Hurtighed, jo mere han nærmer sig Opspringstedet; her hæver han sig op ved et kraftigt Afstød med den ene Fod, kaster i det samme Øieblik det andet Ben, med strakt Knæ og Vrist, frem, samler under Springet de udstrakte Ben og ender dette ved det andet Mærke paa Fodbalderne med samlede Hæle, noget frem- og udadbøiede Knæ og Overkroppen lidt forover. Efter længere Spring bør man ikke søge i Nedspringet at standse den fremadgaende Bevægelse paa en Gang, men lidt efter lidt og derved, at man efter endt Bøining gjør et kort Spring eller nogle hurtige Skridt fremad.

For at kunne udføre større Længdespring er det nødvendigt at tage et kraftigt og godt Tilløb,

da dette skal give Legemet den fornødne Fart fremad. Afstødet paa Opspringstedet bør være saa kraftigt, at det bliver muligt at hæve Legemet godt under Springet, hvorved dette vinder i Skjønhed, samtidig med at Nedspringet bliver sikkrere.

Længdespring med Tilløb øves fra 3 indtil 6 Alen, men kan ogsaa, naar der kan gives tilstrækkeligt Tilløb, og de Springendes Færdighed tillader det, gjøres endnu længere.

Hvis der i Nærheden af Øvelsesstedet findes en Grøft eller en Grav af 2 til 4 Alens Brede, vil det være hensigtsmæssigt, naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i Længdespring med Tilløb paa jevn Jord eller Gulv, at lade dem springe over denne.

§ 13.

Høidespring.

Ved Valget af Stedet til Høidespring maa der med Hensyn til Op- og Nedspringstedet iagttages de samme Regler som omtalt ved Længdespring.

Medens der ved Længdespring stræbes hen til at bringe Legemet saa langt frem som muligt, søger man ved Høidespring at bringe det i Veiret.

Høidespring øves altid med Tilløb, hvilket kan tages enten skraat fra Siden eller lige for Springmaskinen.

a. Høidespring med skraat Tilløb.

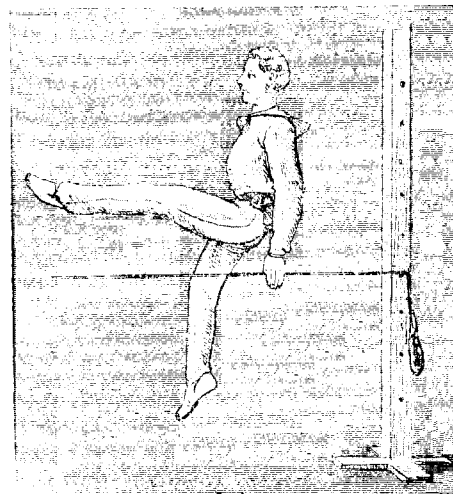
Eleverne opstilles med Siden til Springmaskinen, omtrent 2 Skridt fra og lidt længere tilbage end den ene af Opstanderne.

Har Eleven Springmaskinen paa sin høire Side, begyndes Tilløbet med høire Fod, som rask føres et Skridt skraat fremad imod Snoren, hvilket Skridt strax følges af et lignende med venstre Fod, der, idet den sættes til Gulvet, giver et kraftigt Afstød fra dette, samtidig med at det høire Ben, med strakt Knæ og Vrist, kastes over Snoren, hvilken Bevægelse hurtigt følges af det ligeledes helt udstrakte venstre Ben. Nedspringet sker paa den anden Side af Snoren først paa høire og dernæst paa venstre Fod med en lille Bøining i Knæene og med Siden af Legemet vendt mod Snoren.

Skal Springet ske til Venstre, eller naar Eleven nar Springmaskinen paa sin venstre Side, sker det efter de samme Regler, kun at der begyndes med venstre og gives Afstød med høire Fod. (Fig. 28.)

Under denne Øvelse bør det indskærpes Eleverne at gjøre Afstødet fra Gulvet let og dog saa kraftigt, at det derved bliver muligt at hæve Overkroppen tilstrækkelig høit til frit at kunne passere Snoren. Tilløbet bør tages saa skraat ind imod Snoren, at Eleven under Springet fjernes saa meget fra den, at hverken han selv eller hans Klædningsstykker berøre den.

Fig. 28.



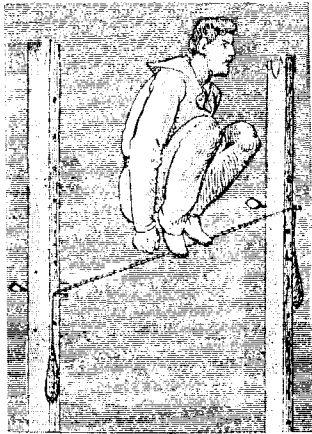
b. Høidespring med lige Tilløb.

Eleverne opstilles herved som omtalt ved Længdespring med Tilløb, kun at Fløimanden stilles noget nærmere Opspringstedet. Det er nemlig unødvendigt ved denne Øvelse at tage langt Tilløb, fordi det her kommer an paa at bringe Legemet op fra Gulvet, hvilket bedre opnaas ved nogle faa kraftige Løbeskridt end ved megen Fart.

Ethvert Høidespring sker i en Bue. Læreren maa derfor ved Opstillingen af Springmaskinen sørge for, at denne kommer til at staa i en passende Afstand fra Opspringstedet, saa at der bliver Tid og Plads for Eleven til at faa Legemet hævet, før det skal passere Snoren. Alt som Springet, der skal foretages, bliver højere, bliver Buen, hvorunder Springet sker, større; Springmaskinen maa derfor i saa Tilfælde fjernes noget mere fra Opspringstedet.

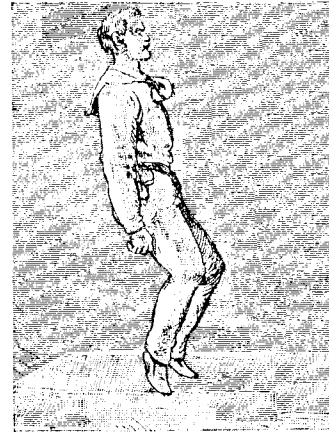
Naar Høidespring med lige Tilløb skal øves, stiller Eleven sig omtrent 8—12 Skridt fra Spring-

Fig. 29.



maskinen og forholder sig paa lignende Maade som omtalt under Længdespringet. I 5—8 Skridts Afstand fra Snoren forandres Gangen til Løb, som maa tiltage i Kraft, efterhaanden som han nærmer sig Opspringstedet. Ved dette gives der et kraftigt Afstød med den ene Fod, hvornæst begge Ben, med stærkt bøiede Knæ og med samlede Hæle, hæves op foran Brystet; i denne sammenbøiede Stilling passerer — med Brystet vendt lige frem — over Snoren, hvorefter Benene strækkes. (Fig. 29.) Nedspringet sker paa Fodbalderne med samlede Hæle og med noget frem- og udadbøiede Knæ samt med Ryggen vendt imod Snoren. (Fig. 30.)

Fig. 30.



At undlade at samle Benene, at kaste Benene til Siden, at føre Hælene op under Sædet, at holde Kroppen tilbage eller at ende Springet paa „fuld Fod“ ere betydelige Feil, som Læreren fra Begyndelsen af maa være opmærksom paa at rette. De afgive i Reglen Bevis for, at Springets Høide ikke staar i Forhold til Elevernes Færdighed, og Læreren maa derfor først efterhaanden som denne forøges lade udføre høiere Spring.

Høidespring med skraat Tilløb bør øves i en Høide af fra 1 til $1\frac{3}{4}$ Alen og med lige Tilløb fra 1 til 2 Alen, dog er der Intet til Hinder for, at de her nævnte Høider for begge Spring kunne forøges, naar Eleverne have opnaaet tilbørlig Færdighed.

Naar saavel Længde- som Høidespring med Tilløb hver for sig er indøvet, kan Læreren lade Eleverne foretage Længde- og Høidespring paa en Gang.

Ere Mærkerne for Op- og Nedspringstedet til Længdespring angivne, stilles Springmaskinen omtrent midt imellem disse, og Eleverne skulle da, efter at have taget Tilløb som til Længdespring, idet de udføre dette, samtidig bringe Legemet saa meget i Høiden, at de kunne passere over Snoren.

Eleverne kunne ved denne Øvelse lære paa en Gang at springe 4—6 Alen i Længden og fra 1 til henimod 2 Alen i Høiden. Ved Indøvelsen gjør Læreren rigtigst i, efterhaanden at forøge enten Længden eller Høiden, men ikke begge Dele paa en Gang.

Hvor Leilighed gives til at øve Høidespring over faste Bomme, Gjærder eller deslige, bør den benyttes, da dette vil være en god praktisk Øvelse for Eleverne, hvorved deres Dristighed, Sikkerhed og Selvtillid forøges.

§ 14.

Dybdespring.

Under Dybdespring henregnes de Spring, ved hvilke det læres Eleven at springe fra mindre eller større Høider ned paa Jorden. Dybdespringet danner ikke nogen særskilt Del af den gymnastiske Undervisning, men læres Eleven efterhaanden som det under de andre Øvelser bliver nødvendigt at anvende det.

De under Gymnastiken hyppigst forekommende Dybdespring falde indenfor en Dybde af fra 1 til 3 Alen, og disse udføres da, efter at Eleven med samlede Hæle har stillet sig nær Yderkanten af den Flade, han staar paa, omtrent paa lignende Maade som et Længdespring, ved at kaste den ene Fod frem og give et lille Afstød med den anden Fod, derefter hurtigt samle Hælene, strække begge Ben og ende Springet paa Fodbalderne med lidt frem- og udadbøiede Knæ, samt med noget spændte Muskler, for at forhindre Legemets for stærke og pludselige Nedsynken.

Hvor der gives Leilighed dertil, bør Eleverne tillige gjøres bekendte med Maaden, paa hvilken de skulle forholde sig, naar Omstændighederne medføre, at et Dybdespring skal udføres fra større Høider. Er det Sted, hvorfra der skal springes, 3—4½ Alen over Jorden, stiller Eleven sig som foran omtalt ved Yderkanten med samlede Hæle, bøier sig ned til den ene Side og lægger den tilsvarende Haand fladt ud paa den Gjenstand, han staar paa, giver et lille Afstød med begge Fodbalder og støtter sig under Nedspringet længst muligt paa Haanden, hvorved Springets Voldsomhed formindskes. Springet ender som sædvanligt paa Fodbalderne og med Siden vendt til den Gjenstand, hvorfra der er sprunget, men Eleverne bør dog tillige gjøres opmærksomme paa, at de her skulle holde de bøiede Knæ samt Fødderne tæt sammen for at undgaa en Forspringning.

Indtræffer det Tilfælde, at et Dybdespring maa gjøres fra en Høide, der er 6 Alen eller derover, vil dette sikkert udføres ved at sætte sig ned paa Yderkanten, fatte denne med begge Hænder og svinge Legemet ned, saa at det hænger i strakte Arme. Er det en lodret Mur eller Væg, fra hvilken der skal springes ned, flyttes den ene Haand og lægges fladt paa Murens Yderside omtrent i Høide med Hoften. Ved at slippe med den øverste Haand og give et Aftryk mod Muren med den nederste, for under Dybdespringet at fjerne Legemet noget fra den, foretages nu dette;

selve Nedspringet sker paa lignende Maade som omtalt ved det foregaaende Spring og ender med Siden vendt mod Muren.

§ 15.

Stangspring.

Denne Øvelse bør ikke foretages, selv hvor Leilighed dertil gives, før Eleverne ere vel øvede og have gjort god Fremgang i de tidligere omtalte Spring, saa meget mindre som de for disse anførte Regler ogsaa ere gjældende herved.

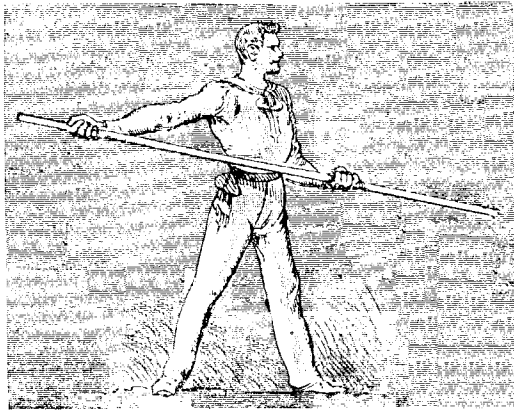
Øvelser i Stangspring, der i Reglen kun kunne finde Sted paa en Øvelsesplads, foretages saavel i Høiden — over en Snor anbragt paa en tilstrækkelig høi Springmaskine — som i Længden — over en Springgrav —, men før der begyndes med disse Øvelser, maa der ydes Eleverne nogen Veiledning i Brugen af Stangen, nemlig, at omfatte Stangen, med 2—3 Skridts Tilløb at sætte den til Jorden og gjøre Opspring, under dette at støtte og hæve Legemet op paa Stangen, samt at foretage Nedspringet.

Stangen skal under Øvelsen holdes saaledes, at den ene Haand fatter op imod den øverste Ende og den anden om Midten, noget længere oppe eller nede i Forhold til den Høide, der skal springes. Paa begge Hænder skulle Fingerspid-

serne vise opad. Ved Forberedelsesøvelserne, hvor der ikke skal springes nogen bestemt Høide, fattes selvfølgelig temmelig langt nede paa Stangen, dog maa altid Afstanden fra Jernspidsen op til den nederste Haand være noget større end Benenes Længde.

Det er afhængigt af, med hvilken Fod Eleven gjør Opspringet (Afstødet), paa hvilken Side af Legemet, Stangen skal holdes, og altsaa ogsaa, om den venstre eller højre Haand skal holdes nederst; thi da Benene under Springet skulle svinges til Siden, maa, naar venstre (højre) Fod giver Afstødet, venstre (højre) Haand være nederst, og

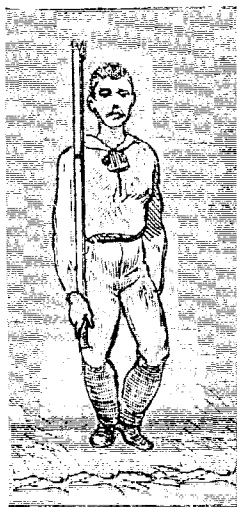
Fig. 31.



Stangen holdes til Høire (Venstre) for Legemet, saa at Benene kunne svinges op til denne Side. Naar Stangen er fattet paa ret Maade og bragt i omtrent vandret Stilling med Spidsen visende lige frem og lidt nedad (Fig. 31.), tager Eleven 2 à 3 Skridts Tilløb, sætter Spidsen af Stangen lige ud for, men i nogen Afstand fra, den Fod, der skal gjøre Opspringet, giver samtidigt et kraftigt Afstød med den fremsatte Fod, og hæver saa Legemet, dels ved Hjælp heraf og dels ved med begge Arme at trykke Stangen nedad, saa høit op som muligt, idet Benene svinges samlede og næsten strakte til Siden og fremad, medens Overkroppen holdes tæt ind til Stangen. Under Springet tjener den nederste Haand til at støtte Legemet og den øverste til at hæve det mest muligt op. Iagttages det sidste, bliver det den Springende muligt, idet Nedspringet begynder og Stangen er passeret den lodrette Stilling, ved et kraftigt Ryk med begge Hænder at trække Stangen op fra Jorden, og, idet den nederste Arm bøies og den anden strækkes noget, at svinge den nederste Ende lige i Veiret. Legemet skal under Springet dreies saaledes, at Ansigtet, idet Nedspringet sker, vender imod det Sted, hvorfra Opspringet skete. (Fig. 32.)

Naar Eleven ved disse forberedende Øvelser har lært at kjende Stangens Brug og Nytte, saa at det staar klart for ham, at han ved Hjælp af denne kan bringe Legemet i en større Høide end ved et

Fig. 32.



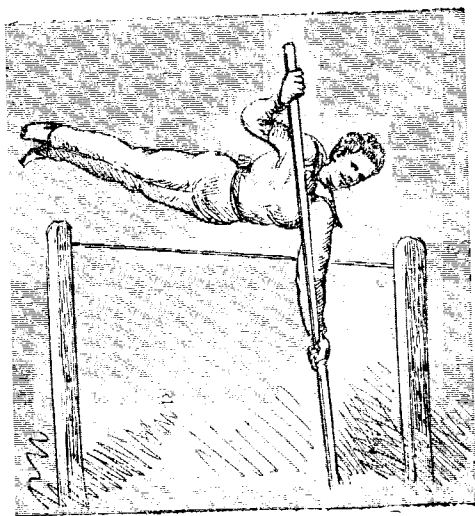
almindeligt, frit Spring, bør han lære at udføre Høidespring med Stang over en Snor.

Hvad der under Længdespring er anført angaaende Valget af Op- og Nedspringstedet maa iagttages, og det er særlig nødvendigt at paase, at det sidste er tilstrækkelig blødt til at sikkre Eleven under det dybere Nedspring. Er Jorden derfor ikke blød, bør den opgraves — dog ikke dybere end et godt halvt Spadestik — og derefter jevnes med

en Rive, samtidig med at Sten eller haarde Jordklumper fjernes. Mellem Opspringstedet og Snoren, der hviler paa en Springmaskine, gjøres tæt foran denne en lille Uddybning i Jorden, hvori Spidsen af Stangen skal sættes, for at forhindre dens Udglidning. Eleverne opstilles som ved de andre Springøvelser saaledes, at højre Fløimand staar omtrent 15—20 Skridt fra Opspringstedet.

Efter at være traadt frem midt for Snoren og lige for den tæt foran samme gjorte Uddybning i Jorden, samt efter at have fattet Stangen, begynder og udfører Eleven Tilløbet efter de tidligere nævnte Regler for et saadant, idet Legemet vendes lidt til Siden og Stangen holdes lige frem med Spidsen noget nedad. I en Afstand fra Snoren, der retter sig efter Springets Høide og den nederste Haands Afstand fra Stangens Spids, gjøres Afstødet, samtidig med at Spidsen sættes i Uddybningen, og Springet udføres nu som foran beskrevet. (Fig. 33.) Under dette bør Stangens Midtlinie bevæges i et lodret Plan, som gaar igjennem de 2 Punkter, hvori Stangens Spids og den afstødende Fod sættes, og som tillige er lodret paa Snoren; thi herved vil Eleven bedst kunne drage Nytte af Stangen, hvorimod Springet bliver usikkert og mindre godt, naar Stangen afviger fra det lodrette Plan, ligesom det ogsaa vanskeliggjøres at tage den med i Springet. En saadan skjæv Retning af Stangen fremkommer i Reglen, naar Opspringet ikke sker med den rigtige Fod eller ikke tages lige bag det

Fig. 33.



Sted, hvor Stangen sættes til Jorden. Afstanden imellem dette Sted og den afstødende Fod er forskjellig, efter som det er et højere eller lavere Spring, der skal udføres; thi heraf betinges det, hvor højt oppe eller langt nede paa Stangen, den nederste Haand holdes. Det maa nøie indskræpes Eleven, ikke under Springet at slippe med eller at flytte nogen af Hænderne, da dette medfører, at Springet

fuldstændig mislykkes, og at Eleven er udsat for at falde.

I det Foranstaaende er der gaaet ud fra, at Eleven vænnes til at tage Stangen med i Springet, saa at den passerer over Snoren uden at berøre denne. Det vil imidlertid være rigtigt ogsaa at øve Eleven i ikke at medtage Stangen; han bør i saa Tilfælde, idet Nedspringet begynder, med begge Hænder give et Tryk mod Stangen, saa at den, uden at røre Snoren, falder tilbage paa det Sted, hvorfra Opspringet skete.

Stangspring i Længden øves i Almindelighed kun over en bred Grøft eller en Springgrav. Det udføres hovedsagelig efter de foran givne Regler, kun maa Eleven fatte Stangen højt oppe, tage et rask og kraftigt Tilløb, og, idet Opspringet gjøres, sætte Stangen saa vidt muligt midt i Grøften eller Graven. Han maa tillige søge at hæve sig godt i Springet og samtidig at skyde sig langt frem ved et kraftigt Tryk mod Stangen.

Naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i Stangspring, ville de kunne bringe det til i Høiden at springe 3—4 Alen, eller rigelig saa højt som de kunne naa med udstrakt Arm, og i Længden 9—11 Alen, eller 3 à 4 Gange saa langt som de selv ere høje.

§ 16.

Almindelige Regler.

1. Fremgangen ved Springøvelserne bør stedse ske meget gradvis, og et længere eller højere Spring aldrig foretages, forinden et kortere eller lavere er lært til Sikkerhed.
2. Springet i Længden uden Tilløb bør flittigt øves, forinden der begyndes med Tilløb, og jevnlig fortsættes til Opnaelsen af større Færdighed.
3. Ligesom i Begyndelsen hver enkelt Elev bør øves særskilt, saaledes er det ogsaa rigtigt senere at øve Flere paa en Gang, naar Pladsen tillader det.
4. Læreren bør fra flere Sider iagttage Elevernes Bevægelser under Øvelsen, for at kunne bemærke og rette Feilene.
5. Ved Springøvelserne stilles Eleverne ved Siden af hverandre, og hver Enkelt udfører efterhaanden det foreskrevne Spring. Skulle Flere ad Gangen foretage et Spring, f. Ex. over en Grøft, da sker det paa Lærerens Kommando. Efter endt Spring begiver Eleven sig strax i rask Gang tilbage til sin Plads i Geledet.

Fjerde Kapitel.

Ligevægtsøvelser.

Eleverne øves herved i at bevæge sig paa smalle Flader i en ringe Højde over Jorden, for senere ved Feltgymnastiken at kunne gaa over smalle, dog noget bredere Flader, der ere i en større Afstand fra Jorden.

§ 17.

Gang og Vendinger paa Ligevægtsbrædtet.

Til Ligevægtsøvelserne opstilles Eleverne paa et Geled lige for og parallel med Ligevægtsbrædtet.

- a. At gaa henad Brædtet og springe ned ved Enden.

Overkroppen holdes lidt forover; Overarmene naturlig sluttede til Kroppen, Underarmene og Hænderne holdes nedad og noget fremad, for at Eleven, hvis Ligevægten skulde tabes, kan gribe for sig; Hofterne holdes aldeles stive, for herved at kunne holde Overkroppen rolig og i Ligevægt, Fødderne sættes lidt udad, og den hele underste Flade af Fødderne maa paa en Gang sættes paa Brædtet.

Gangen paa Brædtet maa ske med almindelige Skridt, først langsommere senere hurtigere; Nedspringet sker, som det er foreskrevet ved Dybdespring.

b. At vende sig paa Brædtet afvekslende til begge Sider.

Dette øves først paa Stedet, hvorved maa iagttages, at begge Fødderne, førend Vendingen skal ske, staa tæt ved hinanden saaledes, at den venstre Fod, hvis Vendingen skal ske til Høire, staar foran, og modsat, hvis den skal ske til Venstre. Vendingen sker derpaa kort og livligt paa begge Fodbalder.

Er Ligevægten tabt under Vendingen, da søges den igjen paa en af Fødderne ved at bøje det tilsvarende Knæ noget; lykkes dette ikke, springes itide ned til den Side, hvortil Legemet holder.

Kan Vendingen udføres sikkert til begge Sider, idet man staar stille, kan det ogsaa øves under Gangen fremad at optage en paa Brædtet henlagt mindre Gjenstand, derpaa at vende sig og gaa tilbage, hvorved de nylig anførte Regler iagttages.

c. At gaa baglænds paa Brædtet.

Herved følges de samme Regler som for Gangen fremad, kun med den Forskjel, at Fødderne sættes skiftevis tæt bag hinanden.

§ 18.

Almindelige Regler.

1. Begyndere maa af Læreren lodes ved Haanden langs ad Brædtet; denne Hjælp formindskes efterhaanden og falder til sidst aldeles bort.
2. I Begyndelsen træder en enkelt Elev frem til Øvelsen, senere kan den foretages af Flere paa en Gang.

Femte Kapitel.

Voltigering.

Ved denne Øvelse læres det Eleven ved Hjælp af Arme og Ben at hæve sig op paa eller over en faststaaende Gjenstand. Det Apparat, der benyttes hertil, kaldes en Voltigerhest.

Springene udføres dels fra Siden af, og dels bagfra; de kaldes enten halve eller hele. Til de halve Spring henregnes alle de Bevægelser, ved hvilke man springer op at sidde eller at staa paa Hesten, og til de hele Spring alle de Bevægelser, ved hvilke man springer over Hesten.

Springene i Voltigering inddeles i:

Forberedelsesspring,
Sidespring,
Bagspring og
Blandede Spring.

Til Forberedelsesspringene, Sidespringene og de blandede Spring stilles Hesten saaledes, at Siden vender mod den Springende og Halsen til Venstre. Ved Bagspringene stilles den saaledes, at Bagdelen vender imod den Springende.

§ 19.

Forberedelsesspring.

Under Forberedelsesspringene, som udføres uden Tilløb og Forspring, læres saadanne Spring, som tjene til at give Eleverne det rette Begreb om Maaden, paa hvilken de ved Hjælp af Armenes og Benenes Kraft og Bøielighed kunne springe op at sidde eller at staa paa Hesten.

Ved Indøvelsen af Forberedelsesspringene opstilles Eleverne helst i en Halvkreds omkring Hesten og Opspringstedet, for bedre at kunne iagttage og følge Fremgangsmaaden, samt for at kunne være opmærksomme paa de Feil, Læreren paataler.

Til Forberedelsesspringene henhøre:

a. Halvt Bomspring

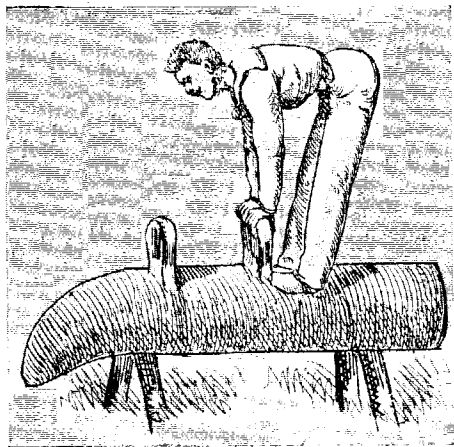
- b. Siddende paa Hesten at hæve sig op at staa, og igjen at sætte sig ned;
- c. Halvt Mellemspring;
- d. Halvt Udvendigspring;
- e. Sammensatte halve Mellem- og Udvendigspring;
- f. Tilløb og Forspring.

a. Halvt Bomspring.

Dette Spring øves paa Hestens Bagdel, over bageste Bom, over forreste Bom og til sidst i fortsat Bevægelse over bageste og forreste Bom.

Ved Springet paa Hestens Bagdel stiller Eleven sig omtrent midt for og tæt ind til denne, lægger venste Haand paa bageste Bom med de 4 Fingre ind mod Sædlen, Tommelfingren udvendig paa Bommen, og den høire flade Haand paa Hestens Bagdel lige ud for høire Skulder. Fra denne Stilling hæver han sig op paa Fodbalderne, bøier halvt ned i Knæene, samtidig med at Armene bøies noget, giver et kraftigt Afstød med Fodbalderne fra Gulvet og hæver sig derpaa ved den Kraft, som udvikles ved Armenes og Benenes samtidige Udstrækning, saa høit op, at det høire udstrakte Ben let og rask kan svinges over Hesten, samtidig med at høire Haand slipper den og griber omkring bageste Bom paa samme Maade som omtalt for venstre Haand. (Fig. 34.) Under denne Bevægelse dreies Legemet saaledes, at Brystet vender mod Bommen, hvornæst Eleven med begge de udstrakte Ben slutter, helst med Anklerne, dog i

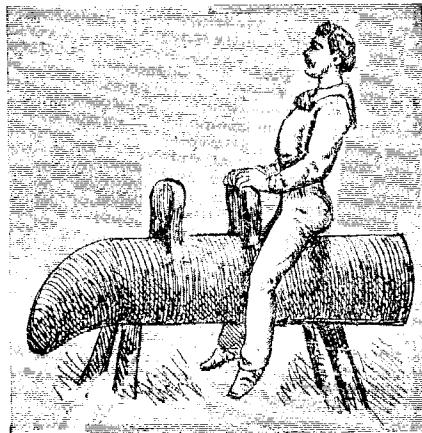
Fig. 34.



hvert Tilfælde med Knæ eller Laar, mod Hesten tæt bag Bommen, hvorpaa han sætter sig langsomt ned paa samme Sted med lige Overkrop. (Fig. 35.)

Nedspringet udføres ved, at Eleven fra den siddende Stilling paa Hesten svinger Benene først frem og derpaa tilbage, samtidig med at Legemet hæves op fra Hesten og føres frem over Bommen i noget bøiede Arme; Benene forblive strakte, samles over Bagdelen og føres ved Svinget saa højt tilveirs som muligt, medens Armene efterhaanden helt udstrækkes; Overkroppen dreies

Fig. 35.



nu til Høire, Benene til Venstre, og højre Haand forlader atter Bommen og lægges paa samme Sted, hvor den laa under Opspringet. Det endelige Nedspring sker da ved Siden af Hesten paa Fodbalderne i noget frem- og udad bøiede Knæ og ender i samme Stilling og paa samme Sted, hvorfra Springet begyndte.

Efter at Springet er øvet paa Bagdelen af Hesten, øves det over bageste (forreste) Bom efter de samme Regler. En Haand lægges paa hver Bom saaledes, at Tommelfingren vender ind imod

Sadlen, og det høire (venstre) Ben svinges under Springet saa høit op, at det kan passere strakt over den bageste (forreste) Bom uden at berøre den. Under Nedspringet, der ender midt for Sadlen og tæt ind til Hesten, føres den høire Haand hen paa bageste (forreste) Bom. Fra halvt Bomspring over forreste Bom sker Nedspringet altid til den modsatte Side af den, hvorfra Opspringet skete.

Naar disse Spring ere vel indøvede, bør det til yderligere Øvelse læres Eleven at udføre fortsat halvt Bomspring over bageste og forreste Bom umiddelbart efter hinanden, hvorved det især maa paases, at Nedspringet fra det første Spring ender saa nøagtig midt for Sadlen, at Bøiningen i Benene kan benyttes ved Opspringet til det andet Spring.

b. Siddende paa Hesten at hæve sig op at staa, og igjen at sætte sig ned.

Efter at Eleven paa den foran omtalte Maade har udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, svinger han Benene først frem og derefter rask tilbage, trykker med Hænderne imod Bommen, saa at Legemet ved en rask Udstrækning af Armene hæves fra Hesten, samtidig med at Benene, med stærkt bøiede Knæ, trækkes saa høit op, at begge Fødder enstidigt og samlede kunne sættes paa Hesten tæt bag ved Bommen, som slippes af Hænderne, idet Eleven rask reiser sig op med

helt udstrakt Legeme. Naar han atter skal sætte sig ned, bøier han sig forover, griber med Hænderne om Bommen, slipper med Fødderne, slutter med Anklerne om Hestens Sider og sætter sig langsomt ned tæt bag Bommen.

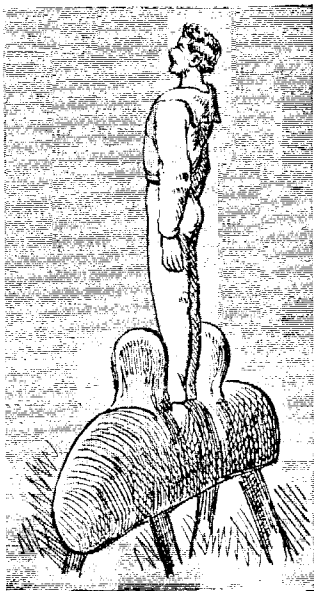
Skal Nedspringet ske fra den opreiste Stilling, sker det, efter udført fjerdedel Vending til Høire, som et almindeligt Dybdespring. Fra den siddende Stilling sker det som omtalt ved det halve Bomspring.

Springet øves i Reglen paa Hestens Bagdel, men kan ogsaa øves i Sadlen.

c. Halvt Mellemspring.

Eleven stiller sig midt foran Sadlen tæt til Hesten, lægger en Haand, med Tommelfingren ind mod Sadlen, paa hver Bom, hæver sig op paa Fodbalderne og bøier halvt ned i Knæene, samtidig med at Armene bøies noget. Idet begge Fodbalder nu give et kraftigt Afstød fra Gulvet, hæves Legemet ved samtidig Udstrækning af Arme og Ben op og frem over Sadlen, Knæene bøies og trækkes op imod Brystet, hvorefter Fødderne sættes samlede i Sadlen, Hænderne slippe i samme Øieblik Bommene, og Eleven reiser sig rask lige op. (Fig. 36.) Nedspringet sker paa den modsatte Side af Hesten med et almindeligt Dybdespring.

Fig. 36.

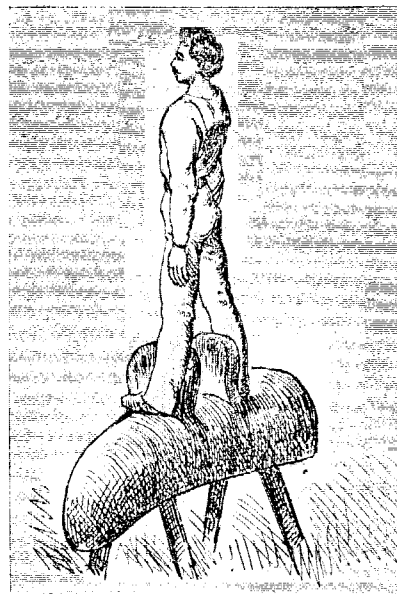


d. Halvt Udvendigspring.

Dette Spring udføres paa samme Maade som det foregaaende, kun med den Forskjel, at Knæene efter Opspringet trækkes op udenom Armene, og

at Fødderne derpaa sættes udenfor og tæt ind til Bommene. (Fig. 37.)

Fig. 37.



e. **Sammensatte halve Mellem- og Udvendigspring.**

1. **Fortsat halvt Mellem- Udvendig- og Mellemspring.**

Eleven udfører først et halvt Mellemspring, dog saaledes, at Fødderne, uden at sættes i Sadelen, løftes noget højere op og godt frem over denne; derefter trækkes Fødderne strax tilbage, og føres, idet Benene strækkes, ned til Opspringstedet; ved et let Afstød med Fodbalderne udføres nu paa lignende Maade et halvt Udvendigspring, ved hvilket Fødderne løftes op og frem udenom Bommene, føres tilbage og ned til Opspringstedet, hvorpaa, efter et fornyet let Afstød, et halvt Mellemspring udføres efter de for dette givne Regler.

2. **Fortsat halvt Udvendig- Mellem- og Udvendigspring.**

Dette Spring udføres paa samme Maade som det sidstnævnte, kun at først et halvt Udvendigspring og saa et halvt Mellemspring markeres, hvorefter Springet ender med et udført halvt Udvendigspring.

Ved Udførelsen af dette og det foregaaende Spring forblive Hænderne paa Bommene, indtil det sidste Spring gjøres, og Nedspringene fra de markerede Spring bør altid ske nøjagtig midt for Sadelen og saa let, at det følgende Spring kan ske ved Hjælp af den Bøining, i hvilken Ned-

springet ender. Fra det sidste Spring springes ned paa den modsatte Side af Hesten efter de foran givne Regler.

Naar Eleverne have opnaaet større Færdighed i disse halve Spring, bør de ogsaa lære at ende Springene med et helt Mellem- eller Udvendigspring, hvorved de da løfte Fødderne saa høit, at de passere Hesten uden at røre den. Nedspringet sker paa den modsatte Side med Ryggen mod Hesten.

Læreren maa nøie paase, at Eleven under hvert Spring fører Overkroppen paa vel strakte Arme godt frem over Bommene, da han ellers ikke kan markere Springene tydeligt eller bære Legemet paa Armene.

f. **Tilløb og Forspring.**

Ved Indøvelsen af Tilløb og Forspring opstilles Eleverne paa samme Maade som til Længdespring med Tilløb, saa at de staa paa et Geled 2 à 3 Skridt fra og parallel med den Banc, ad hvilken Tilløbet skal ske.

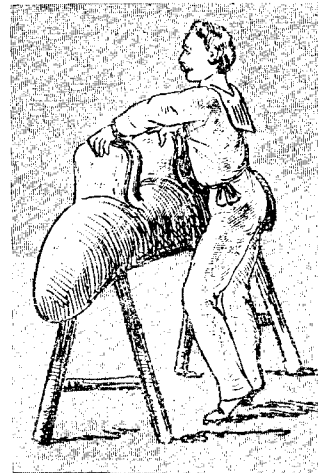
Med Hensyn til høire Fløimands Afstand fra Hesten kan ingen bestemt Regel anføres, da Tilløbets Længde er afhængig af Springets Vanskelighed, men Afstanden bør dog ikke være over 15—20 Skridt, da den Kraft, hvormed Springet skal udføres, svækkes ved et altfor langt og anstrengende Løb.

Tilløbet bør her som ved Længdespring be-

gynde med nogle faa Skridts Gang paa Fodbalderne som Indledning til Løbet. Dette bør først være mindre hurtigt, men maa, efterhaanden som Eleven nærmer sig Hesten, tiltage i Hurtighed og Kraft; det ender med et Forspring paa 2 à 3 Alen, der udføres som et Længdespring saa fladt hen over Gulvet som muligt ind til Opspringstedet, hvor Fødderne, med Hælene samlede, sættes til Gulvet paa Fodbalderne, idet Knæene ere noget bøiede. Efter at Forspringet er taget, lægges Hænderne, idet Armene bøies og Legemet bringes forover, paa Bommene. (Fig. 38.) Har Eleven lært paa denne Maade at udføre Tilløb og Forspring, maa han øves i at benytte det til det egentlige Opspring, idet han, efter at Forspringet er taget og Hænderne ere lagte paa Bommene, dels ved et Afstød med Fodbalderne og dels ved et Tryk med Hænderne mod Bommene og en rask Udstrækning af Armene fører Legemet op og frem over Hesten, samtidig med at Benene, med stærkt bøiede Knæ, trækkes op imod Brystet enten imellem Armene eller udenom dem. Fra disse Stillinger sker Nedspringet igjen tilbage til det samme Sted, hvor Opspringet er taget.

De vigtigste Regler, som Læreren her bør indskærpe Eleven ere: at Skridtene i Tilløbet hverken ere for lange eller for korte, men saa meget som muligt overensstemmende med det for ham naturlige Løb; at Forspringet sker fladt hen over Gulvet; at Opspringet sker paa Fodbalderne

Fig. 38.



og med samlede Hæle, samt at der ikke bøies for dybt ned i Knæene, da i modsat Fald Armenes hurtige Udstrækning og kraftige Brug vanskeligjøres.

Ligesom Opspringstedet i Reglen er angivet enten ved Kridt eller paa anden for Eleverne synlig Maade, saaledes vil det ogsaa være rigtigt ved Indøvelsen af Tilløb og Forspring at antyde, hvor dette sidste skal begynde.

§ 20.

Sidespring.

Denne Øvelse, hvorved Eleverne opstilles som under § 19 f. angivet, omfatter kun Spring med Tilløb.

Til Sidespringene henregnes:

- a. Bomspring;
 1. Helt Bomspring over bageste Bom,
 2. Helt Bomspring over forreste Bom.
- b. Volter;
 1. Volte til Høire,
 2. Volte til Venstre.
- c. Mellemspring;
 1. Halvt Mellemspring,
 2. Helt Mellemspring.
- d. Udvendigspring;
 1. Halvt Udvendigspring,
 2. Helt Udvendigspring.
- e. Halvt Udvendigspring paa Bommene;
- f. Høidespring over Hesten.

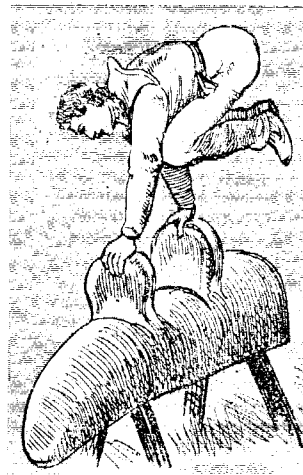
a Bomspring.

1. Helt Bomspring over bageste Bom.

Efter at Tilløbet er taget og Forspringet udført midt for Sadlen og, saavel ved dette som ved alle Spring, hvor det mere kommer an paa at hæve Legemet end at bringe det frem, tæt ved

Hesten, lægges Hænderne midt paa Bommene, og Legemet hæves lige op paa udstrakte Arme; idet Overkroppen dernæst dreies til Venstre, svinges Benene, med stærkt op imod Brystet bøiede Knæ, samlede over Hesten. (Fig. 39.) Fødderne passere

Fig. 39.



over bageste Bom under Svinget, som bør være saa stærkt, at Nedspringet sker midt for Sadlen paa den modsatte Side med Front mod det Sted, hvorfra Opspringet skete. Ansigt og Bryst vende

hele Tiden mod Bommene, hvorfor ogsaa Hænderne skifte Bomme under Springet.

Af mere Øvede kan Springet udføres uden Tilløb.

2. Helt Bomspring over forreste Bom.

Udføres paa tilsvarende Maade over forreste Bom.

b. Volter.

1. Volte til Høire.

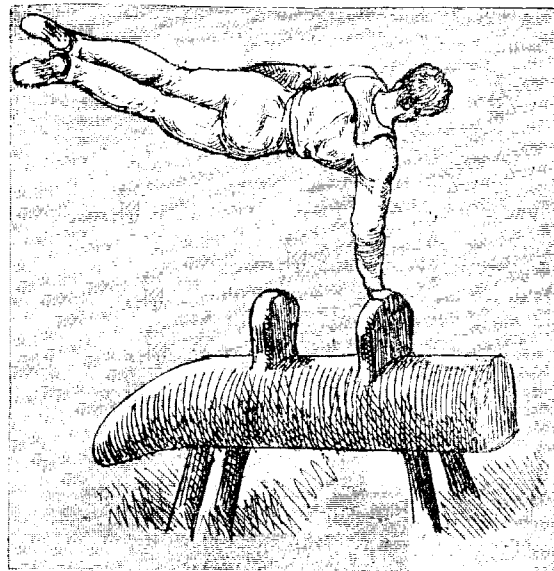
Det sædvanlige Tilløb og Forspring tages; Hænderne lægges paa Bommene, og Legemet, med Brystet vendt fremad, hæves op, idet Benene svinges samlede og strakte høit op over Hestens Bagdel og fremad. Under Svinget slipper den høire Haand den bageste Bom efter et kraftigt Tryk mod den, og Legemet hviler nogle Øieblkke med tilbagebøiet Nakke og fremskudt Underliv og Bryst paa den venstre lidt bøiede Arm, hvorefter Nedspringet sker midt for Sadelen paa den modsatte Side af Hesten med Ryggen mod samme.

Jo høiere Benene kunne hæves under Springet, idet dog Legemet er fuldstændig udstrakt, desto bedre er det udført.

2. Volte til Venstre.

Udføres paa tilsvarende Maade til venstre Side. (Fig. 40.)

Fig. 40.



c. Mellemspring.

1. Halvt Mellemspring.

Tilløb og Forspring tages som omtalt ved de foregaaende Spring, hvorefter det halve Mellemspring udføres efter de samme Regler, som ere nævnte under det tilsvarende Forberedelsesspring.

Det maa nøie paases, at Arme og Ben hurtigt udstrækkes, saa at Legemet staar ret op, omtrent samtidig med at Fødderne sættes paa Hesten.

Til Afvexling kan dette Spring ogsaa udføres ved at lægge Hænderne enten i Sadlen eller udenom Bommene, ligesom det ogsaa kan øves paa Hestens Bagdel, i hvilket Tilfælde Hænderne lægges paa Hesten paa samme Maade som omtalt under det halve Bomspring paa Hestens Bagdel.

Nedspringet fra dette og de andre under Side-spring forekommende halve Spring sker som omtalt under Forberedelsesspringene paa den modsatte Side af Hesten med et almindeligt Dybdespring.

2. Helt Mellemspring.

Efter at der er taget et længere og kraftigere Tilløb og Forspring, lægges Hænderne paa Bommene eller Hesten, hvorefter Springet udføres som det tilsvarende halve Spring, kun med den Forskjel, at Fødderne trækkes saa højt op, at de kunne passere Hesten uden at røre ved den. Nedspringet sker paa den modsatte Side med Ryggen mod Hesten, og for at det kan ske saa langt fra den som muligt, gives et kort og kraftfuldt Tryk med begge Hænder mod Bommene eller Hesten, idet Fødderne have passeret den.

d. Udvendigspring.

1. Halvt Udvendigspring.

Dette Spring udføres paa lignende Maade som omtalt under det tilsvarende Forberedelsesspring, men med Tilløb og Forspring, og kan ligesom det halve Mellemspring ogsaa øves ved at lægge Hænderne i Sadlen eller tæt udenfor Bommene. At Arme og Ben hurtigt udstrækkes, at Fødderne sættes tæt ind til Bommene, og at Legemet efter udført Spring staar lige og strakt, maa paases.

2. Helt Udvendigspring.

Dette Spring udføres, efter at Hænderne ere lagte paa Hesten paa en af de ved det foregaaende Spring omtalte Maader, med Benene udenom Bommene efter de samme Regler, som ere anførte for helt Mellemspring.

Det hele Udvendigspring øves med de flinkere Elever tillige saaledes, at den Springende, efter at have passeret Hesten, forinden Nedspringet vender sig til en af Siderne, saa at han ender Springet med Brystet vendt mod Hesten. Forspringet maa ved dette Spring ikke tages for langt fra Hesten.

Naar de hele Mellemspring og Udvendigspring ere vel indøvede efter de foran givne Regler, bør de øves med langt Forspring, o: at Opspringet sker saa langt fra Hesten som muligt. Hertil fordres, foruden at der tages et langt og kraftigt Tilløb, at Forspringet begyndes saa betids, at Opspringet

kan tages 2—3 Alen fra Hesten. Det er en Selvfølge, at Hænderne under disse forcerede Spring først kunne lægges paa Hesten, naar den Springende efter Opspringet har hævet sig op fra Gulvet.

e. Halvt Udvendigspring paa Bommene.

(At staa paa Bommene.)

Det sædvanlige Tilløb og Forspring tages, hvorefter Springet udføres efter de samme Regler, som ere anførte for det halve Udvendigspring, dog at Benene, med stærkt bøiede Knæ, trækkes saa høit op udenom Armene, at Fødderne, dreiede vel udad, kunne sættes ovenfra ned paa Bommene; i samme Øieblik strækker Eleven Knæene og reiser sig rask op. (Fig. 41.) Ved dette Spring kommer det navnlig an paa, hurtigt at udstrække Armene og ved et kraftigt Tryk med Hænderne mod Bommene at bringe Overkroppen godt tilveirs og frem over Hesten.

Til alle Bomspring, Volter, halve Mellem- og Udvendigspring bør der kun tages et kort Tilløb, c. 8 à 10 Skridt.

Fig. 41.



f. Høidespring over Hesten.

Dette Spring sker, saavel hvad Tilløbet som hvad Udførelsesmaaden angaar, aldeles efter de samme Regler, som ere anførte for det almindelige Høide-

spring, hvorved Hænderne altsaa ikke maa berøre Hesten. Det kan foretages saavel over Hestens Bagdel som igjennem Sadlen.

Ved Undervisningen i Sidespringene vil det være rigtigst at gennemgaa alle de halve Spring, før der begyndes med de hele Spring.

Sidespringene bør derfor indøves i følgende Orden:

Halvt Mellemspring,
 Halvt Udvendigspring,
 Halvt Udvendigspring paa Bommene,
 Helt Bomspring over bageste Bom,
 Helt Bomspring over forreste Bom,
 Volte til Høire,
 Volte til Venstre,
 Helt Mellemspring,
 Helt Udvendigspring,
 Høidespring over Hesten.

§ 21.

Bagspring.

Bagspringene udføres alle med Tilløb.

Eleverne ere til disse Spring opstillede paa samme Maade som til Sidespring.

Til Bagspringene henregnes:

- a. Halvtsiddende Udvendigspring paa Hestens Bagdel;
- b. Halvtstaaende Udvendigspring paa Hestens Bagdel;
- c. Halvtsiddende Udvendigspring i Sadlen;
- d. Halvtstaaende Udvendigspring paa bageste Bom;
- e. Halvtstaaende Udvendigspring i Sadlen;
- f. Halvtstaaende Udvendigspring paa forreste Bom;
- g. Helt Udvendigspring over Hesten;
- h. Fortsat Udvendigspring over Hesten;
- i. Volte over Hesten fra Siden.

Medens Hesten ved de under c.—i. nævnte Spring skal være forsynet med Sadelpude, udføres de to første Spring paa Hesten uden Sadelpude.

Hænderne lægges under alle Bagspring fladt paa Hesten saaledes, at de samlede Fingre vende noget udad mod Siderne. Der maa ved Brugen af Hænderne støttes mest paa Haandbalderne.

a. Halvtsiddende Udvendigspring paa Hestens Bagdel.

Efter at Tilløb og Forspring er taget, lægges Hænderne midt paa Hestens Bagdel, og Eleven springer op paa denne, idet han søger at slutte med Anklerne eller Knæene mod Siderne af Hesten tæt op til bageste Bom, samtidig med at Hænderne, der hurtigt slippe, gribe om Bommen med Tommel-

fingrene vendte imod Legemet og de øvrige Fingre imod Sadden. Derefter sætter Eleven sig langsomt ned paa Hesten med lige Overkrop og saa tæt op til Bommen som muligt.

Nedspringet sker til Siden af Hesten paa samme Maade, som foran er anført for halvt Bomspring paa Hestens Bagdel.

b. Halvtstaaende Udvendigspring paa Hestens Bagdel.

Tilløb og Forspring tages som sædvanligt, hvorefter Hænderne som ved det foregaaende Spring lægges paa Bagdelen af Hesten. Efter Afstolet trækkes Benene, med stærkt bøiede Knæ, saa høit op udenom Armene, at Fødderne kunne føres frem foran disse og derefter sættes samlede og lidt ulad paa Hesten tæt bag ved bageste Bom, i samme Øieblik som hele Legemet rask udstrækkes.

Nedspringet sker, efter udført fjerdedel Vending, til venstre Side som et almindeligt Dybdespring.

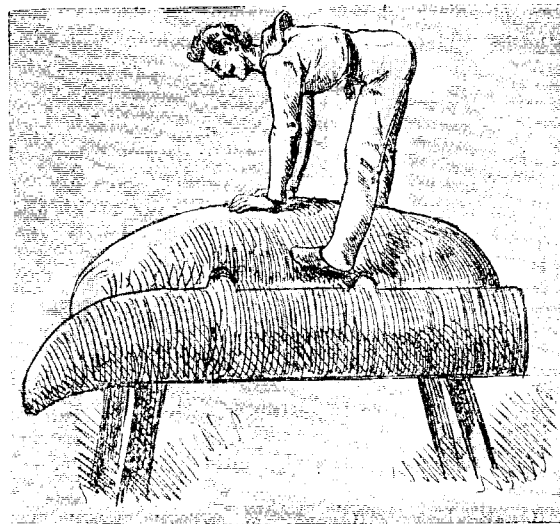
Da begge disse Spring udføres paa Hestens Bagdel, behøves kun et kort Tilløb, og Eleven maa bestræbe sig for, hurtigt at lære den Fart at kjende, som behøves for at gjøre Springene sikkert og bestemt, saa at Legemet standser paa rette Sted og ikke faar Overvægt frem over Bommene.

c. Halvtiddende Udvendigspring i Sadden.

Dette Spring udføres efter de samme Regler, som ere anførte under a., dog maa Hænderne

her lægges paa Sadelpuden tæt op til bageste Bom, og Armenes og Benenes Udstrækning ske hurtigere og kraftfuldere, saa at Benene strakte slutte til Sadelpuden midt imellem Bommene. Under Springet flyttes Hænderne til forreste Bom. (Fig. 42.)

Fig. 42.



Nedspringet sker til venstre Side som angivet ved det halve Bomspring, kun at Hænderne her lægges fladt paa Hesten omtrent ved forreste Bom,

og at højre Haand under Nedspringet flyttes hen til bageste Bom.

d. Halvtstaaende Udvendigspring paa bageste Bom.

Springet udføres, efter at et noget kraftigere Tilløb og Forspring er taget, efter de samme Regler som angivne under b., dog maa Hænderne lægges noget højere op paa Sadelpuden, og Benene maa, med stærkt bøiede Knæ, trækkes saa højt op udenom Armene, at Fødderne ovenfra kunne sættes samlede midt over bageste Bom i samme Øieblik, som den Springende rask reiser sig lige op.

Nedspringet kan ske enten til venstre Side, efter udført fjerdedel Vending, eller, hvad der er det almindeligste, foran Hesten, efter at Eleven først er traadt frem med den ene Fod paa forreste Bom.

e. Halvtstaaende Udvendigspring i Sadlen.

Dette Spring udføres ligesom det foregaaende, men med nogen større Kraft, saa at Benene føres saa langt frem, at Fødderne samlede kunne sættes i Sadlen.

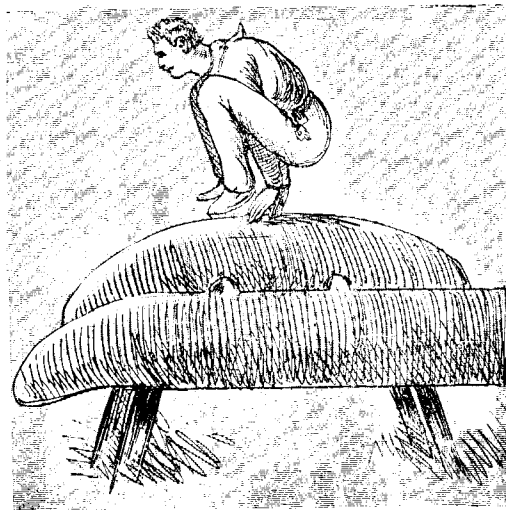
Nedspringet herfra sker altid foran Hesten.

f. Halvtstaaende Udvendigspring paa forreste Bom.

Tilløbet og Forspringet hertil bør tages endnu kraftfuldere; Hænderne bør helst lægges paa bageste Bom, og Benene maa under Springet føres saa

langt frem udenom Armene, at de kunne sættes midt over forreste Bom. (Fig. 43.) Forøvrigt udføres Springet og Nedspringet efter de samme Regler som det foregaaende.

Fig. 43.



g. Helt Udvendigspring over Hesten.

Dette Spring udføres paa samme Maade som det under c. omtalte halvtstaaende Udvendigspring i Sadlen, dog maa Hænderne under Opspringet

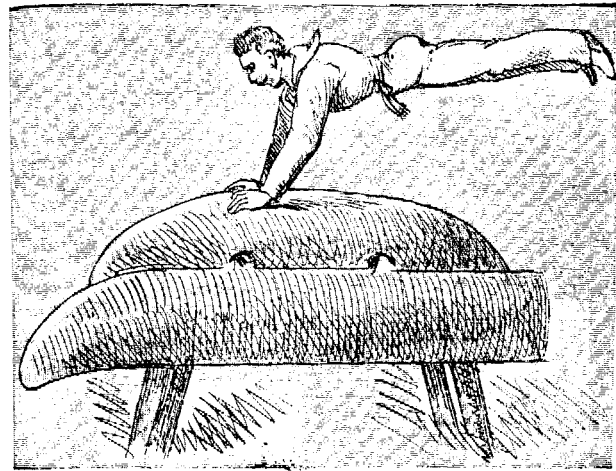
lægges længere frem, enten i Sadeln eller i det mindste paa bageste Bom, og Tilløbet, Forspringet samt Armenes og Benenes Udstrækning være endnu hurtigere og kraftfuldere. Benene maa under Springet holdes vel udstrakte fra hinanden, for ikke at berøre Hesten, og Nedspringet sker foran Hesten med Ryggen vendt mod samme.

Medens den her nævnte Maade er den simpleste og letteste at udføre dette Spring paa, bør det af de flinkere Elever udføres paa følgende Maade.

Der tages et kraftigt Tilløb og Forspring, ved hvilket sidste den Springende søger at hæve sig saa højt op fra Gulvet som muligt. Strax efter Opspringet føres Legemet vandret frem over Hesten, idet Benene holdes samlede og strakte; Hænderne lægges paa Hesten imellem bageste og forreste Bom, saa nær denne som muligt, og under et kraftfuldt Aftryk med dem føres Benene frem udenom Armene, indtil de have passeret Hestens hele Længde, hvorefter Nedspringet sker som foran nævnt. (Fig. 44.)

Naar Elevernes Færdighed i at springe over Hesten tiltager, kan der lægges 2 eller flere Sadelpuder paa denne. Da Hesten herved bliver høiere og faar en anden Form, bør Springet over den udføres paa en noget anden Maade. Den Springende bør her søge at lægge Hænderne saa højt op som muligt, men istedenfor at bringe Legemet i en vandret Stilling, bør han bestræbe sig for ved et kraftigt Tryk med Hænderne at hæve det saa

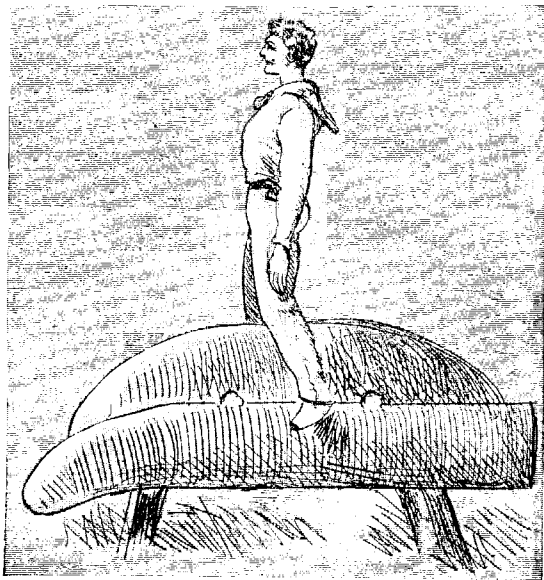
Fig. 44.



meget i Veiret, at det passerer over Hesten lodret og tildels udstrakt med lidt sveiet Ryg og med Knæene lidt bøiede. (Fig. 45.)

Springet helt over Hesten kan ogsaa af flinke Elever med særlig gode Anlæg til Voltigering udføres med samlede Fødder. Eleven maa da, efter at Opspringet er taget, lægge Hænderne paa bageste Bom eller i Sadeln, og strax slippe med dem, naar Benene, med stærkt op under Brystet bøiede Knæ og med samlede Hæle, passere over Sadel-

Fig. 45.



puden. Springet kan kun siges at være rigtigt udført, naar Fødderne ere samlede fra Begyndelsen af og under hele Springet i nogen Afstand fra Sadelpuden føres over Hesten til Nedspringstedet.

Springet helt over Hesten kan ogsaa udføres baglænds.

Der tages det sædvanlige Tilløb og Forspring, Hænderne lægges efter Opspringet paa Sadelpuden, den ene længere frem end den anden, omtrent ved Bommene; Eleven gjør samtidig, idet det ene Ben føres over Hesten, en halv Vending til en af Siderne — er højre Haand lagt længst frem, da til Venstre — og passerer, med Benene strakte vel ud paa begge Sider af Hesten, baglænds over denne, saa at Nedspringet sker foran og med Front mod den. Hænderne maa ikke ligge for længe paa Sadelpuden, men maa efter et kraftigt Tryk forlade den.

h. Fortsat Udvendigspring over Hesten.

Efter udført Tilløb og Forspring lægges Hænderne saa høit op imod bageste Bom, at Fødderne, med samlede Hæle, sikkert kunne sættes paa Bagdelen, hvorefter Nedspringet sker ved, at Eleven, med Benene lidt bøiede i Knæene, lægger Hænderne tæt ved hinanden frem foran forreste Bom, og ved et kraftigt Tryk med dem springer, med Benene udenom Armene, ned foran Hesten, hvor Springet ender paa sædvanlig Maade.

Dette Spring bør udføres med megen Livlighed, og efterhaanden som Eleverne opnaa nogen Færdighed deri, bør der stræbes hen til, at de udføre Springet saa rask efter hinanden som muligt, uden at det dog derfor maa ske mindre nøiagtigt. Det er især det sikre Opspring paa Hesten og

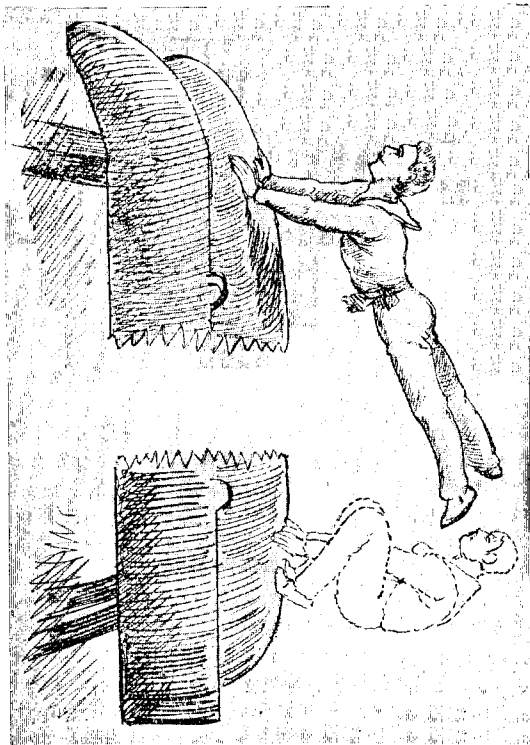


Fig. 46.

den raske Fremstrækning af Hænderne paa Halsen, som bidrager til den livlige Udførelse.

Nedspringet kan ogsaa ske ved, at Eleven, efter at være sprunget op paa Bagdelen, reiser sig lige op, giver et kraftigt Afstød med begge Fodbalder mod Sadelpuden, saa at Legemet hæves det mest mulige i Veiret; Hænderne kastes derefter rask ned foran forreste Bom, og Benene føres høit op og udenom Armene, idet Hænderne med et Tryk forlade Hesten. For sikkert at kunne ende Springet paa Nedspringstedet, maa Eleven, efter udført Tryk med Hænderne, bøie Hovedet vel tilbage. (Fig. 46.)

Udføres Springet paa denne Maade, maa de Springende ikke følge for hurtigt efter hinanden.

i. Volte over Hesten fra Siden.

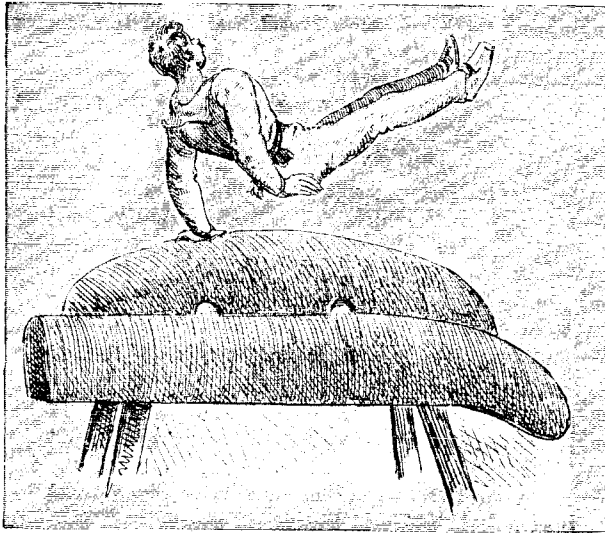
Dette Spring adskiller sig fra de andre Bagspring derved, at det ikke som disse udføres med et lige Tilløb, men derimod med et kort, skraat Tilløb, der ikke ender med noget Forspring. Det bestaar i at springe over Hesten paa en lignende Maade som over Snoren med skraat Tilløb, kun med den Forskjel, at Hænderne hjælpe til ved Springet.

Eleverne opstilles noget bagud for og til Siden af Hesten, saa at de staa omtrent 3—4 Skridt fra den.

Staar Hesten paa Elevens venstre Side, saa at Springet skal udføres fra højre Side, tager Eleven

et skraat Tilløb fremad til Venstre i Retning af bageste Bom, og giver i passende Afstand fra denne et kraftigt Afstød fra Gulvet med den høire Fod, samtidig med at han lægger den venstre flade Haand midt paa Sadelpuden omtrent ved bageste Bom. Eleven springer nu over Hesten, idet først venstre og dernæst høire Ben hæves saa høit og strakt op, at de kunne samles frem over Hesten og passere over uden at berøre den. (Fig. 47.) Ned-

Fig. 47.



springet sker paa den modsatte Side af Hesten med høire Side vendt mod den. Under Springet maa den venstre Haand, idet Armen udstrækkes, efter at have givet et kraftigt Tryk mod Hesten, hvorved Overkroppen hæves saa meget op, at den i næsten vinkelret Stilling med Benene passerer bageste Bom uden at berøre den, slippe. Jo høiere Kroppen og de udstrakte samlede Ben kunne hæves over Hesten, desto bedre og fuldkomnere er Springet udført, og for sikkert at kunne ende Nedspringet paa den modsatte Side, bør Eleven, saa snart han er passeret Hesten, lægge den flade høire Haand paa Sadelpuden.

Springet udføres paa tilsvarende Maade fra venstre Side.

§ 22.

Blandede Spring.

Til de blandede Spring henføres alle de vanskeligere Øvelser eller Spring, som kunne foretages paa Hesten af Elever, som gennem længere Tids gymnastiske og særlig ved de i §§ 19—21 omhandlede Øvelser, have opnaaet Færdighed i at bære og styre Legemet i forskellige Stillinger.

De udføres dels uden og dels med Tilløb hvorfor Elevernes Opstilling til dem retter sig derefter.

De væsentligste blandede Spring ere:

- a. Bensving;
- b. Dreininger;
- c. Høidesving over Hesten;
- d. Ligevægtsstillinger;
- e. Krydsning eller Saxen;
- f. Udvendigspring;
- g. Fortsat Bomspring.

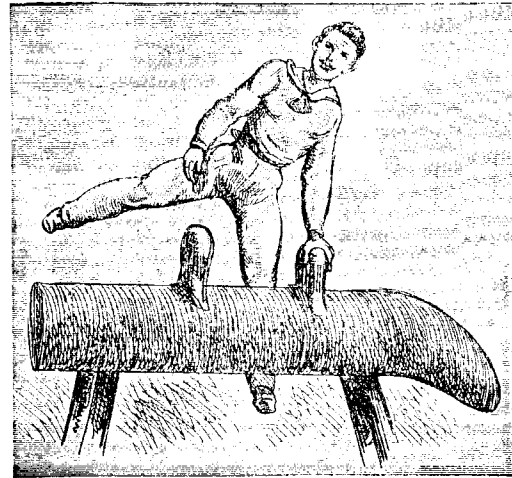
a. Bensving.

Bensvingene kunne udføres halvt eller helt, og enten med et Ben ad Gangen over nærmeste eller fjerneste Bom eller med samlede Ben. De kaldes halve, naar Benet eller Benene kun svinges over en Bom, og hele, naar det eller de svinges over begge Bomme.

1. Halvt Bensving med et Ben.

Eleven stiller sig hen til Hesten midt for Sadeln, lægger en Haand paa hver Bom og hæver sig ved et kraftigt Afstød fra Gulvet med begge Fodbalderne og ved et Tryk med Hænderne mod Bommene saa høit op, at Legemet, der er noget bøiet i Hofterne, hviler paa de helt udstrakte Arme. Benene og Vristene holdes strakte. Fra denne Stilling svinges det høire Ben let og strakt over bageste Bom, medens høire Haand under Svinget slipper den, men strax efter atter griber om samme (Fig. 48.) Benet svinges nu paa lignende Maade

Fig. 48.



tilbage til Udgangsstillingen, hvorefter den samme Bevægelse frem og tilbage udføres med venstre Ben over forreste Bom, idet venstre Haand slipper denne.

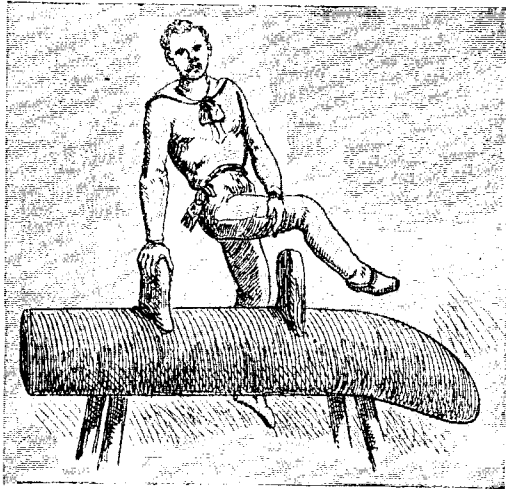
Overkroppen maa under Svingene holdes noget forover.

Efter udført Øvelse springes ned paa samme Sted, hvorfra Opspringet skete.

2. Helt Bensving med et Ben.

Efter at højre Ben som foran omtalt fra Udgangstillingen er svinget over bageste Bom, og højre Haand atter har grebet om denne, føres det i fortsat Sving hen over forreste Bom, medens venstre Haand slipper den, og derefter med en let Bøining i Knæet ned forbi det venstre Ben tilbage til Udgangstillingen. Øvelsen foretages derefter paa lignende Maade med venstre Ben først over forreste og

Fig. 49.



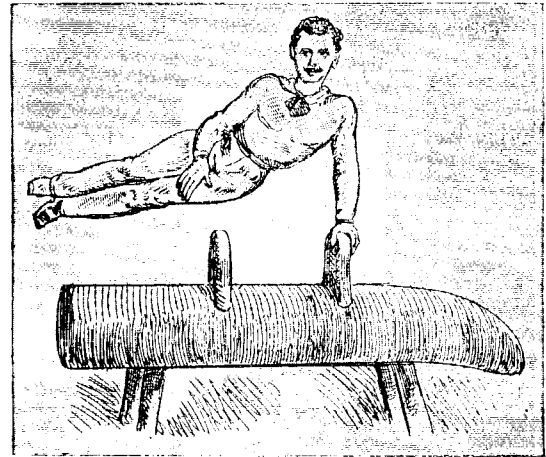
dernæst over bageste Bom, hvorefter Nedspringet sker som tidligere nævnt.

Naar det hele Bensving med et Ben er indøvet paa denne Maade, kan det ogsaa øves modsat, saaledes at højre Ben først svinges over forreste og derefter over bageste Bom (Fig. 49.), hvornæst venstre Ben svinges først over bageste og saa over forreste Bom.

3. Halvt Bensving med begge Ben.

Dette udføres fra Udgangstillingen som det halve Bensving med et Ben, kun med den Forskjel,

Fig. 50.



at begge Ben svinges samlede over den bageste (forreste) Bom til midt for Sadelen (Fig. 50.), hvorefter de samlede løftes tilbage igjennem denne til Udgangstillingen.

4. Helt Bensving med begge Ben.

Fra Udgangstillingen svinges begge Ben som nylig omtalt samlede over bageste Bom og dernæst i fortsat Sving og med en let Bøining i Knæene over forreste Bom, hvorefter den samme Øvelse foretages ved først at svinge de samlede Ben over forreste og dernæst over bageste Bom.

Naar hver enkelt Øvelse af Bensvingene er gennemgaaet, vil det være rigtigt at øve Eleverne i, dels at foretage det samme Bensving gjentagne Gange, og dels at foretage flere af dem eller dem alle efter hinanden, uden at der sker noget Nedspring imellem de forskellige Sving. Har Eleven opnaaet større Færdighed og tilstrækkelige Armkræfter, kunne de udføres i en bestemt Takt.

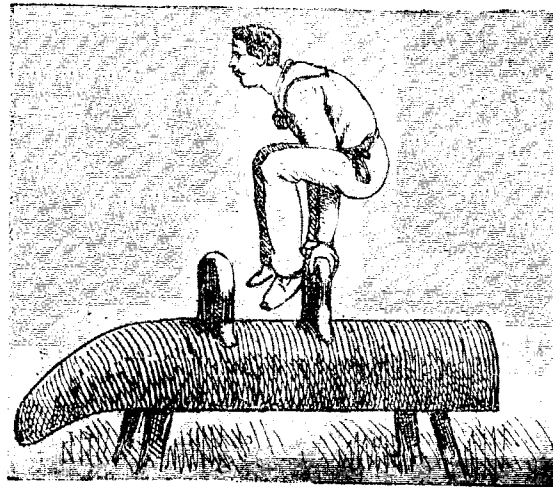
Læreren bør nøie paase, at Eleverne under Udførelsen af Bensvingene holde Armene vel strakte og lodrette paa Bommene og Legemet hævet saa meget op, at Knæene under Svingene ikke hvile paa eller støtte imod Hesten. Eleverne bør gjøres opmærksomme paa, at de under alle Sving over bageste Bom skulle støtte stærkere paa venstre Arm, og modsat ved Svingene over forreste Bom.

b. Dreininger.

1. Paa en Bom.

Efter at Eleven har udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, lægges Hænderne, med Tommelfingrene ind imod Sadelen, nær hinanden paa bageste Bom. (Fig. 51.) Idet Legemet hæves op paa udstrakte Arme, trækkes Benene, med stærkt bøiede Knæ, saa højt op udenom Armene, at

Fig. 51.



Eleven, kun støttende sig paa disse, kan dreie Legemet til høire eller venstre Side saa meget, at han, efter først at have sluttet omkring Siderne af Sadelen med Anklerne, kan sætte sig ned i denne med Ansigtet vendt mod Bagdelen af Hesten, under hvilken Bevægelse Hænderne skiftes. Ved nu at lægge Hænderne saaledes paa Bommen, at Tømmelfingrene vise mod Bagdelen, foretages Dreiningen paa samme Maade tilbage og ender med, at Eleven atter sidder paa Hestens Bagdel. Dreiningen bør øves til begge Sider.

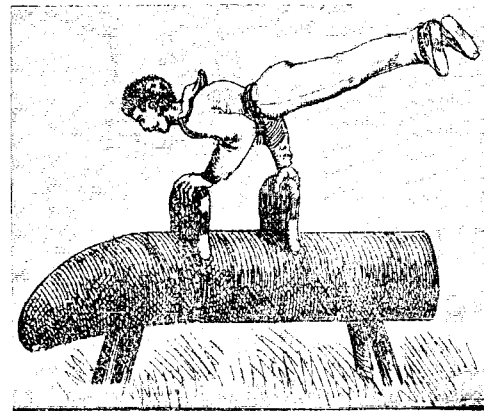
Nedspringet kan ske enten paa sædvanlig Maade med Afsving, eller ved at Eleven først fra den siddende Stilling springer op at staa paa bageste Bom. For at kunne gjøre dette, maa han ved et rask Kast med Benene først fremad og dernæst tilbage bringe disse i et saadant Sving, at han ved et kraftigt Tryk af Hænderne mod Bommen og ved en hurtig Udstrækning af Armene kan hæve de stærkt bøiede Ben saa høit op, at Fødderne kunne sættes paa bageste Bom i samme Øieblik, som Hænderne slippe den og Legemet hurtigt udstrækkes. Har han Vanskelighed ved at holde Ligevægten paa den ene Bom, flyttes den venstre Fod over paa forreste Bom. Nedspringet sker paa Madratten som et almindeligt Dybdespring.

2. Paa begge Bomme.

Efter udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, hæver Eleven Legemet saa høit op paa strakte

Arme, at han kan slutte omkring Hesten med Anklerne; den venstre Haand lægges derefter midt paa bageste og den høire midt paa forreste Bom, begge Hænder med Tømmelfingrene vendte mod Sadelen; Legemet dreies derpaa, idet det støttes paa venstre Albu, ved et kort Ryk saa meget til Høire og fremad, idet de strakte Ben hæves saa meget som muligt op, at Eleven kan slutte med Anklerne eller Knæene omkring Halsen af Hesten, under hvilken Bevægelse Ansigtet kommer til at vende mod Sadelen. Paa lignende Maade svinges til Venstre atter over paa Hestens Bagdel, og Ned-

Fig. 52.



springet sker da paa en af de under 1. omtalte Maader. Skal Dreiningen først foretages til Venstre, udføres den paa lignende Maade, kun at høire Haand lægges paa bageste og venstre paa forreste Bom. (Fig. 52.)

c. Høidesving over Hesten.

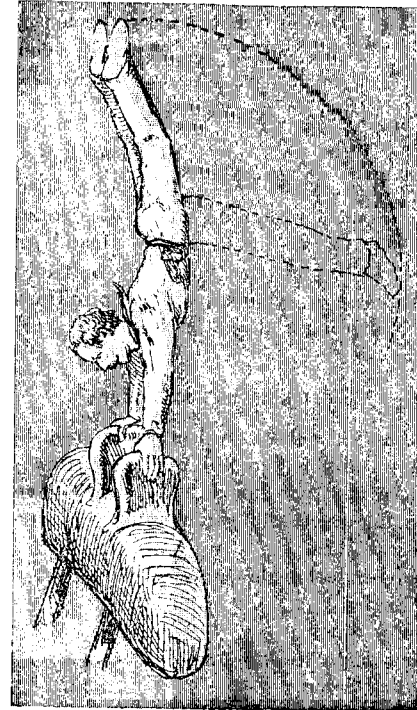
For de Elever, der have opnaaet nogen Færdighed i at „staa paa Hænder“ paa en Ligevægtsbom og „at skifte af“ til en af Siderne, frembyder Høidesvinget over Hesten ikke nogen særlig Vanskelighed, idet det er en tilsvarende Øvelse, men udført med Tilløb og Forspring.

Høidesvinget kan udføres saavel paa Hestens Bagdel som paa begge Bomme.

1. Paa Hestens Bagdel.

Eleven tager et almindeligt Tilløb og Forspring, lægger den venstre Haand paa bageste Bom og den høire flade Haand paa Hestens Bagdel lidt til høire for høire Skulder, hvornæst Benene svinges, saa vidt muligt med strakte og samlede Knæ, saa høit op, at Fødderne omtrent staa lige over Hovedet, medens samtidig Armene strækkes, høire helt ud og venstre saa meget som Stillingen tillader. Ryggen maa være noget sveiet og Hovedet bøiet vel tilbage. Den **Fart**, hvormed Legemet svinges op i denne Stilling, **maa ikke være større, end at der kan standses nogle faa Øieblikke i den, saa at det kan**

Fig. 53.



vises, at Ligevægten er tilstede, forinden Nedspringet sker. Dette udføres ved, at Legemet dreies til Venstre, høire Haand slipper, og Benene sænkes ned ved en Bøining i Hofterne, og ender paa den modsatte Side af Hesten med Ansigtet vendt mod samme; høire Haand lægges paa bageste Bom og venstre paa Bagdelen.

2. Paa begge Bomme.

Høidesvinget paa begge Bommene udføres paa samme Maade og efter de samme Regler som paa Bagdelen, kun at der lægges en Haand paa hver Bom, og at begge Arme maa være helt udstrakte, naar Legemet er svinget op. Den høire Haand maa under Nedspringet slippe bageste Bom. (Fig. 53.)

d. Ligevægtsstillinger.

Herunder henhøre Øvelser paa Hesten, hvorved Legemet i forskellige Stillinger og Retninger holdes i Ligevægt paa bøiede eller strakte Arme.

De Ligevægtsstillinger, der bør øves, ere:

1. Paa en Arm;
2. Paa begge bøiede Arme;
 - Bagfra,
 - Fra Siden.
3. Paa begge strakte Arme;
 - Fra Siden,
 - Bagfra.

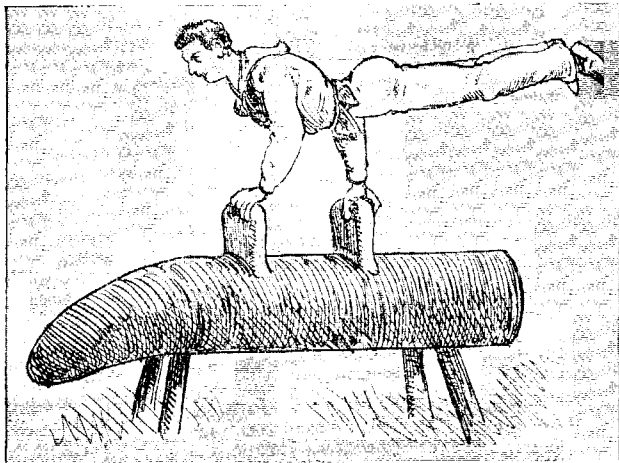
1. Paa en Arm.

Fra udført halvt Bomspring paa Hestens Bagdel, hæver Eleven sig op paa strakte Arme, lægger venstre Haand paa forreste og høire Haand paa bageste Bom med Tommelfingrene ind mod Sadlen og dreier den høire Albu saa stærkt indad, at høire Side kan hvile paa samme. De samlede og strakte Ben løftes nu ved Hjælp af Rygmusklerne saa meget opad, at de danne en lige Linie med Overkroppen, som med vel tilbagebøiet Nakke ved Hjælp af den lidt bøiede venstre Arm og uden Bøining i Hofterne holdes i en Stilling, der er parallel med Hestens Længdelinie. Legemet hviler i nogle Øieblikke aldeles roligt og udstrakt i denne Stilling alene paa den høire Arm, da den venstre Arm og Haand kun maa tjene til at styre og holde Legemet i den nylig beskrevne Retning. (Fig. 54.)

Nedspringet herfra sker til venstre Side ved en langsom Dreining af Overkroppen til Høire og Benene til Venstre og ender midt for Sadlen med en Haand paa hver Bom. Naar Ligevægtsstillingen paa begge bøiede Arme fra Siden, som findes omtalt i det Følgende, er lært, kan det Nedspring, som der findes omtalt, ogsaa anvendes her.

For Enkelte falder det lettere at tage denne Ligevægtsstilling paa venstre Arm. Venstre Haand lægges da paa bageste og høire paa forreste Bom, men forøvrigt følges de samme Regler, kun

Fig. 54.



at Nedspringet da maa udføres til den modsatte Side af den, fra hvilken Opspringet skete.

Har Eleven opnaaet Færdighed i, under Ligevægtsstillingen at bære Legemet paa den ene Arm, vil han i denne kunne slippe med den Haand, der har omfattet forreste Bom, løfte Armen og strække den lige ud, saa at den ligger i lige Linie med Kroppen og Benene.

De Elever, der have fortrinlige Anlæg for disse Øvelser, kunne, efter at have taget Ligevægtsstillingen paa højre Arm, dreie Legemet og

føre det roligt, strakt og saa vandret som muligt over paa venstre Arm, hvor da Ligevægtsstillingen tages i den modsatte Retning, uden at Hændernes Leie er forandret. Nedspringet sker til samme Side, hvorfra Opspringet skete, ved en Dreining af Overkroppen til Venstre.

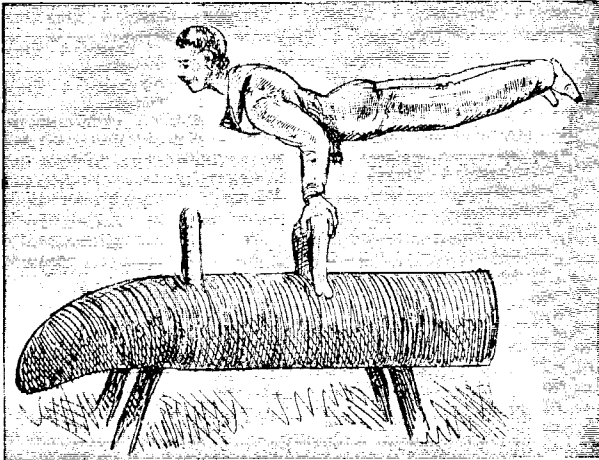
Til sidst bør det læres Eleven at tage denne Ligevægtsstilling „fra Gulvet“, altsaa uden først at udføre halvt Bomspring paa Hestens Bagdel. Eleven stiller sig midt for Sædlen, lægger en Haand paa hver Bom og udfører halvt Bomspring, dog saaledes, at Legemet strax kommer til at hvile paa højre Albu, og at Benene ikke berøre Hestens Sider, hvornæst Ligevægtsstillingen indtages som foran beskrevet.

2. Paa begge bøiede Arme. Bagfra.

Efter at Eleven ved halvt Bomspring paa Hestens Bagdel er sprungen op og har sluttet omkring Hesten med Anklerne, lægger han Hænderne paa bageste Bom med Tommelfingrene vendte mod Sædlen; Armene dreies saa stærkt indad, at Legemet kan støtte paa Albuerne, hvorefter Ligevægtsstillingen indtages efter de samme Regler og paa samme Maade som nylig omtalt ved Ligevægtsstillingen paa en Arm, og den ender med, at det helt udstrakte Legeme, med tilbagebøjet Nakke, hvilende paa de lodrette

Underarme, ligger parallel med Hestens Iængdelinie. (Fig. 55.)

Fig. 55.



Nedspringet, der kan foretages til begge Sider, men dog helst bør ske til Høire, udføres ved en langsom Dreining af Legemet — saa vidt muligt i vandret Stilling — saa meget ud til Siden, at der ved et lidet Tryk mod Bommen kan springes ned ved Siden af Hesten og med Front mod denne.

Fra Siden.

Eleven stiller sig midt for Sadlen, lægger en Haand paa hver Bom og springer ved et kraftigt Afstød fra Gulvet saa høit op, at Legemet hviler paa de strakte Arme, hvornæst han, idet Albuerne dreies indad og Armene bøies stærkt, fører Overkroppen forover og noget nedad, samtidig med at de samlede Ben efterhaanden løftes strakte op, indtil hele Legemet ligger udstrakt i en skraa Stilling. Hovedet bøies vel tilbage, og Underarmene maa staa lodrette paa Bommene. (Fig. 56.)

Efter at Eleven har ligget i denne Stilling i nogle Øieblikke, foretages Nedspringet enten til samme Side, hvorfra Opspringet skete, ved at sænke Benene langsomt og hæve Overkroppen, eller ved et „Overslag.“ Dette udføres fra Ligevægtsstillingen ved, at Eleven sænker Legemet noget mere ned i de bøiede Arme, omtrent saa meget at han kan skimte under Hesten, hvorpaa de strakte og samlede Ben i en Bue svinges over Hesten og ned til den modsatte Side. Idet Fødderne nærme sig Gulvet, gives et Aftryk med Hænderne mod Bommene.

Det er af væsentlig Betydning ved dette Nedspring, at Legemet først sænkes noget, og at Hovedet bøies vel tilbage, da ellers Svinget af Benene giver Legemet saa stærk Fart, at Eleven staar i Fare for at falde forover, naar Fødderne sættes til Gulvet og Hænderne slippe Bommene.

Fig. 56.



3. Paa begge strakte Arme.
Fra Siden.

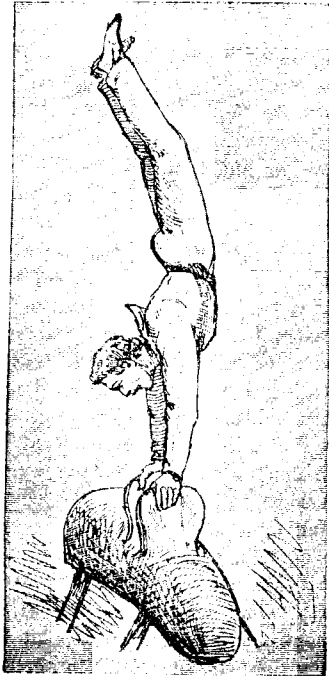
Denne Ligevægtsstilling kan tages fra forskellige Udgangsstillinger, men kræver under alle Forhold, at Eleven iforveien har lært at „staa paa

Hænder“ enten paa Gulvet eller paa en Ligevægtsbom, og opnaaet nogen Sikkerhed og Færdighed deri.

Eleven tager først Ligevægtsstillingen fra den opreiste Stilling i Sadlen (halvt Mellemspring) ved at bøje sig forover, lægge en Haand paa Midten af hver Bom, og derpaa ved at give et Afstød med den ene Fod fra Hesten rask svinge de samlede og udstrakte Ben saa høit op, at Fødderne omtrent staa lige over Hovedet. Under dette Sving med Benene holdes Armene næsten strakte, Hovedet bøies stærkt tilbage, og Ryggen sveies saa meget, at Armene, der strækkes helt ud, naar Ligevægten haves, staa lodrette paa Bommene. (Fig. 57.) Efter at Eleven har staaet i denne Stilling i nogle Øieblikke, i hvilke hele Legemet maa holdes fuldstændig roligt, sker Nedspringet ved at slippe med den ene af Hænderne — i Reglen den højre —, og dernæst ved en Dreining af Overkroppen — til Venstre — at springe ned paa den modsatte Side af Hesten med Front mod denne og med en Haand paa hver Bom.

Hvis det ikke lykkes for Eleven at faa Ligevægten strax efter at Benene ere svingede op, maa han søge at faa den ved at bøje lidt ned i Armene, men disse maa da strax igjen udstrækkes. Har Svinget med Benene været for stærkt, og Overkroppen af den Grund truer med at faa Overvægt, vil dette i Reglen kunne forebygges ved at bøje Hovedet stærkere tilbage.

Fig. 57.



Naar Elever har opnaaet Færdighed og Sikkerhed i, paa den omtalte Maade at indtage Ligevægtsstillingen paa begge strakte Arme, bør

han lære at tage den „fra Gulvet“ saaledes, at han ikke først sætter Benene paa Hesten. Dette kan ske enten ved først at markere halvt Mellem-spring eller halvt Udvendigspring eller ved strax efter Opspringet at svinge Benene op. Fra det markerede halve Mellem- eller Udvendigspring dreies Legemet i Skuldrene ved Armenes Kraft opad, idet Benene efterhaanden samles og udstrækkes. Under denne Dreining holdes Armene noget bøiede, men naar Legemet er bragt i Veiret og Fødderne staa lige over Hovedet, strækkes de helt. Skal Ligevægtsstillingen indtages umiddelbart fra Opspringet, bør dette gøres saa kraftigt, at Benene kunne svinges helt op.

Elever, der kunne „vende Mølle“, kunne paa endnu en Maade indtage Ligevægtsstillingen paa begge strakte Arme. Ved at lægge venstre Haand paa bageste Bom og højre paa Hestens Bagdel, springer Eleven op at staa paa denne med Front mod Opspringstedet, bøier Legemet ned til Høire, giver et Afstød med højre Fod fra Bagdelen, og i samme Øjeblik som højre Haand lægges paa bageste og venstre paa forreste Bom svinges Benene op og samles over Hovedet. Eleven maa herved være opmærksom paa, ikke at gjøre Svinget med Benene stærkere, end at de kunne standses i det rette Øjeblik.

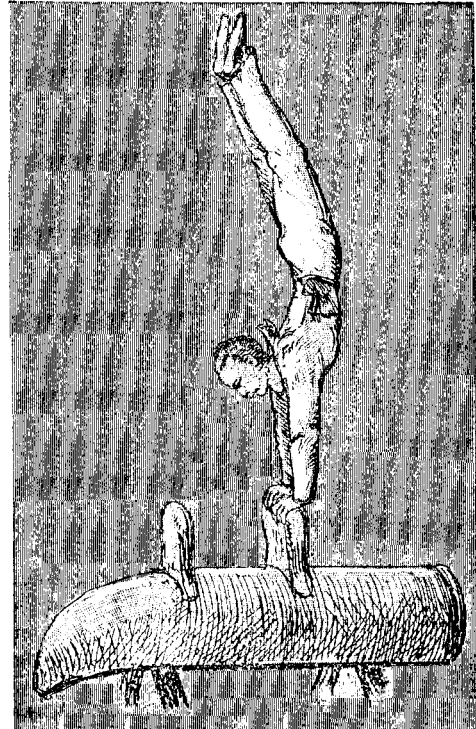
Bagfra.

Eleven springer op at staa paa Hestens Bagdel med Front mod bageste Bøm, bøier Legemet forover og fatter med begge Haender om denne, samtidig med at han med den ene Fod gjør Afstød fra Hesten og rask svinger begge Ben, som hurtigst muligt samles, saa høit op, at de staa omtrent lige over Hovedet, medens Legemet forøvrigt indtager samme Stilling, som foran omtalt. (Fig. 58.) Efter at have staaet nogle Øieblikke i denne Stilling, udfører Eleven Nedspringet til en af Siderne, i Reglen ved at gjøre en Dreining med Legemet og lægge højre Haand paa forreste Bøm

Denne Ligevægtsstilling er meget vanskelig og vil kun kunne tages af Elever, der ere flinke i at „staa paa Hænder.“

Naar alle de i det Foregaaende anførte Ligevægtsstillinger ere indøvede, kunne Elever, der ere i Besiddelse af fortrinlig Dygtighed, opnaa saa megen Sikkerhed, at de fra en Ligevægtsstilling kunne gaa over til at indtage en anden og tredie. Der bør da i Reglen begyndes med Ligevægtsstillingen paa begge strakte Arme fra Siden, fordi det altid er lettere at sænke Legemet ned i bøiede Arme end omvendt at hæve det fra bøiede op i strakte Arme. Som et Exempel paa en Sammensætning af Ligevægtsstillinger, som kunne udføres efter hinanden, kan nævnes, først at indtage Ligevægtsstillingen paa begge strakte

Fig. 58.

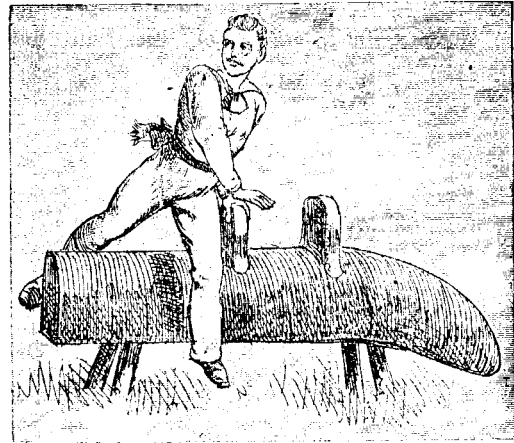


Arme, derfra sænke Legemet noget ned i Armene og bringe dets Vægt over paa høire Arm, samtidig med at Benene langsomt sænkes ned til i Høide med Overkroppen, og indtage Ligevægtsstillingen paa en Arm, først paa høire og saa paa venstre. Herfra kan endelig Ligevægtsstillingen paa begge bøiede Arme fra Siden indtages ved at dreie Legemet saa meget om, at det kommer til at staa lodret paa Hestens Længdelinie, og dernæst bringe det over paa de bøiede Arme som omtalt under 2 (Fra Siden). Nedspringet herfra sker da med et „Overslag“.

e. Krydsning eller Saxen.

Med et halvt Bomspring paa Hestens Bagdel indtager Eleven den siddende Stilling paa denne. Hænderne lægges paa bageste Bom med Tommel-fingrene vendte mod Legemet. Ved at bevæge Benene et Par Gange frem og tilbage bringes disse saa meget i Sving, at Eleven ved et kraftigt Tryk med Hænderne mod Bommen kan kaste Benene saa høit og strakte tilbage over Bagdelen, at de kunne krydse hinanden i Luften, samtidig med at Legemet dreies til en af Siderne og den ene Haand slipper Bommen. Sker Vendingen til Venstre, slippes med venstre Haand, og høire Haand indtager dennes Plads; sker Vendingen til Høire, da modsat. (Fig. 59.) Legemets Stilling forandres herved saaledes, at Ryggen vender mod

Fig. 59.

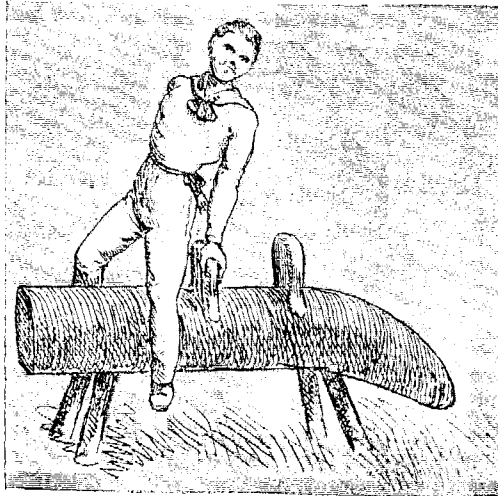


Bommen. Under Svinget bringes Legemet noget forover og hviler i noget bøiede Arme, men naar Svinget ender, og før Benene krydse hinanden, bør Armene være udstrakte. Jo høiere Benene under Svinget kastes tilbage, desto smukkere og fuldkommere er Bevægelsen udført.

For at komme tilbage til Udgangsstillingen gribes med begge Hænder om bageste Bom paa samme Maade som nylig nævnt. Eleven lægger sig noget tilbage med Ryggen mod Bommen, svinger Benene først tilbage og med et rask Kast frem og op, krydser dem over Bagdelen, og idet

den høire Haand slipper Bommen, hvis Vendingen sker til Venstre, dreies Legemet tilbage til den oprindelige Stilling. (Fig. 60.) Der slutes med

Fig. 60.



Ankler eller Knæ saa nær bageste Bom som muligt, Hænderne fatte omkring Bommen, og Eleven sætter sig ned paa Hesten. Benene maa under Krydsningen være helt udstrakte. Nedspringet fra Hesten sker paa en af de under Dreiningen omtalte Maader.

f. Udvendigspring.

1. Siddende Udvendigspring.

Dette Spring foretages altid uden Tilløb og med Hænderne paa Bommene, men forøvrigt efter de samme Regler som det under Sidespring omtalte hele Udvendigspring, dog med den Forskjel, at man, istedenfor at springe ned, støtter paa strakte Arme, medens Benene, samlede og udstrakte paa den modsatte Side af Hesten, holdes saa høit, at de saa

Fig. 61.



vidt muligt danne en ret Vinkel med Overkroppen. (Fig. 61.) Før at kunne udføre Springet og indtage denne Stilling, maa Hænderne under Springet slippe Bommene, medens Benene passere disse, og strax igjen gribe om dem, idet Benene samles. Nedspringet sker ved, at Benene løftes samlede tilbage igennem Sadlen uden at røre den, og ender paa det Sted, hvorfra Opspringet skete.

2. Halvt Udvendigspring paa Bommene.

Springet selv udføres efter de Regler, som ere anførte for det under Sidespringene, men uden Tilløb, hvorved det jo bliver en Del vanskeligere og navnlig kræver stærk Anvendelse af Muskelkraften i Armene og Benene. Har Eleven lært at udføre Springet, bør han ogsaa indøves i at foretage det 2 à 3 Gange efter hinanden, hvorved der med Hensyn til Benyttelse af Nedspringet til det følgende Opspring følges de Regler, som ere givne for de sammensatte halve Mellem- og Udvendigspring. Naar Springet foretages flere Gange efter hinanden, bør Fødderne hver Gang sættes paa Bommene, medens Hænderne samtidig slippe disse, for atter at gribe om dem, idet der springes tilbage til Opspringstedet, hvorimod Legemet først helt udstrækkes efter det sidste Opspring, og det fordres, at Eleven skal blive staaende paa Bommene. Herfra springer han som sædvanlig ned paa den modsatte Side af Hesten.

3. Sammensatte Udvendigspring.

Naar de under 1. og 2. omtalte Udvendigspring ere vel indøvede, kan der udføres forskellige Sammensætninger af disse og andre Spring, som f. Ex.

Siddende Udvendigspring,
At staa paa Bommene og
Helt Udvendigspring.

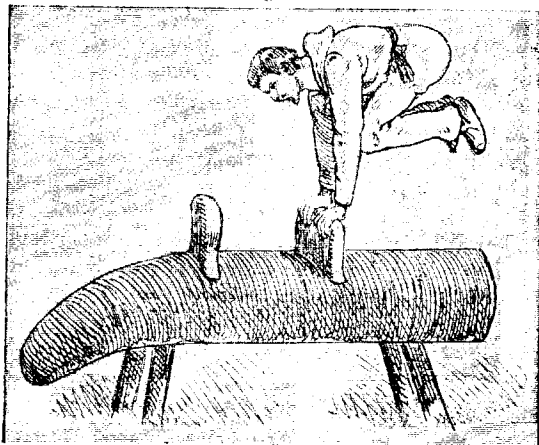
Springene udføres umiddelbart efter hinanden, og Nedspringet fra det foregaaende benyttes til Opspring til det følgende Spring.

g. Fortsat Bomspring.

1. Over Hestens Bagdel.

Eleven stiller sig med højre Side til Hesten tæt bagved bageste Bom, om hvilken han griber med begge Hænder, Tommelfingrene udvendig paa Bommen. Efter at have hævet sig op paa Fodbalderne og bøiet noget ned i Knæene, giver Eleven et kraftigt Afstød med begge Fodbalder fra Gulvet, og strækker samtidig Armene ved et Tryk af Hænderne mod Bommen. (Fig. 62.) Legemet hæves derved, med samlede og stærkt op imod Brystet bøiede Knæ, saa høit op paa de udstrakte Arme, at Benene kunne passere over Hestens Bagdel med Skinnebenene vendte mod denne, hvorefter Nedspringet sker paa den modsatte Side af Hesten med venstre Side mod den og saaledes, at det

Fig. 62.



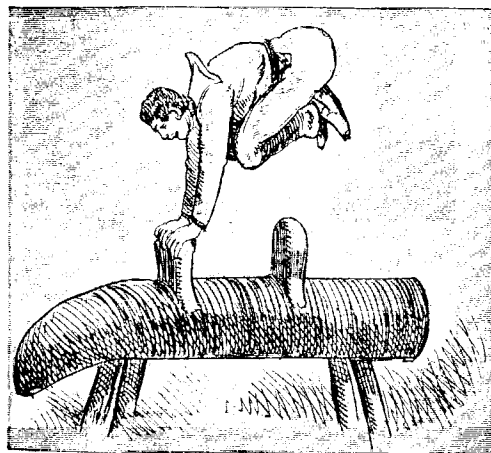
kan benyttes til det følgende Spring tilbage, der udføres paa samme Maade til Venstre, og ender, hvor det første Opspring skete, og saa fremdeles, til det befaalede Antal Spring er udført. Hænderne forlade ikke Bommen, før Springet ender. Jo mere lodrette Armene under Springet staa paa Bommen, samtidig med at Overkroppen lægges lidt forover, jo lettere vil Springet kunne udføres.

2. Over bageste Bom.

Til dette Spring stiller Eleven sig med **høire Side tæt til Sadeln**, lægger Hænderne paa **forreste**

Bom, og udfører derefter Springet paa samme Maade, kun at Legemet, med bøiede Ben, hæves saa højt op, at Skinnebenene passere over bageste Bom. (Fig. 63.) Springet bør ligesom det

Fig. 63.



foregaaende udføres nogle Gange efter hinanden, dog i Reglen et ulige Antal, hvorved det kommer til at ende paa den Side af Hesten, hvor Nedspring sædvanlig ske.

Ved Indøvelsen af de blandede Spring er det rigtigst saa vidt muligt at gaa fra de lettere til de sværere, det er derfor tilraadeligt at indøve dem i nedenstaaende Rækkefølge:

Bensving,
Udvendigspring,
Fortsat Bomspring,
Dreninger,
Krydsning eller Saxen,
Ligevægtsstillinger,
Høidesving over Hesten.

§ 23.

Almindelige Regler.

1. Der bør ved Voltigering stedse iagttages en gradvis Fremgang fra det Lettere til det Sværere, og Læreren bør aldrig fordre en vanskelig Bevægelse udført, forinden den dertil hørende Forberedelsesøvelse fuldkomment er indøvet.
2. Der bør lægges Madratter ved Hesten paa det Sted, Nedspringet skal ske, eller hvor den Springende er mest udsat for at falde.
3. Ved de lettere Spring skal der stedse ved Hesten staa en og ved de vanskeligere Spring flere Elever for at tage imod den Springende. De skulle uafbrudt have deres Opmærksomhed

henvendt paa denne, og med opløftede Arme samt med Legemet forover og hvilende paa det ene fremsatte Ben være parate til at gribe ham, hvis et Spring mislykkes.

4. Det bør ikke tillades, at noget Spring foretages, naar der Ingen staar ved Hesten for at hjælpe og sikre den Springende.
5. Læreren bør ofte selv deltage i Øvelsen, for at foregaa Eleverne med et godt og opmuntrende Exempel.

Sjette Kapitel.

Klavreøvelser.

Disse Øvelser tjene til at styrke hele Legemet, fortrinsvis Arm-, Skulder- og Brystmusklerne, og danne derfor et væsentligt Led i Elevens gymnastiske Uddannelse.

Efter de Apparater, der anvendes til Klavreøvelserne, deles disse i:

Klavring paa Skraastangen og
Klavring paa lodrette Redskaber.

Den førstnævnte Øvelse bør i Reglen foretages i nogen Tid, forinden der begyndes med den anden, for at Læreren derved kan forberede Eleven til den vanskeligere Klavring paa lodrette Redskaber.

§ 24.

Klavring paa Skraastangen.

Hertil henhøre følgende Øvelser:

- a. At fatte om Skraastangen og hænge i strakte Arme, samt hæve Legemet op, idet Armene bøies;
- b. At bevæge sig paa Skraastangen i strakte og i bøiede Arme;
- c. At bevæge sig op og ned ad Skraastangen ved Dreining;
- d. At bevæge sig paa Skraastangen ved Hjælp af Arme og Ben.

a. At fatte om Skraastangen og hænge i strakte Arme, samt hæve Legemet op, idet Armene bøies.

Eleven stiller sig ved den laveste Ende af Skraastangen med Front mod den laveste Opstander, springer eller klavrer, hvis der paa Grund af Stangens højere Anbringelse findes Klamper paa Opstanderen, op og fatter Stangen med en Haand paa hver Side saaledes, at Fingerspidserne ligge ned i Renden, Hænderne holdes lige over for hinanden, og Armene ere strakte. Fra denne Stilling søger han alene ved Armenes Kraft og ved en stærk Bøining af disse at hæve Legemet saa højt op til Stangen, at han kan se over den. Benene bør herved holdes samlede og hænge strakte

og rolige ned. Efter at have hængt i de stærkt bøiede Arme i nogle Øieblikke, lader han Legemet synke ned ved langsomt at strække Armene aldeles ud. Denne Øvelse gjentages, efterhaanden som Kræfterne tiltage, tre eller flere Gange efter hinanden, hvorved Eleven skiftevis bør hæve Legemet op paa begge Sider af Skraastangen. Naar Øvelsen skal ophøre, maa han hænge i helt udstrakte Arme, derpaa slippe med begge Hænder enstidigt og springe ned paa Fodbaldene med samlede Hæle og lidt frem- og udadbøiede Knæ.

b. At bevæge sig paa Skraastangen i strakte og bøiede Arme.

Der begyndes hermed, naar Armkræfterne ved den foregaaende Øvelse ere blevne noget udviklede.

1. At gaa i strakte Arme.

Stangen fattes ligesom ved den foregaaende Øvelse med en Haand paa hver Side, hvornæst Øvelsen foretages opad og baglænds ved skiftevis at flytte Hænderne, den ene forbi den anden, saa langt tilbage paa Stangen, at Legemet kan følge Bevægelsen uden at slingre, og uden at Benene bøies eller skilles ad, indtil den højeste Ende af Stangen er naaet. Herfra sker Nedspringet som ovenfor omtalt, men hvis det er temmelig dybt, bør der paa Nedspringstedet være hen-

lagt en Madratts, for at sikre Eleven imod at komme til Skade.

Til yderligere Øvelse kan det ogsaa paalægges Eleven, naar han er naact til den høieste Ende af Stangen, atter at bevæge sig ned ad Stangen ved at gaa forlænds, hvorved da følges de samme Regler.

Disse Bevægelser virke i Særdeleshed gavnligt paa Brystmusklerne. Ved fortsat Øvelse kan Eleven ogsaa udføre dem med begge Hænder paa samme Side af Stangen.

2. At gaa i bøiede Arme.

Efterhaanden som Armkræfterne ere tiltagne ved de foregaaende Øvelser, bør Eleven øves i at bevæge sig paa Skraastangen i bøiede Arme. Stangen fattes med en Haand paa hver Side, hvornæst Legemet hæves op i bøiede Arme, og Bevægelsen sker nu op ad Skraastangen, idet Armene holdes stærkt bøiede og Benene samlede, strakte og rolige. Hovedet holdes paa den ene Side af Stangen og bøies lidt tilbage; Ryggen sveies noget. (Fig. 64.) Hvor langt Haanden i hvert Tag skal flyttes tilbage paa Stangen, beror paa den Paagjældendes Færdighed; Tagene gjøres i Begyndelsen korte, men bør tiltage i Længde, naar Armkræfterne ere blevne mere udviklede. Ved tiltagende Færdighed bør det øves at gjøre saa lange Tag, at Armen næsten helt udstrækkes, naar Haanden føres tilbage, men i samme Øieblik

Fig. 64.



den har grebet om Stangen, bør Armen atter bøies stærkt, medens den anden Haand føres tilbage, o. s. fr. Øvelsen ophører ved den høieste Ende af Stangen i stærkt bøiede Arme og med Hænderne lige for hinanden. Forinden Nedspringet maa Armene langsomt udstrækkes. Denne Forsigtighedsregel maa nøie overholdes, da Nedspringet fra bøiede Arme let kan foraarsage, at der springer Muskelfibrer i Armene ved den pludselige Slappelse af de stærkt spændte Muskler.

3. At hoppe i bøiede Arme.

Denne Øvelse adskiller sig deri fra den foregaaende, at Hænderne, istedenfor at flyttes skiftevis, flyttes enstidigt tilbage, hvorved der fremkommer en hoppende Bevægelse.

For Udvikling af Armkræfterne er det hensigtsmæssigt, efter hver af de her omtalte Øvelser at lade Eleven forinden Nedspringet udstrække Armene, bøje paany og atter strække.

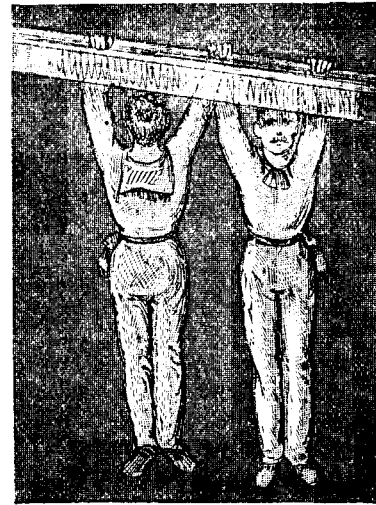
c. At bevæge sig op og ned ad Skraastangen ved Dreining.

(At dreie.)

Denne Øvelse bidrager især til at styrke og smidiggjøre Skulderledene.

Stangen fattes med begge Hænder paa samme Side, idet Tommelfingrene vende imod hinanden, Armene ere strakte og holdes omtrent lodrette, hvorved Afstanden mellem Hænderne bliver lig med Skulderbredden. (Fig. 65.) Skal Dreiningen ske til Høire, i hvilket Tilfælde den venstre Haand er nærmest den laveste Opstander, slippes med venstre Haand, som, idet Legemet ved et rask Sæt i Hofterne udfører en halv Vending til Høire, føres kort og snevert under Stangen og atter fatter om samme Side af denne som den anden Haand i omtrent Skulderbrodes Afstand ovenfor den. Hændernes Stilling er nu saaledes, at de mindste Fingre vise

Fig. 65.



mod hinanden, og at de indvendige Flader vende mod Ansigtet. Den høire Haand slipper derpaa Stangen og føres kort og snevert under denne, idet Legemet atter gjør en halv Vending til Høire, saa at høire Haand i Skulderbrodes Afstand ovenfor venstre igjen kan fatte om samme Side af Stangen. Hændernes Stilling bliver herved paany saaledes, at Tommelfingrene vise mod hinanden, og at de

udvendige Sider af Hænderne vende mod Ansigtet. Dreiningen fortsættes derefter paa samme Maade, indtil den modsatte Ende af Skraastangen er naaet. Bevægelsen maa udføres kort og livligt, og al Slingring saavel af Kroppen som af Benene, der skulle holdes samlede og strakte, maa omhyggelig undgaas, fordi den snarere hæmmer end letter Udførelsen. Denne fremmes ved, at der i samme Øieblik den ene Haand griber om Stangen, slippes med den anden; thi Legemet bliver derved i fortsat Sving.

Øvelsen ophører i Reglen, naar den modsatte Ende af Stangen er naaet, men den kan ogsaa fortsættes ved at dreie tilbage til Udgangspunktet. I begge Tilfælde endes der sædvanlig med, at Eleven flytter den ene Haand om paa den modsatte Side af Stangen, fatter med den lige over for den anden og hæver Legemet op i stærkt bøiede Arme, derpaa strækker langsomt ud og springer ned.

I det Foregaaende er kun omtalt Dreiningen til høire Side; den bør ogsaa øves paa den modsatte Side af Stangen, i hvilket Tilfælde Eleven fatter denne saaledes, at høire Haand er nærmest den laveste Opstander. Han begynder med høire Haand, dreier Legemet til Venstre, o. s. fr. efter de foran angivne Regler. Begge Maader at dreie paa bør øves lige meget.

Medens de under a. og b. beskrevne Øvelser paa Skraastangen lettest udføres fra den laveste Ende op imod den høieste, er det modsatte Til-

fældet med Dreiningen, som af Begyndere lettest læres ovenfra nedad, fordi der da ikke skal gribes saa høit for at naa Stangen.

Hændernes indbyrdes Afstand under Dreiningen er i det Foregaaende angivet at skulle være Skulderbredden, fordi den er den naturligste og den, der bør gaas ud fra, men er der opnaaet større Færdighed i Øvelsen, kan der gjøres længere Tag.

d. At bevæge sig paa Skraastangen ved Hjælp af Arme og Ben.

(At entre.)

Entringen tjener til at styrke Arm- og Benmusklerne, samt til at smidiggjøre Legemet.

Stangen fattes med Hænderne paa sædvanlig Maade i nogen Afstand fra den laveste Opstander, hvornæst Legemet hæves op i stærkt bøiede Arme, samtidig med at det høire Ben løftes op og lægges paatvers over Stangen saaledes, at Knæet ligger tæt op til høire Haand, og Benet fra Knæ til Fod er lodret paa Stangen. Ved denne Bevægelse bliver høire Hofte stærkt bøiet, og Overkroppen hæves saa meget, at Eleven kan se over Stangen; det venstre Ben hænger frit og udstrakt ned. Entringen begyndes nu med, at høire Haand slipper og griber omtrent $\frac{1}{2}$ Alen længere tilbage paa Stangen; umiddelbart herefter kastes det venstre Ben paa lignende Maade som før det høire

op over Stangen, saa at det bøiede Knæ ligger tæt op til venstre Haand, hvorved samtidig Legemet svinges under Stangen og hæves, stærkt bøiet i venstre Hofte, saa meget op paa venstre Side af Stangen, at Eleven herfra kan se over denne. Høire Ben forlader i det samme Stangen og falder let og udstrakt ned. Derpaa griber den venstre Haand mindst 1 Alen længere tilbage, og umiddelbart derefter kastes det høire Ben op til høire Haand, medens Legemet atter svinges fra venstre til høire Side af Stangen, o. s. fr., indtil den høieste Ende er naact.

For at denne Øvelse kan udføres rigtigt, maa det nøie paases, at Armene hele Tiden holdes bøiede, og at Arme og Ben udføre Bevægelserne i den her foreskrevne Orden, saa at modsat Arm og Ben følges ad, dog at Haanden flyttes nogle faa Øieblikke før Benet, og at dette altid svinges helt op til den tilsvarende Haand, da der ellers ikke opnaas, at faa Legemet tilstrækkelig stærkt sammenbøiet i Hoften og hævet op paa Siden af Stangen, medens det Ben, der forlader denne, hænger frit og udstrakt ned.

Ved den første Undervisning i Entring vil det, for at alle de her nævnte Regler kunne blive nøie iagttagne, være nødvendigt at lade Bevægelserne udføre paa Tælling. Naar Udgangstillingen er indtaget, averteres „Et“, hvorpaa Bevægelsen med høire Haand og venstre Ben samt Svinget af Legemet til venstre Side af Stangen

udføres. Efter et kort Ophold, under hvilket Læreren forvisser sig om, at den indtagne Stilling er rigtig, averteres „To“, hvornæst Bevægelsen med venstre Haand og høire Ben samt Svinget af Legemet til høire Side af Stangen udføres. (Fig. 66.)

Naar den høieste Ende af Skraastangen er naact, kan Øvelsen enten standses her ved Nedspring eller fortsættes, ved at Eleven udfører en Vending og entrer ned ad Stangen.

Nedspringet sker paa sædvanlig Maade, efter at Eleven i stærkt bøiede Arme har samlet Benene under Stangen.

Skal Eleven derimod entre tilbage til det Sted, hvor Øvelsen begyndte, maa han først udføre en Vending paa Skraastangen enten til Høire eller til Venstre, hvilket retter sig efter, om han ender Bevægelsen med høire eller venstre Ben liggende over Stangen. Hviler det høire Ben paa Stangen med Knæet tæt op til Haanden, er jo Legemet hævet op paa den høire Side af Stangen, og venstre Haand omtrent $\frac{1}{2}$ Alen bag høire. Vendingen sker da til Høire, ved at venstre Haand flyttes om paa samme Side, hvor høire er, og omfatter Stangen omtrent $\frac{1}{2}$ Fod ovenfor den, medens Armene vedvarende holdes bøiede; det venstre nedhængende og udstrakte Ben svinges dernæst under Stangen og lægges med Knæhulingen tæt op til og ovenfor venstre Haand, hvorefter høire Ben forlader Stangen og strækkes

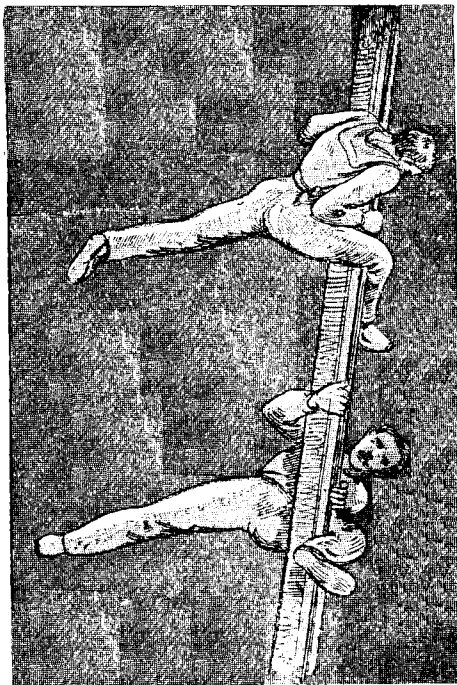


Fig. 66.

frit ned, medens højre Haand slipper og griber om paa den anden Side af Stangen, omtrent $\frac{1}{2}$ Alen nedenfor venstre. Legemet forbliver paa

samme Side af Stangen, hvor det var, før Vendingen udførtes. Entringen nedad begynder nu ved at flytte venstre Haand tilbage og kaste højre Ben over Stangen tæt op til højre Haand. Er Entringen standset med venstre Ben hvilende paa Stangen, sker Vendingen til Venstre, hvorved Fremgangsmaaden da bliver, at højre Haand flyttes først, saa højre Ben, derefter forlader venstre Ben Stangen, og venstre Haand griber om paa den modsatte Side af denne. Naar Eleven er kommen tilbage til den laveste Opstander, sker Nedspringet som foran omtalt.

§ 25.

Klavring paa lodrette Redskaber.

Herunder høre følgende Øvelser:

- a. Klavring paa Træ- og Rebstigen;
- b. Klavring paa Knudetouget;
- c. Klavring paa Glatouget og Glatstangen;
- d. At skifte Redskab.

a. Klavring paa Træ- og Rebstigen.

Denne Øvelse foretages først paa Midten og derefter paa Siderne af Stigen. Skal der klavres op ad Midten, holder Eleven med en Haand i hvert af Sidestykkerne eller Sidetougene, undtagen naar Rebstigen er dobbelt; thi da holder han med

begge Hænder i Midtertouget. Hænderne gribe under Klavringen stedse saa høit, at Legemet næsten er udstrakt, og Fødderne flyttes skiftevis fra det ene til det andet Trin. Klavres der derimod op ad en af Siderne, holder Eleven med begge Hænder i det nærmeste Sidestykke eller Sidetoug. Midten af Fødderne sættes paa Trinen saa nær Sidestykket som muligt; Fodspidserne vise stærkt udad.

Eleven gaar ned ad Stigen enten paa samme Side, han er gaaet op ad, eller paa den modsatte, idet han da gaar over til denne paa den øverste Ende af Stigen. Legemet bør under Nedgangen ligeledes saa vidt muligt holdes strakt, og medens Fødderne flyttes nedad fra Trin til Trin, griber den ene Haand stadig under den anden. Naar Eleverne gaa ned paa den modsatte Side af den, de ere gaaede op ad, kunne Flere øves paa en Gang.

b. Klavring paa Knudetouget.

Eleven stiller sig hen til Touget saaledes, at han har det lige foran Brystet, strækker Armene op og griber samtidigt med begge Hænder, den ene Haand over den anden, omkring Touget, hæver dernæst Legemet op i bøiede Arme, samtidig med at Benene, med stærkt bøiede Knæ, trækkes op under Brystet, hvorefter Fødderne sættes paa den nærmeste Knude og støtte paa denne, medens de tillige omslutte Touget med de

indvendige Sider. (Fig. 67.) Saaledes støttende sig paa Knuden og fastholdende Touget med Fødderne strækker Eleven Legemet ud ved at flytte den ene Haand ovenover den anden, hvorefter han paany hæver sig op i bøiede Arme, trækker Benene, med stærkt bøiede Knæ, op under Brystet og sætter Fødderne som ovenfor nævnt paa den nærmeste Knude, o. s. fr., indtil han er naaet til den øverste Ende af Touget, hvor Øvelsen ender med Armene stærkt bøiede, Legemet udstrakt og Fødderne hvilende paa en Knude.

Naar Eleven skal gaa ned, fastholdes Touget med Fødderne, medens Hænderne skiftevis flyttes saa langt ned imod disse, at Legemet bliver stærkt sammenbøiet. (Fig. 67.) Touget fastholdes nu med Hænderne, hvorefter Fødderne slippe Knuden, Legemet strækkes helt ud, og Fødderne sættes paa den nærmeste Knude; Hænderne flyttes atter ned paa den før omtalte Maade, o. s. fr.

c. Klavring paa Glattouget og Glatstangen.

1. Ved Hjælp af Arme og Ben.

Efter at Eleven er traadt hen til Redskabet, fattes det med den ene Haand over den anden paa samme Maade som omtalt ved Knudetouget; han hæver derefter Legemet op i bøiede Arme og trækker samtidigt begge Ben, med stærkt bøiede Knæ, op under Brystet, hvorpaa Benene fatte omkring Touget, det ene foran og det andet bagved,

Fig. 67.

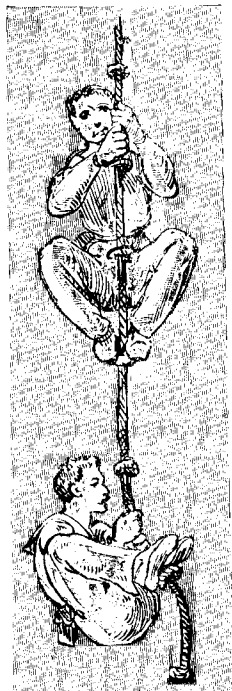


Fig. 68.



og fastholde det med Hælen, Smalbenet og den indvendige Del af det forreste, og med Vristen, Skinnebenet og Knæet af det bageste Ben. (Fig. 68.) Hænderne flyttes derefter skiftevis saa højt op, at Legemet bliver helt udstrakt, hvornæst det atter hæves op i bøiede Arme, o. s. fr., indtil Eleven er naaet helt op. Øvelsen ender med Armene stærkt bøiede, Legemet udstrakt, Benene dog omfattende Redskabet som foran nævnt.

Naar Eleven fra denne Stilling skal gaa ned, maa han først indtage en siddende Stilling. Dette sker ved, idet Knæene bøies udad, at fastholde Redskabet med Fødderne, medens Hænderne skiftevis flyttes saa langt ned imod disse, at saavel Bryst som Underliv nødvendig maa fjernes godt fra Redskabet. (Fig. 68.) I denne sammenbøiede Stilling, dog med lige Overkrop, gaar Eleven derefter ned, ved at lade Fødderne glide langs ad Redskabet og samtidig skiftevis gribe med den ene Haand under den anden, indtil han er kommen saa langt ned, at Benene kunne slippe Redskabet, og Fødderne sættes til Jorden.

2. Ved Hjælp af Armene alene.

Først naar Eleverne igjennem de i det Foregaaende omtalte Klavreøvelser have opnaaet tilstrækkelig Færdighed i alene ved Armenes Kraft at kunne bære og bevæge Legemet, kan der begyndes med denne Klavreøvelse.

Eleven griber om Redskabet med Hænderne

saa høit oppe som muligt, den ene Haand over den anden, hæver Legemet op i stærkt bøiede Arme og klavrer da op ad Redskabet ved uden helt at udstrække Armene at flytte den ene Haand et Stykke op over den anden, idet Legemet holdes stille, Benene helt udstrakte og samlede langs Redskabet eller hellere paa en af dets Sider. (Fig. 69.) Naar han er kommen helt op, bliver han hængende i stærkt bøiede Arme og med Legemet udstrakt, indtil han faar Ordre til at gaa ned, hvilket udføres paa lignende Maade ved at flytte den ene Haand ned under den anden.

Ved tiltagende Færdighed, og særlig naar Eleven har nogen Øvelse i at kunne bære Legemet i en bøiet Arm, kan der gaas ned paa følgende Maade:

Den ene Haand slipper Redskabet og griber, efter at Armen er strakt længst muligt ned, atter om dette, hvorpaa Legemet sænkes, idet den øverste Arm strækkes langsomt, samtidig med at den nederste Arm bøies stærkt; den øverste Haand slipper derefter og føres ned paa lignende Maade, o. s. fr.

Haves der 2 Glattouge eller 2 Glatstænger anbragte ved Siden af hinanden i omtrent Skulderbredes Afstand, kan Klavreøvelsen i Armene alene ogsaa foretages ved at fatte med en Haand i hvert af Tougene eller Stængerne og da gaa op ad disse, idet Legemet holdes udstrakt imellem dem. (Fig. 69.) Denne Øvelse har den væsentlige Fordel,

Fig. 69.



at Eleverne ved Armenes og Hændernes Stilling paa Siden af Legemet kan holde Brystet godt frem og saaledes friere udfolde den fornødne Kraft, end naar Brystet sammentrykkes noget ved Armenes og Hændernes Stilling forau dette. Eleven kan gaa ned ad Redskaberne enten paa de i det Foregaaende omtalte Maader ved skiftevis at flytte en Haand, eller ved at flytte begge Hænder paa en Gang (at hoppe).

d. At skifte Redskab.

Naar de i det Foregaaende nævnte lodrette Redskaber ere anbragte ved Siden af hverandre i passende Afstand, bør det indøves at gaa fra det ene Redskab over til det andet.

Før at foretage denne Øvelse gaar Eleven efter de givne Regler op ad et af de for Enderne anbragte Redskaber, og Overgangen fra det ene til det andet sker da paa følgende Maade. Først griber den Haand, der er nærmest det næste Redskab, om dette, hvorpaa begge Ben enstidigt føres over og sættes paa eller gribe om det efter de for Klavring paa dette gjældende Regler, og til sidst føres den anden Haand over. Saaledes fortsættes, indtil det sidste Redskab er naaet, ad hvilket der gaas ned paa sædvanlig Maade. Under Overgangen bør Armene altid holdes bøiede, hvorimod Legemet skal holdes udstrakt.

Øvelsen at skifte Redskab kan med mere

Øvede ogsaa foretages saaledes, at de begynde langt nede paa det første Redskab og da hæve sig høiere op for hvert nyt Redskab, de gaa over til, saa at de ikke naa den øverste Ende før ved det sidste. Selvfølgelig kan ogsaa det Omvendte øves, idet de begynde fra oven og gaa skraat nedefter.

§ 26.

Almindelige Regler.

1. Til Klavreøvelserne opstilles Eleverne enten ved Siden af eller bag hverandre med Front mod Klavrerredskaberne.
2. Ved disse Øvelser finder ingen særskilt Kommando Sted, men Eleverne træde enkeltvis frem til Øvelsen, og først naar de have opnaaet en fuldkommen betryggende Sikkerhed i at udføre den forlangte Øvelse, kan det tillades, at Flere paa en Gang foretage samme.
3. Læreren understøtter Eleven i Begyndelsen ved at holde ham om Livet eller Hofterne og løfter ham først mere og efterhaanden mindre, indtil Hjælpen aldeles kan bortfalde.
4. Den strengeste Forsigtighed og stadig Agtsomhed paa Elevernes forskellige Fremskridt ere høist nødvendige Betingelser ved Undervisningen i Klavring. Læreren maa altid

stille sig ved Klavrereds-kabet saaledes, at han i mødende Tilfælde kan tage imod den Klavrende, og han maa ikke tillade de i en Øvelse mindre sikre Elever at gaa høiere op ad Redskabet, end at han er i Stand til at kunne sikre dem for farlige Fald.

5. Under Klavring paa de lodrette Redskaber bør Hænderne skiftevis gribe over hinanden og ikke flyttes saaledes, at den ene stedse holdes øverst. Hænderne bør stedse gribe saa høit op som muligt, og Fødderne atter trækkes saa meget som muligt op imod Hænderne; dette kaldes „at tage lange Tag“. Ved at gaa ned ad et Toug eller en Stang, er det især vigtigt, at Hænderne ikke glide, men skiftevis gribe under hinanden, og der bør i det Hele stoles mest paa Hænder og Arme og mindre paa Fødder og Ben.
6. Skal der klavres op ad en Mast eller en Stang, der er for tyk til at omfattes med Hænderne, da føres Armene omkring den, og Hænderne legges fladt derpaa. Benene fatte paa sædvanlig Maade, hvis det lader sig gjøre, hvis ikke fatte de omkring Masten eller Stangen, et paa hver Side enten strakt eller bøiet Knæet.

Syvende Kapitel.

Blandede Øvelser og Smidighedsøvelser.

Hertil henregnes dels saadanne Øvelser, som ikke bestemt kunne henføres til en af de tidligere anførte Hovedgrupper, men som dog bidrage særdeles til at behandiggjøre, udvikle og styrke Legemet, og dels saadanne gymnastiske Øvelser, som særlig bidrage til at gjøre Legemet smidigt.

§ 27.

Blandede Øvelser.

a. Uden Apparat.

Af de i det Følgende nævnte Øvelser kunne de 5 første foretages efter Lærerens Kommando, hvorimod de 6 sidste ere mere egnede til at øves indbyrdes af Eleverne uden særskilt Kommando.

1. Staaende paa et Ben at løfte den modsatte Fod ved Hjælp af Hænderne op foran Underlivet.

Kommando:

Løft høire (venstre) Fod forom . . . op!

Den høire (venstre) Fod føres rask op foran Underlivet, hvor Benet understøttes af begge Hæn-

der, der gribe ved Siden af hinanden, nede- og bagfra omkring Smalbenet. Det andet Ben forbliver strakt, og Overkroppen holdes under hele Øvelsen lige og opreist. (Fig. 70.)

Kommando:

Skift!

Den opløftede Fod føres hurtigt til Gulvet, hvorefter den anden løftes op foran Underlivet; Benet understøttes paa lignende Maade som ovenfor nævnt.

Fig. 70.



Fig. 71.



Kommando:

Holdt!

Foden føres ned, og Retstillingen indtages.

2. Staaende paa et Ben at løfte den modsatte Fod bagom op.

Kommando:

Løft høire (venstre) Fod bagom . . . op!

Den høire (venstre) Fod løftes op bagved det modsatte Ben, der forbliver strakt, og gribes her af den venstre (høire) Haand omkring Vristen. Kroppen og den høire (venstre) Arm holdes rolig. (Fig. 71.)

Kommando:

Skift!

Den opløftede Fod sættes hurtigt til Gulvet; umiddelbart derefter føres den anden Fod op bagved og gribes af den modsatte Haand paa lignende Maade.

Kommando:

Holdt!

Foden føres ned, og Retstillingen indtages.

3. At sætte sig ned paa et Ben, og igjen at reise sig op.

Kommando:

Begge Arme
og høire (venstre) Ben . . . frem!

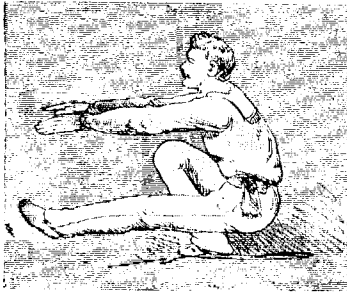
Armene strækkes rask frem i Høide med Skuldrene, Hænderne, med udstrakte og samlede Fingre, vende de indvendige Flader nedad; det nævnte Ben føres samtidig omtrent 1 Fod frem og holdes med næsten strakt Vrist nogle Tommer fra Gulvet.

Kommando:

Bøi og stræk venstre (høire) Ben... *begynd!*

Idet det nævnte Ben bøies, synker Legemet, medens Overkroppen holdes lige og opreist, langsomt saa langt ned, at Laaret berører Læggen. (Fig. 72.) Fra denne Stilling reiser Eleven sig

Fig. 72.



igjen op ved en langsom Udstrækning af Benet. Hverken under Bøiningen eller Strækningen maa Hælen af den paa Gulvet staaende Fod løftes fra samme eller det fremstrakte Ben berøre Gulvet.

Kommando:

Holdt!

Armene og Benet føres tilbage, og Retstillingen indtages.

4. Sidebøining med opløftet Fod.

Kommando:

Med opløftet Fod Sidebøining til Høire (Venstre),
paa Tælling . . . Et!

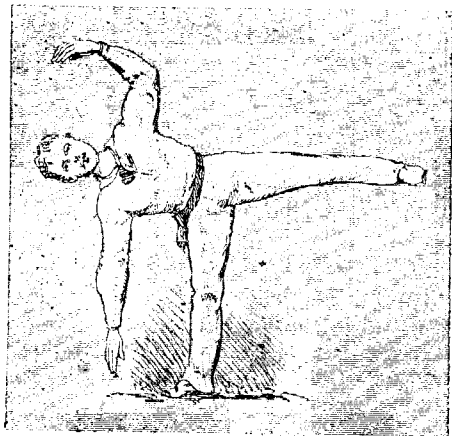
Idet Legemet bøies langsomt, men stærkt, i Høften til den befalede Side, løftes det modsatte Ben strakt fra Gulvet og hæves efterhaanden, indtil Foden kommer i Høide og Linie med Høften; samtidig søge Fingerspidserne paa den høire (venstre) Haand at berøre Gulvet. Den nedhængende Arm er udstrakt, hvorimod den anden, med en let Bøining i Albuledet, føres op, indtil Haanden staaer lige over Hovedet. Det paa Gulvet staaende Ben forbliver udstrakt og skal danne en ret Vinkel med Overkroppen; denne maa bøies lige til Siden, ikke fremad. (Fig. 73.)

To!

Legemet bringes igjen langsomt tilbage i Retstillingen.

Denne Øvelse bliver noget lettere at udføre, naar Fodspidsen paa det Ben, hvorpaa der støttes, viser næsten lige fremad.

Fig. 73.



Medens Eleverne til de alt omtalte blandede Øvelser uden Apparat kunne staa opstillede i den under Forberedelsesøvelserne angivne indbyrdes Afstand, dog at de, forinden den under 4. nævnte Øvelse foretages, først udføre en fjerdedel Vending, bør de ved den næste Øvelse have en indbyrdes Afstand af 3 Skridt.

5. Rygprøven.

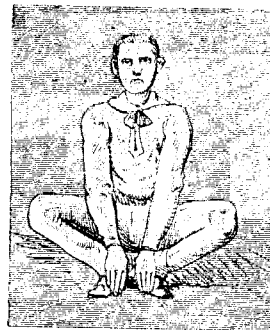
Denne Øvelse er især styrkende for Ryggen, Armene og Skuldrene.

Kommando:

Til Rygprøven, Hænderne . . . ned!

Legemet sænkes saa meget lige ned i stærkt bøiede Knæ, at Fingerspidserne kunne berøre Gulvet imellem Fødderne. Holdningen maa ikke tabes, og Overkroppen holdes saa opreist som muligt. (Fig. 74.)

Fig. 74.



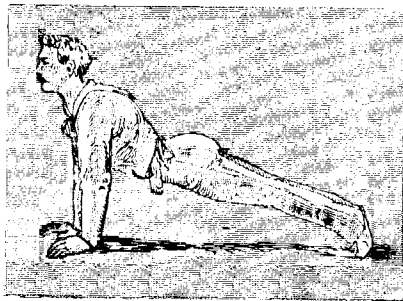
Kommando:

Med Hænderne . . . frem!

Paa Avertissementet „Med Hænderne“ bøies Overkroppen noget forover, og Haandfladerne lægges paa Gulvet; paa „frem“ flyttes Hænderne skiftevis saa langt frem, at Legemet helt udstrækkes. Ryggen, Hofte-, Knæ- og Fodledene maa være

fuldkommen strakte, og Legemets Vægt maa alene hvile paa Fodspidserne og de lodret under Skuldrene ud- og nedstrakte Arme. Fingerspidserne vise lige frem. (Fig. 75.)

Fig. 75.



Kommando:

Bøi og stræk . . . **Armene!**

Armene bøies langsomt, og det hele udstrakte Legeme sænkes ned, indtil det ligger tæt ved og ligeløbende med Gulvet, dog uden at berøre dette; Armene strækkes derefter langsomt helt ud, o. s. fr., indtil der kommanderes:

Holdt!

Paa Kommando:

Med Hænderne . . . tilbage!
flyttes Hænderne skiftevis tilbage til den først beskrevne, siddende Stilling.

Kommando:

Ret!

Retstillingen indtages ved rask at strække Knæene og hæve Legemet op.

Fra den siddende Stilling kan den udstrakte Stilling ogsaa indtages paa Kommandoen:

Med Benene . . . tilbage!

Paa Avertissementet „Med Benene“ bøies Overkroppen noget forover, og Haandfladerne lægges paa Gulvet; paa „tilbage“ støttes paa Haandbalderne, medens Benene med et Sæt kastes højt op og saa langt tilbage, at den udstrakte Stilling indtages, idet Fodspidserne sættes til Gulvet.

Kommando:

Med Benene . . . frem!

Ved et Afstød med Fodspidserne føres Benene med et rask Spring frem til Hænderne, saa at den siddende Stilling atter indtages.

Foruden Øvelsen i den udstrakte Stilling „at bøie og strække Armene“ kan der ogsaa i denne foretages andre Øvelser, enten at løfte den ene Arm i Veiret, saa at Haanden staar lige over Skuldren, medens Legemet hviler paa den anden Arm og Fodspidserne; der kommanderes:

Løft højre (venstre) Arm . . . op!

og derefter:

Skift!

paa hvilken Kommando den opløftede Arm føres til Gulvet, medens den anden løftes paa lignende

Maade som den første, og naar denne Øvelse skal ophøre:

Venstre (Høire) Arm . . . ned!

eller man kan lade Eleverne beskrive Kredse til begge Sider med Hænderne eller med Fødderne, hvorved da henholdsvis Fødderne eller Hænderne staa i Kredsens Centrum. Kredsen beskrives ved rask at flytte enten Hænderne eller Fødderne til den befalede Side paa Kommandoen:

Beskriv en Kreds til Høire (Venstre) med Hænderne (Fødderne) . . . begynd!

Legemet maa under Bevægelsen forblive udstrakt.

6. Liggende udstrakt paa Ryggen at holde Legemet stift, medens man reises op af en Anden.

En Elev lægger sig udstrakt paa Ryggen med Armene overkors paa Brystet, og en anden træder hen bag hans Hoved med Fødderne noget ud til Siderne, bøier sig saa meget forover, at han kan fatte den første enten med en Haand under hver Skulder eller med begge Hænder under hans Nakke. Han søger derefter at reise den Liggende op, medens denne, med Hælene urokkelig paa samme Plads og med Fødderne samlede og rolige, bestræber sig for at holde Legemet helt udstrakt og Nakken stiv.

7. Liggende udstrakt paa Ryggen at reise sig uden Hjælp af Arme og Hænder.

Eleven lægger sig udstrakt paa Gulvet med samlede Fødder og Armene overkors paa Brystet. Medens Hælene trykkes mod Gulvet, søger han, idet Hofteledene bøies langsomt, at hæve Overkroppen saa meget i Veiret, at den danner en ret Vinkel med Benene, hvorefter han ved at trække disse ind under sig søger at faa saa godt Fodfæste, at han kan reise sig helt op. Armene forblive under hele Øvelsen overkors paa Brystet.

8. Staaende med Ryggen op til en Væg at optage Noget uden at forandre Plads eller at bøie Knæene.

Eleven stiller sig med Ryggen støttet mod en Væg og med samlede Hæle, der i Begyndelsen ere nogle Tommer fra Væggen, men senere, naar Færdigheden tiltager, kun 1 à 2 Tommer fra den. En anden Elev lægger en Gjenstand af ringe Vægt og Omfang imellem hans Fødder. Medens Overkroppen bøies saa stærkt forover og nedad, at Gjenstanden kan optages, forblive Knæene samlede og strakte.

9. At dreie Overkroppen under en mod en Væg støttet Stok.

Efter at en Stok af c. 2 Alens Længde er anbragt med den ene Ende paa Gulvet, tæt op til

en Væg — og for at forhindre dens Udglidning indenfor en Trekant, der dannes af 2 Lister med Væggen —, stiller Eleven sig et godt Skridt lige foran dette Sted med Ryggen til Væggen, og saaledes, at begge Fødder ere lige langt fra denne og i en indlydendes Afstand af omtrent et Skridt. Han bøier sig dernæst bagover og griber omkring Stokken c. 1 Alen fra Gulvet med begge Hænder i nogen Afstand fra hinanden saaledes, at den nederste Haaud griber nedenfra og den øverste ovenfra. Ved en stærk Bøining af Kroppen i Ryggen og Hofterne søger han dernæst at dreie denne under Stokken fra den ene til den anden Side og igjen tilbage, uden at forandre Føddernes Stilling eller at slippe med Hænderne.

10. Armprøven.

En Elev holder sin ene Arm udstrakt og med Haanden knyttet lige ud til Siden, hvornæst en anden Elev skal forsøge at bøie den udstrakte Arm. Han fatter med den ene Haand tæt ovenfor Albuen og med den anden omkring Haandledet og søger da med Magt at bøie den udstrakte Arm, medens denne saa længe som muligt holdes stiv. Det er en Selvfølge, at der ikke maa anvendes Ryk, Tryk eller Slag. Begge Arme maa øves lige meget.

11. At lade sig falde over mod en Væg og atter reise sig ved Hjælp af en Arm og den tilsvarende Haand.

Eleven stiller sig med samlede Fødder i nogen Afstand fra og med Front mod en Væg. Idet han derpaa lader sig falde forover, griber han for sig med den ene Haand, paa hvilken Fingrene vende opad; Armen bøies ubetydeligt. Ved derefter at give et Tryk med Haandfladen mod Væggen reiser han sig igjen. Afstanden fra Væggen maa i Begyndelsen være ringe, men senere forøges den til c. $\frac{2}{3}$ af Elevens Høide.

b. Med Apparat.

1. Rebsvinget (Schippen).

Til denne Øvelse benyttes et 4 til $4\frac{1}{2}$ Alen langt, knap $\frac{1}{2}$ Tomme tykt, Reb, som af Eleven fattes saaledes i begge Ender, at disse ligge helt inden i Hænderne. Touget, der er ført ud imellem Tommel- og Pegefingrene, hænger ned til Jorden i en Bue; det bør da være saa langt, at Eleven, naar han med samlede Fødder træder paa Midten, kan holde Hænderne lidt ovenfor Hofterne, medens Touget er strakt op langs Siderne.

Eleverne opstilles under Øvelsen paa et eller flere Geleder med 3 Skridts Afstand mellem disse og mellem hinanden indbyrdes.

Rebsvinget bestaar i, at Eleverne, idet de svinge Touget i en Bue over Hovedet ned imod

Fødderne, hver Gang det nærmer sig disse, let og behændigt hoppe over det, saa at det atter ubindret kan svinges rundt og beskrive samme Bue.

Øvelserne kunne foretages, enten ved at Touget svinges bagfra frem over Hovedet ned mod Fodspidserne (at schippe forlænds), eller forfra over Hovedet ned mod Hælene (at schippe baglænds), og de kunne ske enten med samlede Fødder eller skiftevis med disse, og endelig kunne de i begge disse Tilfælde øves med et eller to Hop. Skulle Eleverne foretage Øvelserne med to Hop, da vil dette sige, at de mellem hver Gang, Touget passerer under Fødderne, altsaa medens det svinges over Hovedet, udføre et let Hop paa Fodbalderne.

Hænderne bør under Rebsvinget holdes omtrent i Høide med Hofterne, en Haandsbred fra Legemet, og være vendte saaledes, at Fingrene vise fremad. Tougets Svingning udføres ved en let Bevægelse i Haandledene, og Armene holdes under hele Øvelsen saa rolige som muligt.

Ligesom det er nødvendigt under alle Schippeøvelser at bringe Touget i en saa jevn og taktfast Bevægelse som muligt, saaledes maa dog den Hastighed, hvormed det svinges, være afhængig af, om der skal schippes med et eller med to Hop, idet det selvfølgelig i sidstnævnte Tilfælde maa svinges noget langsommere.

Benene bør altid holdes strakte og de Hop,

der udføres, være saa lette, at Legemet ikke hæves synderlig mere i Veiret end ved den forberedende Øvelse „at hoppe med strakte Knæ.“

Naar Eleverne have opnaaet nogen Færdighed i at schippe paa de foran anførte forskellige Maader, bør de udføre Øvelsen, uden at Rebet berører Gulvet.

Ved større Øvelse kunne Eleverne lære „at krydse“, det vil sige, under Omsvinget at lægge Armene overkors, og dernæst atter at føre dem tilbage i deres oprindelige Stilling. Endvidere kan det øves at schippe i kortere Reb ved at tage Touget dobbelt eller firdobbelt, men Hoppet over Touget kan da ikke udføres uden at bøje Knæene stærkt, som omtalt under „Knæøftning med samlede Fødder.“

Rebsvinget kan endnu øves i Løb, og Eleverne svinge da Touget rundt paa lignende Maade som ved Øvelsen paa Stedet, idet de, for hver Gang det berører Gulvet, løbe over det.

2. Øvelser i Svingerebet.

Svingerebet bør være 6—8 Alen langt og $\frac{1}{2}$ Tomme tykt. Læreren og hans Medhjælper, eller en af Eleverne, fatte i hver sin Ende af Rebet og stille sig i 5—6 Skridts Afstand fra og lige over for hinanden, saa at Rebet hænger i en Bue, hvis nederste Del næsten berører Gulvet.

Eleverne opstilles i en Linie lige over for Læreren med Front mod denne, saaledes at den højre Fløi-

mand staar omtrent 4—5 Skridt fra Rebet. Naar Øvelsen skal begynde, lader Læreren Eleverne ved en fjerdedel Vending og Svingninger rykke hen for Midten af Rebet i en passende Afstand fra dette.

De almindeligste Øvelser, der foretages i Svingerebet, ere:

At gaa under Rebet,

At løbe under Rebet,

At springe over Rebet,

At løbe over Rebet,

At springe over Rebet og løbe tilbage i samme Omsving ud til en af Siderne,

At springe over Rebet, henlægge eller optage en Gjenstand og løbe tilbage under 3die Omsving,

At springe over Rebet, blive staaende, hoppe over det ved hvert Omsving og løbe ud uden at berøres af Rebet.

Under de to førstnævnte Øvelser svinges Rebet rundt i en Bue saaledes, at det følger Elevens Bevægelse fremad. Ved alle de andre Øvelser svinges det til den modsatte Side eller imod Eleven.

Selve Øvelserne, hvad enten det er at gaa eller løbe under eller at springe over Rebet, maa af Eleverne udføres med megen Lethed, Livlighed og god Anstand, og de maa især passe det rette Øieblik, naar de skulle begynde at gaa eller at tage Tilløb, hvilket i Reglen er, naar Touget under

Svinget nedad eller opad passerer forbi deres Øine. Ethvert Spring over Rebet maa udføres som et almindeligt Høidespring. Naar Eleverne skulle springe over Rebet og løbe tilbage ud til en af Siderne i samme Omsving, maa de ikke springe saa langt frem som ellers, men kun saa langt, at Nedspringet sker midt imellem de To, der svinge Rebet, og de bør tillige i Springet udføre en fjerdedel Vending til den Side, til hvilken de skulle løbe ud, da de ellers ikke kunne fjerne sig fra Rebet med tilstrækkelig Hurtighed. Eleverne bør selvfølgelig øves i at løbe bort til begge Sider.

I Begyndelsen maa Læreren ved langsommere eller hurtigere Svingninger af Rebet rette sig noget efter Eleverne, men naar disse have opnaaet større Færdighed, maa han vaage over, at de passe det rette Øieblik, saa at en Elev for hvert Sving af Rebet passerer over eller under det. Han naar herved det egentlige Formaal for disse Øvelser, som i og for sig ere lette og simple, men som, naar de skulle udføres godt, kræve spændt Opmærksomhed og megen Lethed, Livlighed og god Anstand fra Elevernes Side.

3. Øvelser med Kredsspringposen.

Til disse Øvelser anvendes ligeledes et 6—8 Alen langt Reb, i hvis ene Ende der er fastgjort en Pose af Læder eller Skind, som er fyldt med Sand, Jord eller deslige.

Eleverne opstilles i en Kreds med 1 à 2 Skridts indbyrdes Afstand, ved fra Opstillingen paa Linie enten at følge samme Fremgangsmaade som omtalt ved Gang- og Løbeøvelser, eller ved at Læreren betegner en Elev som Midten og derefter kommanderer:

Fra Midten former . . . Kreds!

paa hvilken Kommando de til Høire af Midten staaende Elever løbe ud til høire Side, og de til Venstre til venstre Side, idet de samtidig danne en Kreds og tage Afstand fra hinanden. Denne Kreds bør have en noget større Radius end Rebet + Posens Længde.

Efter at have ordnet Rebet i smaa Slag i venstre Haand og holdende den Ende, i hvilken Posen er anbragt, i høire Haand, stiller Læreren sig midt i Kredsen og sætter med høire Haand Posen i Bevægelse i en Kreds til Venstre, idet han efterhaanden slipper Slagene i venstre Haand, indtil Posen, der skal gaa langs med Gulvet, beskriver en Kreds tæt foran Eleverne. Paa Læreren's Kommando:

Et Skridt fremad . . . Et!

træde Eleverne saa meget frem, at de staa i den Kreds, Posen beskriver, med Front indad. Øvelsen bestaar da i, at Eleverne, hver Gang Posen under sin kredsformige Bevægelse nærmer sig dem, hoppe over den med samlede Fødder, saa at den uhindret kan fortsætte sin Bevægelse.

Eleverne maa selvfølgelig opmærksomt følge Posens Gang, saa at de i rette Tid kunne udføre Hoppet.

Læreren kan nu lade Eleverne udføre en fjerdedel Vending til Venstre, hvorved Posen kommer lige imod dem, eller en halv Vending, saa at de have Front udad og altsaa maa se over høire Skulder for at iagttage Posen.

Ere disse forskellige Maader at hoppe over Posen paa indøvede paa Stedet, lader Læreren Eleverne udføre en fjerdedel Vending og løbe rundt i Kredsen i modsat Retning af den, hvori Posen svinges; de kunne da enten løbe eller springe over den.

Læreren kan selvfølgelig svinge Posen hurtigere eller langsommere, hvorved Øvelsen bliver mere eller mindre vanskelig, men han bør dog stadig sørge for, at Svingningen er jevn eller ensartet. Da Læreren let er udsat for Svimmelhed, naar han dreier sig rundt, medens han svinger Posen, bør han erhverve sig fornøden Øvelse i at svinge den omkring sig selv, ved skiftevis at gribe om Rebet med venstre og høire Haand. Passer en Elev ikke i rette Tid at hoppe over Posen, saa at Rebet vikler sig om hans Ben, bør Læreren strax slippe Rebet for at forebygge, at Eleven falder.

4. Øvelser med Trækketouget.

Trækketouget bør være 10 à 12 Alen langt og af mindst 1 Tommes Tykkelse, men forøvrigt forfærdiget som det under Klavreøvelserne omtalte Glatoug, der, naar det har en nogenlunde passende Længde, kan benyttes til denne Øvelse, hvis intet særskilt Trækketoug havs.

Staa Eleverne opstillede paa sædvanlig Maade paa et eller to Geledder langs den ene Side af Salen eller Pladsen, lader Læreren Touget henlægge i sin hele Længde midt i Salen eller, naar en Øvelsesplads benyttes, paa det jevneste Sted af denne.

Eleverne deles i to lige store Dele, enten ved Lærerens Valg under fornødent Hensyn til at begge Parter blive omtrent lige stærke, eller ved at to af Eleverne, ved skiftevis at vælge Kammeraterne, danne to Partier. Hvert Parti stiller sig paa sin Side af Tougets Midte i 1 à 2 Alens Afstand fra og med Front imod hinanden; de enkelte Elever staa bag hinanden, to og to hver paa sin Side af Touget. Naar saaledes alle Eleverne eller det Antal, der kan deltage i Øvelsen, ere opstillede, kommanderes:

Et!

paa hvilken Kommando Eleverne bøje ned i Knæene og fatte omkring Touget med den Haand, der er dette nærmest, hvornæst de strax reise sig og hæve Touget op.

To!

Alle Eleverne fatte Touget med begge Hænder og sætte det Ben, der er længst fra Touget, med næsten strakt Knæ foran det andet, saa at de staa rede til paa Kommandoen:

Tre!

at trække i Touget. Det Parti, som trækker det andet med sig eller over et bestemt Mærke, har vist sig at være det stærkeste.

Ere begge Partier omtrent lige stærke, eller skal Øvelsen standse, kommanderer Læreren:

Holdt!

hvorefter alle Elever ophøre at trække og atter lægge Touget ned paa Gulvet.

Læreren maa under denne Øvelse paase, at Eleverne ikke staa tættere paa hverandre, end at Alle kunne faa Leilighed til, uhindret at anvende deres hele Kraft, uden at være udsatte for at træde Kammeraterne paa Fødderne. Overkroppen maa under Trækningen ikke legges for meget bagover, men holdes næsten lige.

Denne Øvelse er styrkende for hele Legemet, idet samtlige Muskler sættes i Bevægelse, hvorfor den jevnlig bør foretages, saa meget mere som Læreren herved har Leilighed til at beskæftige alle eller dog største Delen af Eleverne paa en Gang.

Smidighedsøvelser.

Herved forstaaes saadanne gymnastiske Øvelser, som udføres dels ved Legemets Bøielighed og Behændighed og dels ved Spændkraften i Armene og Benenes Muskler.

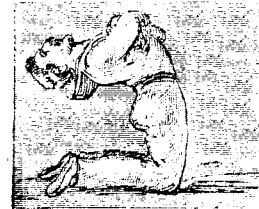
Da disse Øvelser især af Begyndere helst bør udføres paa et ikke for haardt Underlag, henlægges i Reglen en eller flere Madrasser paa det Sted, hvor de skulle foretages. Indtil der er opnaaet Færdighed i de egentlige Smidighedsøvelser, vil det desuden være rigtigt, ved en mindre Skraa-madrats, eller i Mangel heraf en Sadelpude, at hæve den ene Ende af Madratten.

a. Forberedende Smidighedsøvelser.

1. Liggende paa Knæ at bøie bagover.

Efter at være traadt ind paa Midten af Madratten, lægger Eleven sig, med Armene overkors paa Brystet, ned paa Knæene; Benene holdes omtrent 8—10" fra hinanden og Vristene strækkes. Idet han derefter bøier Ryggen stærkt, føres Overkroppen saa langt bagover, som Smidigheden tillader. (Fig. 76.) Ved oftere gjentagen Øvelse vil den smidige Elev til sidst opnaa at kunne bøie Ryggen og Nakken saa meget, at Issen kan lægges paa Madratten eller paa den underste Flade af Fødderne.

Fig. 76.



Efter endt Bøining hæves Overkroppen langsomt indtil Udgangsstillingen, hvorefter Retstillingen indtages, enten ved at han reiser sig op, eller ved at han springer op at staa. Læreren maa i Begyndelsen støtte Eleven under Ryggen.

2. Staaende at bøie bagover.

Med Hænderne støttede mod en Væg.

Eleven stiller sig $2\frac{1}{2}$ —3 Fod fra en Væg med Ryggen vendt mod denne, sætter den ene Fod 1 à 2 Fod ud til Siden, løfter Armene i Veiret, bøier Overkroppen bagover og støtter Hænderne, der, med Fingrene visende nedefter, holdes i Skulderbredes Afstand fra hinanden, mod Væggen. (Fig. 77.) Idet han derefter skiftevis flytter Hænderne længere ned, bøies Ryggen lidt efter lidt saa stærkt han formaar, hvornæst han, ved paa lignende Maade at flytte Hænderne opad, igjen indtager Begyndelsesstillingen. Efterhaanden som Smidigheden tillader, forsøger Eleven at flytte Hænderne læn-

gere og længere ned mod Gulvet. Under Øvelsen maa Fødderne ikke forlade deres Plads og Knæene kun bøies lidt. Læreren maa, indtil Færdighed er opnaaet, støtte Eleven under Ryggen.

Fig. 77.

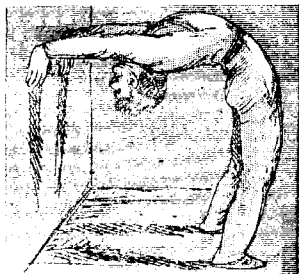
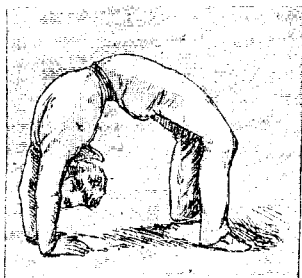


Fig. 78.



Frit paa Gulvet.

Denne Øvelse udføres paa lignende Maade som foran omtalt, kun at Overkroppen under en stærkere Bøining af Ryggen bringes saa meget bagover, at Hænderne, med Fingrene vendte frem mod Fødderne, kunne lægges paa Gulvet. Naar Eleven staar sikkert i denne Stilling, maa han ved en endnu stærkere Bøining af Ryggen stræbe at flytte Hænderne nærmere hen mod Fødderne. Knæene ere lidt bøiede, hvorimod Armene ere strakte. (Fig. 78.)

Begyndelsesstillingen indtages igjen ved at give et kraftigt Tryk med Hænderne mod Gulvet og hæve Overkroppen langsomt lige op. Af mere smidige Elever kan Retstillingen ogsaa indtages ved, efter udført Tryk med Fødderne mod Gulvet, at kaste Benene over Hovedet ned til Gulvet og derefter at reise sig op.

3. At staa paa Hovedet.

Med Fødderne støttede mod en Væg.

Eleven indtager Retstillingen i en Afstand af c. $2\frac{1}{2}$ Fod fra Væggen og med Front mod denne, bøier Kroppen forover, sætter Hovedet paa Gulvet eller Madratten i omtrent 1 Fods Afstand fra Væggen og lægger Hænderne sammesteds noget længere fra Væggen og lige langt ud til Siderne af Hovedet, saa at Linierne imellem disse tre Støttepunkter danne en Trekant. Benene

hæves dernæst med samlede Hæle, strakte Knæ og Vriste lige i Veiret og føres, idet Ryggen bøies ubetydeligt, saa langt tilbage, at Hælene støtte mod Væggen. (Fig. 79.) Retstillingen indtages atter ved at føre Benene samme Vei tilbage og sætte først den ene og derefter den anden Fod let til Gulvet.

Fig. 79.

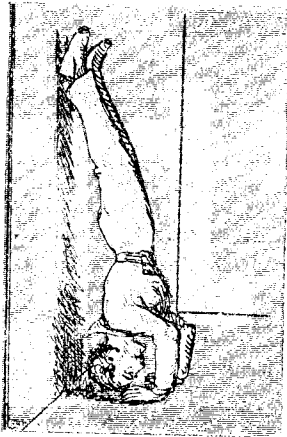
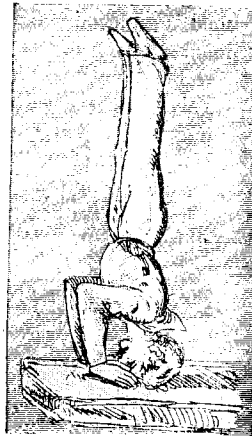


Fig. 80.



Frit paa Gulvet.

Efter at Eleven har indtaget en lignende Stilling med Hovedet og Hænderne mod Gulvet som omtalt foran, hæver han de samlede Ben, med

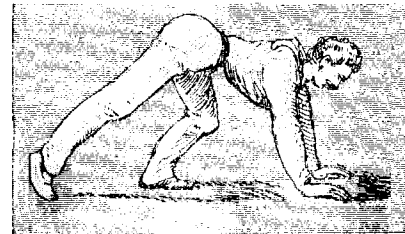
strakte Knæ og Vriste, langsomt i Veiret, indtil Fødderne staa lige over Hovedet, under hvilken Bevægelse han maa støtte godt paa Hænderne for ikke at tabe Ligevægten. (Fig. 80.) Naar Øvelsen skal ophøre, føres Benene langsomt samme Vei tilbage.

4. At staa paa Hænder.

Med Fødderne støttede mod en Væg.

Eleven stiller sig med Front mod Væggen og med den ene Fod foran den anden, lægger Hænderne paa Gulvet i lidt over Skulderbredes Afstand fra hinanden og i 20—24 Tommers Afstand fra Væggen saaledes, at Fingrene ere noget spredte og vise lige fremad. (Fig. 81.) Ved nu at give et Af-

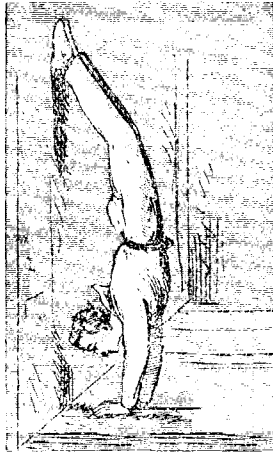
Fig. 81.



stød først med den bageste og derefter med den forreste Fod kastes Benene lige i Veiret og føres, idet Ryggen bøies, saa langt tilbage, at Fødderne,

med samlede Hæle, berøre Væggen. Knæene ere bøiede, Armene helt udstrakte, og Hovedet er bøiet godt tilbage. (Fig. 82.)

Fig. 82.



For at styrke Armenes Strækkemuskler og for at forberede Eleven til at bære Legemet udelukkende paa Armene, lader Læreren ham bøie flere Gange ned i Armene, i Begyndelsen kun lidt, men senere, naar Kræfterne tiltage, saa meget, at han kan berøre Gulvet med Panden. Efter hver Bøining udstrækkes Armene atter langsomt.

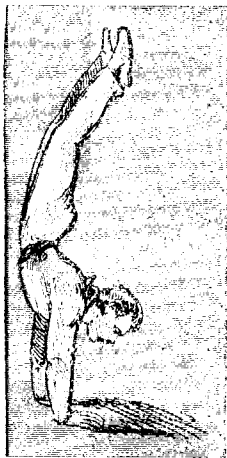
Eleven gaar tilbage til den opreiste Stilling ved at give et lille Tryk med den ene Fod mod Væggen, og ved derefter at føre Benene tilbage saaledes, at først den ene og derefter den anden Fod let sættes til Gulvet.

Frit paa Gulvet samt at skifte af til en af Siderne.

Hænderne lægges paa Gulvet som foran omtalt, Afstødene med Fødderne gives, og idet Ryggen bøies, kastes Benene opad og tilbage med strakte Knæ og Vriste og saaledes, at Fødderne, med samlede Hæle, komme til at staa omtrent lige over Hovedet, der bøies godt tilbage. Afstødene med Fødderne maa ikke være for stærke, da Eleven derved let faar Overbalance. Armene holdes lidt bøiede, indtil der er opnaaet Ligevægt, men udstrækkes derefter aldeles. Faar Eleven Overbalance, idet Benene kastes i Veiret, maa han trykke med Fingerspidserne mod Gulvet, strække Legemet og da navnlig Armene lidt mere, samt tvinge Hovedet længere tilbage. Er han derimod under Øvelsen udsat for at falde forover, maa Armene og Ryggen bøies lidt mere, hvorved Benene komme længere tilbage. (Fig. 83.)

Øvelsen kan ophøre enten ved at føre Benene samme Vei tilbage som foran anført eller ved at „skifte af“ til en af Siderne. Skal dette foretages til Høire (Venstre), dreier Eleven sig til Venstre (Høire) og fører den høire (venstre)

Fig. 83.



Haand i en Bue paa 90° fremad til venstre (høire) Side, hvorefter Benene sættes til Gulvet paa sædvanlig Maade.

Under Øvelserne i „at staa paa Hænder“ og „at skifte af“ maa Læreren i Begyndelsen understøtte Eleven ved at holde den ene Haand under Skuldren og lægge den anden Arm omkring Ryggen. Ved den førstnævnte Øvelse og ved at skifte af til Høire stiller Læreren sig paa Elevens venstre Side, fører høire Haand forfra ind under hans venstre Skulder, lægger venstre Arm omkring hans Ryg og støtter ham paa denne Maade.

Skal der skiftes af til Venstre, er Forholdet modsat.

Har Eleven opnaaet nogen Færdighed i at staa paa Hænder paa Gulvet, kan Øvelsen ogsaa foretages paa en saakaldet „Ligevægtsbom“; denne bestaar af en Træklods, der er tildannet som Sadlen paa Voltigerhesten og forsynet med to Bomme, der ere anbragte i lidt over almindelig Skulderbredes Afstand fra hinanden. Naar Øvelsen skal foretages paa Ligevægtsbommen, træder Eleven først op med begge Fødder paa Klodsen og udfører derefter selve Øvelsen efter de foran givne Regler.

5. At gaa paa Hænder.

Er der af Eleverne opnaaet Sikkerhed i at staa paa Hænder, kunne de ogsaa øves i at bevæge sig fremad, tilbage og til Siderne i denne Stilling. Fødderne maa under disse Bevægelser holdes samlede, og Legemets Stilling er den samme som nævnt under 4. Skal Eleven bevæge sig til høire Side, flyttes først den venstre Haand, og modsat, naar Bevægelsen skal udføres til venstre Side.

6. At vende Mølle.

Denne Øvelse, der bestaar i at beskrive en Halvcirkel med Fødderne i Luften, medens der støttes paa Hænderne, kan udføres til begge Sider. Paa et Plankegulv bør den helst udføres langs et

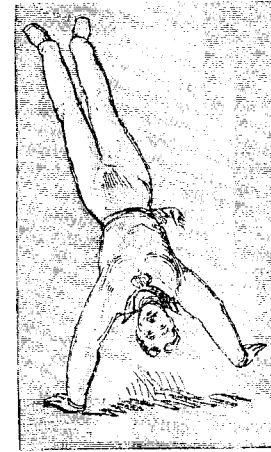
af Gulvbrædderne; hvor Øvelserne ellers foretages, angives Stedet, hvor Møllen skal vendes, ved en Streg.

Skal Møllen vendes til Venstre, stiller Eleven sig med venstre Side til det angivne Sted, sætter den ene Fod noget ud til Siden, fører venstre Haand lidt ud til Venstre og løfter højre Arm lige i Veiret. (Fig. 84.) Idet nu venstre Fod et Øieblik hæves fra Gulvet, giver Eleven først et lille Afstød med højre, derpaa et kraftigere med venstre Fod, og sætter først den nærmeste og derefter i lidt

Fig. 84.



Fig. 85.



over Skulderbredes Afstand den anden Haand, idet Armene strækkes helt ud, saaledes til Gulvet, at Fingerspidserne vise i samme Retning som Hælene, samtidig med at Benene, med strakte Knæ og Vriste, kastes lige i Veiret (Fig. 85.); Nedspringet sker derefter let paa Fodbalderne paa en Fod ad Gangen og saaledes, at højre Fod først berører Gulvet. (Fig. 86.) Afstødene med Fødderne, der slaas sammen, idet de ere lige over Hovedet, skulle være saa stærke, at disse kunne beskrive en Bue paa 180° omkring Hænderne. Legemet holdes under

Fig. 86.



Bevægelsen aldeles udstrakt, og dets Middelinie skal bevæge sig i et Plan lodret paa Gulvet.

Ved Udførelsen af Møllen til Høire forholder Eleven sig paa tilsvarende Maade, kun at høire Haand og Fod udføre hvad ovenfor er beskrevet for venstre Haand og Fod.

Naar Eleven kan vende Mølle til begge Sider, øves han i at vende flere Møller efter hinanden, hvilke da bør udføres i samme lodrette Plan og i fortsat Bevægelse, idet Nedspringet fra den fore-

gaaende benyttes som Opspring til den følgende, o. s. fr. Udførelsen er derfor bedst, naar den ene Mølle følger hurtigt paa den anden.

b. Egentlige Smidighedsøvelser.

Disse kunne udføres dels uden og dels med Tilløb, men bør først indøves uden Tilløb, for at Eleverne nøie kunne blive bekendte med de Regler, efter hvilke de bør foretages.

Læreren maa ved disse Øvelser i Begyndelsen understøtte Eleverne, indtil de have opnaaet saa megen Færdighed, at de uden Fare kunne overlades til sig selv. Understøttelsen sker navnlig under Skuldrene, hvor Hjælpetryk, hvis det gjøres fornødent, tillige gives. For at kunne yde denne Hjælp paa rette Maade maa Læreren enten knæle eller sætte sig paa Hug paa det Sted af Madratsen, hvor Øvelsen foretages.

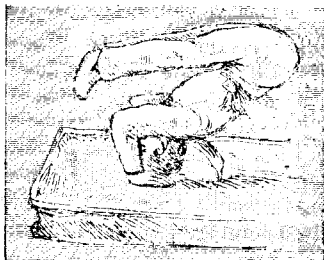
Uden Tilløb.

1. Hovedspring.

Eleven lægger den øverste Del af Panden paa Madratsen og Hænderne noget længere tilbage og ud til Siderne af Hovedet, hvorefter han løfter Fødderne ubetydeligt fra Gulvet. Benene maa være samlede, Knæ og Vriste strakte. I denne Stilling forbliver han staaende et Øieblik, hvorefter han langsomt bevæger Overkroppen bag-

over, medens Benene vedvarende hænge ned, dannende en spids Vinkel med Overkroppen. Naar denne er ført saa meget bagover, at Ligevægten er i Færd med at tabes, svinges de strakte og samlede Ben i rask og fortsat Bevægelse over Hovedet og nedad, samtidig med at der gives et kraftigt Aftryk med Hovedet og Hænderne imod Madratsen. (Fig. 87.) I det Benene nærme sig

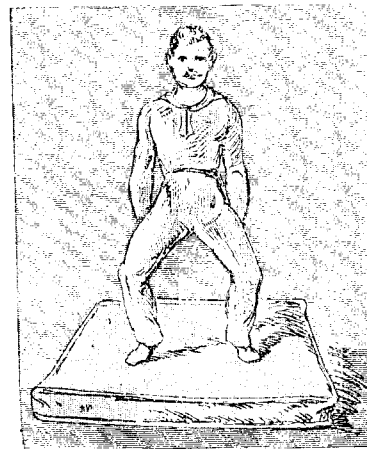
Fig. 87.



denne, bøies Knæene noget, og Fødderne sættes til Madratsen paa Fodbalderne i en Afstand af c. 1—1½ Fod fra hinanden, hvorefter Eleven reiser sig op med lige Overkrop. For at kunne dette, maa han, under Svinget med Benene, bøie Ryggen noget, for derved at faa Fødderne saa langt ind under sig som muligt. (Fig. 88.)

Naar Eleven med Sikkerhed kan udføre Hovedspringet efter de her givne Regler, læres det ham

Fig. 88.



at udføre det fra den opreiste Stilling ved Madratsen, først i kortere og senere i noget længere Afstand fra denne. Han giver da et lille Afstød med Fodbalderne, sætter først Hænderne og derpaa Hovedet forsigtigt og blødt paa Madratsen, medens Benene strax sænkes ned til Begyndelsesstillingen, hvorefter Hovedspringet udføres som nylig omtalt. Han forberedes herved til at udføre det med Tilløb.

2. Kraftspring.

Eleven stiller sig hen til Madratsen, sætter den Fod, han sædvanlig gjør Afstød med ved Springeøvelser, et lille Skridt foran den anden, fører begge Hænder lidt frem foran Kroppen og bøier denne forover. (Fig. 89.) Han løfter derpaa den forreste

Fig. 89.



Fod lidt fra Gulvet, giver et lille Afstød med den bageste og strax derefter et kraftigt med den forreste Fod, lægger Hænderne, idet Armene bøies ubetydeligt, i lidt over Skulderbredes Afstand fra hinanden paa Madratsen, kaster i det Samme Benene opad og frem, saa at Fødderne, idet Armene

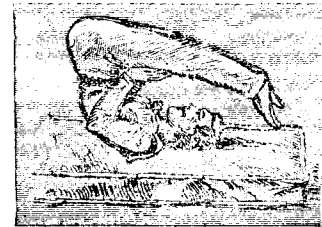
kraftigt udstrækkes, svinges i en Bue paa 180° omkring Hænderne ned mod Madratsen. Ryggen maa under Springet bøies, og Nedspringet sker efter de ved Hovedspringet givne Regler.

Kraftspringet er smukkest udført, naar Benene under Svinget ere samlede og strakte.

3. Rygspring.

Eleven sætter sig ned paa Madratsen. Hænderne lægges paa Laarene saaledes, at Tommelfingrene vende indad; Benene samles. Han kaster derpaa Overkroppen tilbage paa Madratsen, samtidig med at Benene, med omtrent strakte Knæ og slappe Muskler, svinges samlede op over Hovedet og saa langt tilbage, at han kun hviler paa Baghovedet og Skuldrene. (Fig. 90.) Under et kraftigt Tryk med

Fig. 90.



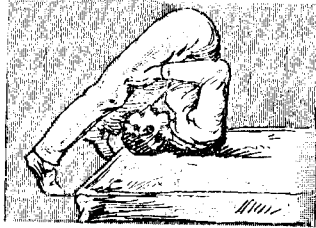
disse Dele af Legemet, kastes Benene, paa hvilke han virker med Hænderne, med et rask og kraftigt Sving, dog stadig med slappe Muskler, i en Bue fremad og

nedad, medens samtidig Ryggen bøies stærkt, hvorved Overkroppen hæves og føres fremad; Benene, med bøiede Knæ, trækkes saa meget ind under Legemet, at Fødderne kunne sættes paa Madratsen paa lignende Maade som ved de foregaaende Spring, hvorefter Eleven ved at strække Knæene reiser sig hurtigt op.

4. Nakkespring.

Eleven stiller sig med Fødderne fra hinanden temmelig tæt hen til Madratsen, lægger Hænderne paa Laarene, bøier Overkroppen forover og trækker Hagen godt ind mod Brystet. Idet nu Baghovedet og Skuldrene lægges paa Madratsen, giver han et lille Afstød med Fødderne, hvorefter Forholdet er som omtalt ved Rygspringet. (Fig. 91.)

Fig. 91.



Med Tilløb.

1. Hovedspring.

Der tages Tilløb og Forspring — som omtalt ved Voltigering —, ved hvilket sidste Eleven søger at hæve sig godt tilveirs. Under dette Opspring lægges Overkroppen forover, Hænder og Hoved sættes paa Madratsen efter de tidligere givne Regler, Benene sænkes noget, og Hovedspringet udføres nu paa samme Maade som foran omtalt. Det maa indskærpes Eleverne ikke at sætte Hovedet haardt paa Madratsen.

2. Kraftspring.

Efter at have taget Tilløb, udføres Forspringet hertil paa en fra det almindelige Forspring afvigende Maade, idet der nemlig først med den ene Fod gjøres et lille Hop fremad med derpaa følgende let Afstød, hvorefter den anden Fod — som maa være den, Vedkommende sædvanlig benytter til at gjøre Afstød med ved Springøvelser — kastes rask frem og giver et kraftigt Afstød; Hænderne lægges nu paa Madratsen, og Kraftspringet udføres paa lignende Maade som omtalt uden Tilløb.

3. Araberspring.

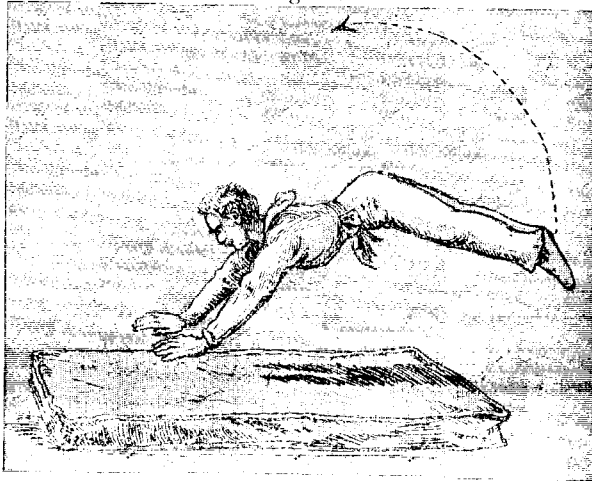
Der tages Tilløb og Forspring som anført for Kraftspringet, og Springet bestaar derefter kun i, at der vendes en rask og livlig Mølle, idet Hænderne lægges paa Madratsen. Nedspringet sker,

idet Knæene bøies frem- og udad, paa begge Fødder samtidigt og med Front mod den Side, hvorfra Opspringet skete.

4. Flyvespring.

Det almindelige Tilløb og Forspring tages, og det sidste maa gjøres saa kraftigt, at Eleven under Opspringet kan hæve sig godt op fra Gulvet, samtidig med at Overkroppen føres forover, og Armene strækkes frem og nedefter. Idet Hænderne lægges paa Madratten, bøies Armene ubetydeligt, og Forholdet er saa forøvrigt som anført for Kraftspringet. (Fig. 92.)

Fig. 92.



c. Sammensatte Smidighedsøvelser.

Disse fremkomme ved en Sammensætning af de under b. nævnte egentlige Smidighedsøvelser, saavel med som uden Tilløb, og der er herved kun at bemærke, at hver enkelt Øvelse maa udføres fuldkomment, forinden der gaas over til den næste, men at paa den anden Side Overgangen maa ske saa livligt og hurtigt som muligt. Naar flere Hoved- eller Kraftspring skulle følge paa hinanden, eller et Hovedspring udføres umiddelbart efter et Kraftspring eller et Rygspring, maa Eleven ikke for hver Gang udstrække Benene, men strax gaa over til den følgende Øvelse, saa at disse udføres saa vidt muligt i fortsat Bevægelse.

Sammensætningen af Smidighedsøvelserne maa overlades til Læreren, der bedst kan vælge den efter Elevernes Dygtighed; her skal kun nævnes følgende, som i Reglen ville kunne udføres af Elever, der have opnaaet Færdighed i de foran omtalte Smidighedsøvelser.

1. Flere paa hinanden følgende Hovedspring;
2. Flere paa hinanden følgende Kraftspring;
3. Hoved-, Ryg- og Hovedspring;
4. Kraft-, Ryg- og Hovedspring;
5. Araber-, Ryg- og Hovedspring;
6. Flyve-, Ryg- og Hovedspring.