

Lærebog

i

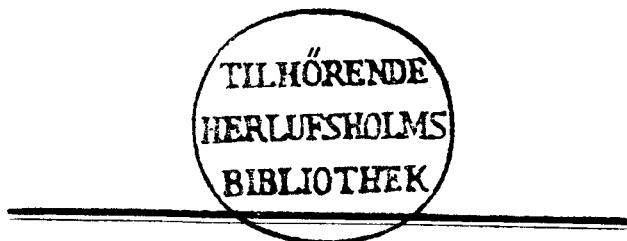
Gymnastik

for

Almoe- og Borger-Skolerne

i

Danmark.



Kjøbenhavn 1828.

Erykt hos Andreas Seidelin,
Hof- og Universitets-Boatrykker.

Kongelig Placat af 25^{de} Juni, 1828.

Vi Frederik den Sjette
af Guds Naade Konge til Danmark, de
Venders og Gothers, Hertug til Slesvig,
Holstein, Stormarn, Ditmarsken, Lauen-
borg og Oldenborg gisre vitterligt: at, da
hensigtsmessige gymnastiske Øvelser udgjøre en ikke
uvigtig Deel af Ungdommens Dannelses, der stedse
har været en Ejær Gjenstand for Vor landsfader-
lige Omhue, saa have Vi, saavel ved Besalinger
som ved Foranstaltninger, sogt at fremme Ung-
dommens gymnastiske Underviisning ved Siden af
den øvrige for samme nødvendige og gavnlige Under-
viisning; men hidindtil har denne Sag dog kun paa
enkelte Steder haft en Fremgang, der svarede til
Vore Hensigter. Vi have dersor, efter at have,
i Vor Kongelige Residentsstad Kjøbenhavn, opret-
tet en Normalskole for Gymnastiken, endvidere
været betenkte paa at udfinde Midler, hvorved en
passende gymnastisk Underviisning funde, uden tryk-
kende Bekostning, indfores i alle Skoler, endog i
dem, hvor Læreren ikke selv har erhvervet sig nogen

førdeles Duvelighed og Færdighed i dette Fag. Til den Ende have Vi ladet udarbeide og paa Vor Bekostning trykke en Lærebog, der tydeligen beskriver de forskjellige Gradationer af hin Undervisning, af hvilke den tredie eller meest indskrænkede er af den Beskaffenhed, at den ikke kan overstige enten nogen Skolelærers Evne til at meddele Undervisningen eller nogen Skolekasses til at anstaffe de fornødne Apparater; og, i Forbindelse med denne Foranstaltning, ville Vi herved allernaadigst have besølet som følger:

§. 1.

Den af Os foranstaltede og i Trykken udgivne "Lærebog i Gymnastik for Almues- og Borger-Skolerne i Danmark" approberes herved som Regel og Rettesnoer for samtlige Almues- og Borger-Skoler i Danmark. Af denne Lærebog bliver, ved Vort Cancellies Foranstaltning, at uddele eet Exemplar til hver af fornævnte Skoler, eet til hver Skoles Direction og eet til hver af Skolecommissionerne.

§. 2.

Den i fornævnte Lærebog, 1ste Capitel §. 2, ommeldte og paa de der anviste Steder nærmere beskrevne, meest indskrænkede, gymnastiske Undervisning skal strax indføres ved alle Landsbyeskoler, hvor ikke denne eller endog en mere udvidet gymnastisk Undervisning allerede er i Gang; og de dertil fornødne Apparater blive at anstaffe paa Skolekassens Regning.

§. 3.

Skolecommissionerne i Kjøbstæderne, Kjøbsben-havn derunder indbefattet, have snarest muligt at indgive Forslag om, hvilken Grad af Gymnastiken i enhver dem underordnet Skole, efter Lærerens Duvelighed og Stedets Lejlighed til at anstaffe de fornødne Apparater, i Overensstemmelse med Lærebogen, kunde indføres; hvilke Forslag, ledsgagede med Skoledirectionens Betænkninger, blive at indsende til Vort Cancellies Bedømmelse og endelige Afgjørelse.

§. 4.

Directionerne for Almues- og Borger-Skolerne bør, udi de aarlige Beretninger om Skolevesenets Stilstand, som de have at indgive, noigtigen forklare, hvorledes Gymnastiken fremmes i de dem underordnede Skoler, samt hvorvidt der, efter Stedets Lejlighed til at anstaffe de fornødne Apparater og Lærernes Duvelighed til at undervise, endvidere kunde fremmes en højere Grad af Undervisning i Gymnastik; hvilket da bliver at afgjøre ved Vort Cancellies Resolution.

§. 5.

Det skal, under de Evangelismidler, som ellers ere anordnede for Skolegangs Forsommelse, være Pligt for alle skolepligtige Drengeborn, at deltagte i den gymnastiske Undervisning, der, i Overensstemmelse med fornævnte vore Besalinger, i Forbindelse med de Forstifter, som allerede indeholdes i Skole-Anordningerne, bliver at give i enhver Almues- eller Borger-Skole.

§. 6.

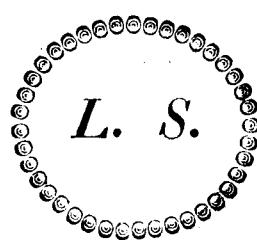
Skoledirectionerne og i Særdeleshed Prov-
sterne bør paasee, at ovennævnte Dore Besalinger
noie efterleves, og at den gymnastiske Undervisning
drives med behørig Iver og Omhyggelighed;
hvormod de i deres aarlige Beretninger til Vor
Cancellie have at meddele Forklaring. Det samme
have og Biskopperne, ved deres Skolevisitationer
og i deres aarlige Indberetninger, at iagttagte.

Hvorefter alle Bedkommende sig allerunderda-
nist have at rette.

Givet i Vor Kongelige Residentsstad
Kjøbenhavn, den 25^{de} Juni 1828.

Under Vor Kongelige Haand og Seigl.

Frederik Rex.



Stemann.

Monrad. Ørsted. Lassen. Kjerulf. Hansen.

Første Capitel.

Allmindelige Bemærkninger og Regler.

§. 1.

Med Udarbejdelsen af denne Lærebog er taget særdeles
Hensyn til Anordningen for Almueskolevæsenet i Kjøb-
stederne i Danmark, Kjøbenhavn undtagen, af 29^{de}
Juli 1814 §§. 30 og 74, Anordningen af samme
Dato for Almueskolevæsenet paa Landet i Danmark
§. 23 samt til Reglementet af samme Dato for Almue-
og BorgerSkolevæsenet i Kjøbenhavn §. 16.

Hensigten af denne Lærebog er saaledes, at bidrage
til, at de Kongelige Bud, som, Gymnastikken an-
gaende, indeholdes i de nævnte allerhøieste Anord-
ninger, maatte bringes i Udførelse.

§. 2.

Den gymnastiske Undervisning funde i Borger-
og Almueskolerne meddeles efter 3^{de} Gradationer eller
Rækker, i Forhold til de Læreres Duelighed, til hvilke
Undervisningen paa ethvert Sted overdrages, og efter

Stedets Evne til at anstæffe det gymnastiske Apparat; nemlig:

1. den fuldstændige Undervisning,
2. den mindre omfattende Undervisning og
3. den meest indstrækede Undervisning.

Den fuldstændige Undervisning i Gymnastik omfatter Alt, hvad i efterfølgende 2^{de} Capitel omhandles. Den fordrer en i enhver Henseende fortrinligt duelig Lærer, og det gymnastiske Apparat saaledes, som omtales i 3^{de} Capitel.

Det er at formode, at denne Grad af Undervisningen fornemmeligen vil finde Sted i Kjøbstæderne, foruden ved samtlige de Kongelige Skolelærer-Seminarier.

Den mindre omfattende Grad af Undervisningen indeholder, hvad i det nævnte 2^{de} Capitel omhandles i

1^{ste} Afdeling om Forberedelsesskolen,

- 2^{den} — — Lovesskolen,
3^{die} — — Springeskolen,
4^{do} — — Klavreskolen,

deraf:

- Nr. 6, at gaae op og ned af det glatte Toug,
Nr. 7, at hænge i Hænder og Been paa Evarstangen eller Skraastangen og at bevæge sig frem og tilbage,
Nr. 8, at gaae op og ned af den glatte Stang,
Nr. 9, hængende paa Evarstangen eller Skraastangen i strakte Arme at bevæge sig frem og tilbage,

Nr. 10, at entre,

Nr. 11, hængende paa Evarstangen eller Skraastangen i beiede Arme at bevæge sig frem og tilbage,

Nr. 12, at gaae op og ned i Hænderne alene af den glatte Stang eller det glatte Toug,

Nr. 13, at bevæge sig fra det ene Redstaf til det andet;

5^{te} Afdeling om Svømmeskolen,

- 6^{te} — — Skolen for de militaire Øvelser,
7^{de} — — Skolen for de blandede Øvelser.

Denne Undervisningsgrad udfordrer duelige Lærere, der selv, enten ved Skolelærer-Seminarierne eller paa anden Maade, have erholdt behørig Veileding. Der kræves et temmeligt kostbart Apparat, saaledes som omhandles i 3^{de} Capitel.

Den meest indstrækede gymnastiske Undervisning omfatter, hvad i 2^{de} Capitel leres i

1^{ste} Afdeling om Forberedelsesskolen;

deraf:

Nr. 1, Legemsstilling,

Nr. 2, Forberedelsesgang,

Nr. 3, Hurtiggang,

Nr. 7, Ligevægtsbrædtet,

Nr. 8, Baglæns paa Ligevægtsbrædtet;

2^{den} Afdeling om Lovesskolen;

deraf:

Nr. 1, Forberedelsesløb,

Nr. 2, Baglænsløb,

Nr. 6, Det hurtige Leb;
3de Afdeling om Springeskolen;
deraf:

- Nr. 1, Længdespring uden Tilleb,
- Nr. 2, Længdespring med Tilleb,
- Nr. 3, Høidespring uden Tilleb,
- Nr. 4, Høidespring med Tilleb;

7de Afdeling. Skolen for de blandede Øvelser med
Undtagelse af Nr. 13, 14, 15, 16, 17,
18, 19, 20 og 23.

Denne Grad af Underviisning i Legemsøvelser kan meddeles af enhver Skolelærer, som dertil har god Willie, og vil giøre sig bekjendt med Indholdet af denne Lærebog. Den udfordrer et ringe og lidetbekosteligt Apparat, hvilket vil erfares af efterfølgende 3de Capitel.

Dog kunde ogsaa Underviisning meddeles i Hvad der leres i

4de Afdeling om Klavressolen, saaledes som i 2^{den} Underviisningsgrad er ansort; dog ikun hvor Læreren dertil har den fornødne Due-lighed, og efterhaanden, som de nødvendige Apparater kunde anstaffles,

5te Afdeling om Svømmeskolen; ligeledes.

6te Afdeling om de militaire Øvelser; ligeledes.

§. 3.

Det er ved Erfaring tilstrækkeligen bevijst, at den indbyrdes Underviisning med sørdeles Nyhete kan

anvendes ogsaa ved de fleste Øvelser i Gymnastikken. Fordelen af denne Methode vil fornemmeligen vise sig heri, at samtlige Elever kunne undervises paa eengang i en Afdelings eller Skoles forskjellige Nummere, efter deres større eller mindre Færdighed; hvorimod, naar Læreren alene og uden Hjælp af den indbyrdes Underviisning skal meddele Veiledning, mange af Barnene maae blive uden Arbeid.

Men, naar en enkelt Øvelse, formedest dens mulige Farlighed, fordrer Lærerens hele Opmærksomhed, ellers naar Apparatet medfører, at ikun eet Barn eller dog meget faa kunne paa eengang veiledes, bør Læreren selv give Underviisningen; hvilket nærmere paa ethvert passende Sted skal blive antydet.

Naar den indbyrdes Underviisning allerede er indført i en Skole, vil det være sørdeles let saavel for Læreren som for Barnene at bruge denne Methode ogsaa under Veiledningen i Gymnastik.

Under den Forudsætning, at den nævnte Methode vil, med Hensyn til Gymnastik, ikun blive indført i de Skoler, hvor den allerede bruges ved andre Læregjenstande, og hvor Læreren og Eleverne allerede ere bekjendte med dens Wesen, er det anset tilstrækkeligt her at anmeldte følgende Bestemmelser ved dens Anwendunge.

Hvor den indbyrdes Underviisning bruges, opstiller Læreren samtlige Dreng, der skulle deeltage i Øvelserne, efter Nummere (men, naar denne ikke anvendes, efter Storrelsen).

Drengene bør opnåedes til enhver Øvelse efter deres Nr. Hjælperens Post, som for den øvrige indbyrdes Underviisning er bestemt, er her ikke anvendelig. Denne Tjeneste maa Læreren deraf selv overtage og udføre. Derimod maa Læreren snarest muligt søge at fåaee, og siden stadigen se hen til at have, saadan Bihjælpere for hver Øvelse især, at det for dem bestemte Arbeid med Sikkerhed kan fordeles imellem dem; hvorhos det paaligger ham, at alle samtlige Dreng saaledes, at han kan fåaee med Bihjælpene, saa at ingen Dreng i samme Skole bruges som Bihjælper længere end i det høieste en Uge.

Læreren inddeler Drengene i Bihjælpere og Lærlinger, hvorefter han henviser ethvert Hold til den for samme bestemte Øvelsesplads.

Antallet af Lærlinger i et Hold bør være:

- i Forberedelseskolen 5—6, men i det høieste 8,
- i Læbeskolen 7—8, i det høieste 12,
- i Springeskolen ligeledes,
- i Klavreskolen 5—6, i det høieste 12,
- i Skolen for de militaire Øvelser 4—6,
- i Skolen for de blandede Øvelser ligesaa.

I Svømmeskolen inddeltes Drengene i 4 Hold med Hensyn til, at der i Almindelighed kun havdes 4 Sat Svømmeredskaber.

Lærerens Underviisning, til Hvad der skal foretages, bør være kort og bestemt, og Alt udføres efter Signaler med Piben, som sædvanligt ved den indbyrdes Underviisning.

Øvelserne i enhver Skole skal Læreren lade enhver Dreng gjennemgaae i den Orden, i hvilken de i det Følgende nævnes.

Naar alle Lærlingerne arbeide under Bihjælpere, gaaer Læreren fra Hold til Hold, indstærper Bihjælpene, at de noagtigen give hver Dreng især, ved hver enkelt Øvelse, nødvendig og fuldstændig Anviisning, og paasee sammes noagtige og fuldstændige Udførelse, samt anmelder da tillige i sin Conceptbog, deels hvad Opflyttelse angaaer, deels de førstlste Caracterer for hver Skole, hvorefter Hovedcarakteren indføres i Dagbogen eller Skolejournalen.

Udførelsen af den indbyrdes Underviisning, kræver følgende Signaler:

1^{te} Signal: Enhver Bihjælper seger med sine Lærlinger den ham af Læreren anviste Plads, og opstiller dem i et Skridts Afstand fra hinanden!

2^{det} Signal: Bihjælperen underviser nu Barnene i den bestemte Øvelse!

3^{die} Signal: Øvelsen hører op!

Dette Signal bør Læreren oftere bruge, for at stærpe Opmærksomheden. Gives Signal umiddelbart derpaa, betyder det:

Begynd igjen!

men skal Øvelsen abdeles ophøre, siger Læreren:
Net!

4^{de} Signal: Enhver Dreng søger den Plads, han ved første Opstilling havde!

Derefter opraaber Læreren Drengene til en ny Skole, som paa ovenanferte Maade foretages.

Hvor indbyrdes Underviisning anvendes, bør, aldeles overeensstemmende med dens Hovedprincip, samtlige Øvelser, der gives efter denne Læremaade, paa eengang foretages i hver af Afdelingerne (Skolerne), saasom:

- i Forberedelseskolen samtlige 15 Øvelser,
- i Løbeskolen de 5 første Øvelser (af de 7, Skolen har),
- i Springeskolen de 4 første Øvelser (af de 5, Skolen har),
- i Klavrestolen de 9 første Øvelser (af de 13, Skolen har),
- i Skolen for de militaire Øvelser de 7 første Øvelser af 1^{ste} Part (A.)
- og alle 6 Øvelser af 2^{den} Part (B.) og
- i Skolen for de blandede Øvelser de 11 første Øvelser (af de 23, Skolen har.)

Apparatet er tilstrækkeligt hertil, kun at man i Forberedelseskolen lader de 2 Øvelser 7 og 8 foretages paa eengang paa Ligevægtsbrædtet, hvor paa det halve Brædt fra Midten af samme til een af Enderne; at man i Springeskolen lader det Hold, der springer i Høiden uden Tilleb, springe over en Snor (et Springereeb), holdt af Bihjälperen og en Dreng, imedens det Hold, der springer i Høiden med Tilleb, afbenytter Springemaskinen, og at i

Klavrestolen de 2 Øvelser 7 og 9 foretages paa eengang paa Skraa- eller Tværstangen.

Ligesom ellers ved indbyrdes Underviisning, vil det ved den gymnastiske Underviisning efter denne Læremaade tide hænde:

- deels: at eet eller flere Øvelsesnummere een eller flere Uger staae vacante,
- deels: at man maa danne flere Hold ved een og samme Øvelse i de meget store Skoler.

Begge Dele udføres uden allermindste Vanfælighed, med Undtagelse af Klavrestolen, hvor Apparatet ei dertil er gunstigt. Men da Holdene ved den, naar behoves, kunne bringes til 1 Bihjælper og 12 Elever, saa er det først den Skole, der har over 117 Dreng, der en enkelt Gang kunde komme i Forlegenhed. Hvor saadant Antal er, vil ogsaa findes Udveie til en Stang og et Toug mere, end her foreskrives.

Bed 2^{den} og 3^{die} Underviisningsgrad gjælder aldeles det samme, kun efter indstranket Maalestok. Ingen Øvelse af 1^{ste} Grad er nemlig ved disse 2 Grader taget med, hvortil ikke det nødvendige Redstæb haves i det mindre Apparat.

Andet Capitel.

Om Udførelsen af den gymnastiske Undervisning.

§. 4.

Første Afdeling.

Forberedelsesskolen.

Denne Skole har 15 Øvelser, som alle kunne udføres efter den indbyrdes Undervisning.

Vr. 1. Legemets Stilling.

Legemets Stilling maa være naturlig og uden Evang; Hovedet maa lefes i Beiret, og Hagen trækkes noget ind; Skuldrene holdes sterk tilbage og nedad; Brystet frem; Underlivet noget ind; Armene bør hænge frit ned til Siderne; Baar og Been være samlede; Knærne lige; Hælene tæt ved hinanden, og Fedderne saameget udad, at de næsten dannen en ret Vinkel; Legemet bør i det Hele hvile noget mere paa Fodbalerne end paa Hælene.

Vr. 2. Forberedelsesgangen.

Ved Forberedelsesgangen paaføres, at Overlegemet bringes utvungent frem; at Armene bevæges natur-

sigt frem og tilbage, saaledes, at højre Arm og venstre Been og venstre Arm og højre Been omtrent folges ad; at Knæet og Bristen ved hvert Skridt strækkes, og Fodspidsen sættes noget udad; at hverken Hælen eller Balden af Foden men næsten hele Fodens underste Flade paa eengang sættes paa Jorden i samme Retning, som ved Stillingen er anført; at Foden træder lige paa Jorden, og ikke mere paa den indvendige end paa den udvendige Side; at Skridtene ere middelmaadigt store, og staae i Forhold til Legemets især Underdelens Længde.

Under Forberedelsesgangen øves Drengene tillige i at gaae paa Tærne; baglæns til begge Sider, saavel ved at flytte den ene Fod til, som bag eller for den anden; at gaae i en skraa Retning til Højre og Venstre m. v. Alle disse Øvelser foretages saavel paa fuld Fod som paa Balderne.

I Forbindelse med denne Øvelse, bør Læreren tillige vise Drengen, hvorledes han sommeligt og net bør hilse sine Foresatte og Eigemand, de Eldre og Jevnaldrende ved Hattens eller Huens Aftagelse, Haandbens Rekening, Hovedets Mikken eller Legemets Beining; hvorledes han bør nærmre sig, og staae for sine Foresatte, naar de falde paa ham; hvorledes han bør frembringe een eller anden Underretning; svare og begive sig bort, naar han har regtet sit Grinde, samt hvorledes ievrigt hans udvortes Forhold bør være imod hver Den, han skylder Agtelse, Hørighed og Hæflighed; og bliver det da Lærerens Pligt, saameget

muligt at vaage over, at den anviste Hilsen, Holdning, Anstand og Maneer ogsaa folges uden for de til Undervisning i Legemsevelser bestemte Timer.

Drengen her ikke blot ved Forberedelsesgangen vennes til at gaae frit og rigtigt, men, skal han blive en god Fodganger, bør han tillige forene god Anstand med Hurtighed.

No. 3. Hurtig Gang.

Til hurtig Gang vennes Drengene ved Lid efter anden at gaae det samme Stykke Vej i kortere Lid, deels ved længere Skridt end de sædvanlige, deels ved de sædvanlige men hurtigere Skridt, der ere de anvendeligste. Omstændigt vilde det være, om Drengene tillige kunde vennes til Udholdenhed, ved Lid efter anden at gaae en længere Vej, deels med hurtige deels med almindelige Skridt; og ved at blive ferte paa ujevne, sandede eller stibrige Veie, op og ned af Bakker, paa Jis og paa andre vanskelige Steder, hvorved de tillige vennes til ikke at lade sig hindre af Stedbevægninger (Høie, Dale, sandet eller los Jord m. v.) Det er tillige at ønske, at saadanne Øvelser ikke alene foretages i den til Øvelserne bestemte Lid, men især ved de lange Udvandringer, om hvilke der senere vil vorde tale.

Bed disse Øvelser maa Læreren ellers, naar den indbyrdes Undervisning anvendes, Bihjelperne, stille sig midt for Drengene, lade dem gaae forbi sig

i forskjellige Retninger, og paasee, at de ovenanførte Regler følges.

Nr. 4. At strække og bøje Knaerne.

Denne Øvelse foretages i 5 Dele; der talles derved fra 1 til 5. Paa "Eet"! sættes Hænderne knyttede i Siderne paa Hostebenene, saaledes, at Lommefingeren hviler paa Pegefingeren, der vendes opad, og Haandledbene holdes lige og stive. Paa "Lo"! hæve Drengene sig op paa Læerne med strakte og samlede Knaer. Ved "Tre"! bøje de Knaerne udad saa dybt som muligt. Ved "Fire"! hæve de sig atter op paa Læerne, som ved den første Stilling; og ved "Fem"! sætte de Hælene sagte til Jorden, og blive staende i den Stilling, i hvilken de begyndte Øvelsen.

Maar denne Bevægelse er vel indsovet efter Tælling, da fortsettes den uden Tælling, hvorved det samme igagttaages, med den Forstjel, at Bevægelserne Lid efter anden udføres med større Hurtighed; Knaerne bør stedse bøjes i Retning mod Fedderne.

Nr. 5. At hoppe.

Maar ved Strækning og Beining af Knaerne Legemet hæves op fra Jorden, og dette gjentages, da hoppes.

Drengene springe noget i Veiret med samlede og strakte Knaer og Fodspidserne ned og udad; de falde derpaa ned paa Læerne med udadbredede Knaer,

springe atter i Veiret og vedblive disse Øvelser, indtil Øvelsen skal høre op.

Anmærkning ved Nr. 4 og 5.

Overlegemet maa under disse tvende Forberedelsesøvelser holdes lige, og Hænderne sættes i Siderne, for derved bedre at kunne tvinge Skuldrene tilbage, og ved den sidste bor det især paasees, at Nedspringet fører let og neiagtigt. Efterat Øvelsen er udført med hviede Knær, foretages den og saaledes, at Knærne holdes strakte, og blot Fodleddene bevæges; hermed forenes under Opspringet halve og hele Vendinger til begge Sider.

Nr. 6. Paa eet Been.

Bed Ligevægtsovelser paa eet Been staae Drengene paa det ene Been, medens det andet bevæges frem og tilbage og til Siderne. Underarmene holdes ved denne som ved de følgende Ligevægtssøvelser noget opad, og Overarmene i lige Linie med Skuldrene, og tjene, som en Ligevægtsstang, til at understøtte Legemet (ligesom det fører ved næste Øvelse Nr. 7, see Tab. 1. Fig. 1.)

Det paasees, at Drengene under disse Bevægelser strække Knærne og Wristerne vel, bæje Fodspidserne nedad, og holde Legemet saa lige og roligt som muligt.

I Forbindelse hermed foretages Følgende: Staaende paa høire Fod at tage med den høire eller venstre Haand, eller med begge Hænder, sat paa venstre Fods Spids eller Hæl, enten for eller bag det høire Been;

at strække een eller begge Arme frem, tilbage, til Siderne, op, ned, o. s. v.; at række et Forklæde, en Hue, Hat, Steen, Pind eller anden Gjenstand til hinanden; at faste eet eller andet Ufødeligt til hverandre, og i Kastet grieve samme, m. v.

Nr. 7. Ligevægtsbrædtet.

Ere Drengene ved ovennævnte Øvelser vel forberedede, da ives de paa Ligevægtsbrædtet i:

a) at gaae frem, og springe ned ved Enden.

Herved paasees, at Fedderne ikun sættes lidet udad; at Benene holdes udstrakte til Siderne; at Legemet holdes saameget muligt lige og roligt, og at de Bevægelses, hvorved Ligevægten, naar den er tabt, atter skal tilveiebringes, udføres langsomt, og i det man staaer paa een Fod.

b) at vende sig paa Brædtet afværlende til begge Sider.

Dette fører først staaende, hvorved maa iagttages, at begge Fedderne, førend Vendingen skal skee, staae tæt for hinanden saaledes, at, hvis Vendingen skal skee til Høire, den venstre Fod staaer Forrest, og hvis den skal skee til Venstre, den høire Fod sættes foran. Vendingen udføres derpaa hurtigt og paa eengang paa begge Fodhalderne. Er Ligevægten tabt under Vendingen, da seses den igjen paa een af Fedderne, men ingenlunde paa dem begge; lykkes dette ikke,

springes itidé ned til den Side, hvor Legemet holder mest.

Kan Drengen udføre Øvelingen til begge Sider sikrert, idet han staaer stille, da lærer han at gaae frem, vende sig, og gaae tilbage igjen, hvor ved de nyligt anførte Regler iagttaages. (Tab. I. Fig. 1.)

Nr. 8. Baglæns paa Ligevegtebrædtet.

De samme Regler følges, som ved Nr. 7 ere anførte, naturligvis med den Forstjel, at den ene Fod sættes bag ved den anden.

Anmærkning ved No. 7 og 8.

Til Opmuntring for de flinkere Dreng, saavel ved den 7^{de} som 8^{de} Øvelse, lægges en Hue, Hat, Torflæde eller anden Gjenstand paa Brædet. Disse skal han under Gangen enten tage op, og efter lægge ned, eller og undgaae at berore dem.

Da Drengene, især i Begyndelsen, ofte ere udsatte for at tage Ligevegten, saa er det Lærerens eller Bihjälperens Pligt, noigtigen at vise, hvorledes Nedspringet bor skee.

Dette skeer ved denne som ved de fleste øvrige Øvelser saaledes, at den ene Fod fastes frem og strax derpaa den anden, saa at begge berore Jordens paa en gang, paa Fodbalderne og med udadbeiede Knæer. Forst skeer Nedspringet efter foregaaende Aftale, og Edd efter anden gives Drengen ved Haanden uventet et lempeligt Ryk, hvorved han nedes til uforberedt at springe ned.

De første Begyndere og Barn i en meget tidlig Alder, ledes af Læreren eller Bihjälperen ved Haanden, og føres langs ad Brædet. Denne Hjælp formindses, naar de ved større Øvelser opnaae mere Sikkerhed, og falder til sidst aldeles bort.

Nr. 9. At omfatte en Stang eller et Toug med Hænder og Fodder.

Bed denne Øvelse omfattes den lodrette Stang eller det lodrette Toug med Hænderne saaledes, at den ene griber oven over den anden, og med Fodderne, saaledes, at Touget eller Stangen holdes mellem Vristen, Skinneden og Knæet af det ene Been og Hælen, Smalbenet og den indvendige Deel af det andet Been, hvorved Benenes Stilling bliver den samme, som naar man siddende legger dem overfors. (Tab. I. Fig. 2.)

Nr. 10. At hænge i strakte Arme paa Tvaerstangen.

Der sættes en Bænk eller Buf under Tvaerstangen. Paa denne træde Drengene op, og gribe, deels med begge Hænder paa een af Stangens Sider og deels med een Haand paa hver Side af Stangen, uden at sammenfolde disse, og forblive hængende saaledes i strakte Arme i en fastsat Lid. (Tab. I. Fig. 3.)

Saa snart Drengene have grebet om Stangen, tages Bænken eller Bufken bort.

Er Tvaerstangen ikke høiere, end at Drengene selv kunne springe op, og tage fat, eller letteligt hjælpes

af de Andre, da behøves ikke Buften eller Benken. De sterre Drengene bør desuden stedse kunne tage fat uden dette Hjælpemiddel.

Efter endt Øvelse springes ned paa Tærne med bøiede Knaer.

Nr. 11. At hænge i bøiede Arme paa Tverstangen.

Her forholdes som ved Nr. 10, hvorefter Legemet hæves ved bøiede Arme saa høit, at Drengene kunne se over Stangen, uden dog strax at forlade denne Stilling. (Tab. 1. Fig. 4.)

Nr. 12. At hænge i een Haand med strakt Arm paa Tverstangen.

Ved denne Øvelse forholdes, som ved Nr. 10 er anført.

Nr. 13. Hængende paa Tverstangen at hæve sig i bøiede Arme til begge Sider.

Hver Gang bør Drengen hæve sig saa høit, at han seer over Stangen. Denne Øvelse er meget anstrengende, især naar Legemet hver Gang synker ned i aldeles strakte Arme.

Nr. 14. Hængende paa Tverstangen at lægge Benene op paa samme.

Herved boies Armene som ved foregaaende Øvelse, idet Benene trækkes op, og enten lægges paa, eller holdes over Stangen.

Til Forandring ved denne Øvelse lader man Drengene hænge deels ved begge Arme og Been, deels i modsat Arm og Been og deels i heire Arm og heire Been eller venstre Arm og venstre Been, eller og fra den hængende Stilling dreie sig saaledes omkring, at de komme til at ligge oven paa Tverstangen.

Anmærkning til Øvelserne 10—14.

Da det under Klavren ofte møder at Benene glide ned, og at Legemet saaledes hænger svævende alene i Hænderne, saa ber Øvelserne No. 10—14 flittigt foretages.

Nr. 15. Den hængende Svømmesele.

De forberedende Øvelser i den hængende Svømmesele (Forberedelsesselen).

Under disse gjeres Drengene tillige opmærksomme paa, at ved Svømmebevægelser forstaaes de Streg, Tryk eller Sted, der udføres i forskellige Retninger med Hænder, Fedder, og andre Legemsdele imod Vandet, for at holde sig, eller hjælpe sig frem paa eller under sammes Overflade. Jo bredere de Glader ere, der anvendes imod Vandet, og jo kraftigere disse virke mod samme, des lettere og hurtigere understøttes og bringes Legemet frem.

Ved Tilbagebevægelser forstaaes de Bevægelser, ved hvilke man, efter udfert Streg, Tryk eller Sted, atter bringer Arme og Been tilbage til det forrige Sted eller i den Stilling, hvorfra Svømmebevægelserne paany skulle udføres. Disse ber stedse see

roligt, uden Kraftanvendelse og med de smalleste og meest stærkende Dele, da ellers den ved de foregaaende Svemmebevægelser bevirkede Fremtrængen i Vandet vilde standses, i det Mindste hindres.

De Svemmebevægelser, der udføres ved Overlegemet, kaldes sædvanligens Strog eller Tryk, og de, der udføres ved Underlegemet, almindeligen Stød, stundum Tryk.

Drenge lægger sig i Forberedelsesselen saaledes, at Brystet hviler i den største, og Laarene i de mindre Gjorder. Brystgjorden maa være anbragt lidet højere end de to andre, for at Legemet kan komme til at ligge i en noget straa Stilling; Hovedet og Halsen hvies tilbage, Armene holdes hviede, og Overarmene til Legemet. Hænderne ligge samlede og udstrakte tæt for Brystet saaledes, at Tommelfingrene vende op og de smaa Fingre nedad. Højteleddene ere lidet hviede, Knæleddene derimod saa stærkt hviede, at Hælene ligge samlede tæt ved Sædet. Knæerne holdes stærkt udad, og Fedderne hvies i Wristen saaledes, at Fodspidserne vende udad. (Tab. II. Fig. 1.) Liggende i denne Stilling giver Drenge med den underste Glade af begge Fedderne et saa stærkt Stød bagud, at Knæerne strækkes aldeles. (Tab. II. Fig. 2, a.) Han strækker idet samme Armene med samlede Hænder ligefrem (Tab. II. Fig. 2, b.) vender strax derpaa Hænderne saaledes, at Tommelfingrene ligge lidet dybere end de mindste Fingre, og stryger i denne Stilling de strakte Arme med et kraftfuldt Tryk i en Fjerdedeelbue ud til Si-

derne i en lige Linie med Skuldrene. (Tab. II. Fig. 2, c. og Fig. 3.) Under dette Strog med Armene samles de nyligen udstrakte Been med strakt Wrist (Tab. II. Fig. 2, d.), og bringes frem igjen, ved at hvise Knæerne til Siden, og samle Hælene, hvorpaa Armene fra den til Siden udstrakte Stilling igjen hvies, og Hænderne samles for Brystet idet Tommelfingrene dervede stære Vandet. (Tab. II. Fig. 1.)

Ved disse sidste Bevægelser med Arme og Been er nu Legemet efter bragt i den Stilling, fra hvilken de første Svemmebevægelser begyndte. Fingrene maae, under Svemmebevægelserne, holdes udstrakte og sluttede, og Haandleddene og Armcene vel strakte under Strøgene, og disse maae, naar der svemmes fremad paa Brystet, aldrig gøres længere til Siden, end at begge de udstrakte Arme danne en lige Linie med Brystet og Skuldrene.

Før lettere at bibringe Begynderen den Orden og Takt, med hvilken disse Bevægelser bør udføres, gør Læreren rettest i at inddøle dem i 3 forskellige Dele (Tempo), og tiltælle ham samme ved Ordene: "Eet"! "To"! "Tre"! saaledes:

Idet Drenge ligger i den først omtalte Stilling med hviede Arme og Been, lader Læreren ham paa nyligt anferte Maade ved

"Eet"!
strakte Armcene frem og Benene til Siderne (Tab. II. Fig. 2, b. a.); ved

"*To*!"

Stryge Qvarthuen med Arme, og samle Venene (Tab. II. Fig. 2, c. d.), og ved

"*Tre*!"

etter samle Hænderne, og bæie Knærne. (Tab. II. Fig. 1.)

Disse Bevægelser udføres først med Arme alene, derpaa med Venene alene og til sidst med Arme og Been samlede, først i 3de, derpaa i 2de Tider, og naar Drengen har opnaet Sikkerhed heri, da maae Bevægelserne med Arme og Been omsider forenes saaledes, at de udføres paa eengang. Hænderne bør holdes samlede med strakte Arme for Ansigtet (Tab. II. Fig. 4), indtil Virkningen af de sidst udførte Streg og Stød ophører; først da vendes de, og stryges til Siderne. Venene bør straffes stærkt ud til Siderne, idet Stedet seer med Fedderne.

Ovennævnte saavelsom alle de ved de øvrige Svemmedøvelser nødvendige Bevægelser, maae øves saalænge i Forberedelsesselen paa Land, indtil de færdigen kunne udføres; først da er det Tid at lade dem foretage i Vandet.

§. 5.

Anden Afdeling.

Lebeskolen.

Denne Skole har 7 Øvelser, af hvilke de 5 første kunne udføres efter indbyrdes Undervisning. Drengene opstilles her bag hinanden.

Disse 7 Øvelser ere følgende:

Vr. 1. Forberedelsesløbet.

Overlegemet holdes lidet forover og utvungent. Arme maae ikke fastes voldsomt frem og tilbage, men følge Venenes Bevægelser saaledes, at modsat Arm og Been omrent felges ad. For at hindre for stærk Swingning af Arme, og for derhos at bringe Dren- genes Bryst frem og deres Skuldre tilbage, kan man i Begyndelsen lade dem holde en Stok bag Ryggen og i Albuebsinningen; Knæet og Wristen strækkes, idet Foden fastes frem. Det fremkastede Been sattes paa Fodbalderne paa Jorden med Fodspidsen noget udad og med hævet Knæ, for saaledes bedre at udføre det følgende Spring. Legemet maa aldeles hvile paa den Fod, der er fastet frem, medens den anden, med lidet hævet Knæ og Fodspidsen nedad, holdes bagud. Springene maae hellere gjeres høje end lange. Den udfører Øvelsen færdigst, der, med den muligste Heide, tillige forener en antagelig Længde. Regelrette og langsomme Bevægelser ere rigtigere end hurtige. Fedderne maa ligesaalidet ved Lebet som ved Gangen krydse hinanden, men fastes ligefrem. Naar Øvelsen skal opøre, ende Drengene Lebet ved et lidet Spring med samlede Fedder, udadbeiede Knær og paa Fodbalderne, saaledes som det senere ved Længdespringet vil blive anført.

Urmærkning.

- Denne Lebemaade kan ei anvendes i det daglige Liv, men er saare nyttig for at give Underlegemet

- Styrke og Spændekraft, og er et ypperligt Forberedelsesmiddel ei blot til Løben men tillige til de derefter følgende Springesvelser.
- 2) Forberedelsesløbet maa ikke fortsættes over 100 ALEN ad Gangen.

Nr. 2. Sideløbet.

Det sves til begge Sider enten saaledes, at den ene Fod sættes ved Siden af den anden, eller og bag om og forbi den anden. Skal der i første Tilfælde løbes til Haire, træder den heire Fod først et passende Skridt til heire Side, hvorpaa den venstre strax folger efter, og sættes omrent hvor den heire stod; og modsat, hvis Løbet stær til venstre Side.

Skal der derimod i det sidste Tilfælde løbes til Haire, da flyttes den hoire Fod et passende Skridt lige til hoire Side, og strax derpaa den venstre bag om og noget forbi den heire Fod o. s. v.; og modsat, hvis Løbet stær til venstre.

Nr. 3. At løbe baglæn ds.

Idet Drengene løbe ligefrem, kaste de paa Ordet "Omkring", hvis Vendingen skal stee til hoire, den venstre Fod over til den hoire Side, i modsat Tilfælde den heire Fod over til den venstre Side, og Legemet dreies hurtigt omkring til samme Side. Der sees under det baglæn ds Løb tilbage til Venstre, hvis Vendingen er stet til hoire Side, men er Vendingen stet til venstre Side, da sees til Hoire; dette maa

især iagttages i Kredslobet; thi løbes der i lige Linie, da er det ligegyldigt, til hvilken Side Drengene ses sig tilbage. Skridtene i det baglæn ds Løb bør være korte og hurtige, og Fedderne derved sættes stærkt udad; Legemet holdes næsten lige, og hellere lidt forover end tilbage. Efterat Drengene have løbet nogle Omgange baglæn ds, vende de sig paa Ordet "Omkring", og fortsætte Løbet ligefrem, indtil Øvelsen hører op.

Nr. 4. At løbe i Buegang.

Hvorledes Løbet udføres, viser Tab. IV. Fig. 1.

Nr. 5. At løbe i Vinkler.

Hvorledes dette Løb udføres, sees af Tab. IV. Fig. 2.

Anmærkning til Nr. 3, 4 og 5.

Herved saae Drengene Lethed og Hærdighed i behændigen at snoe og dreie Legemet i forskellige Retninger under Løbet; ligesom disse Forandringer ogsaa tjene til Underholdning, og til at vedligeholde Lusten til det ellers eensformige og trættende Forberedelsesløb.

Der lægges nogle Marker (Stene eller Pinde) i de Retninger, i hvilke Løbet skal foretages.

De 2 følgende Øvelser i denne Skole foretages ikke efter den indbyrdes Underviisnings Negler.

Disse ere:

Nr. 6. Det hurtige Løb.

Ved dette maa ikke gjeres for lange men meget hurtigt paa hinanden følgende Skridt. Overlegemet holdes noget forover.

Ere Drengene ikke af lige Færdighed, da gives de mindre færdige nogle Skridt forud for de mere færdige, og alle løbe da, naar Øvelsen skal begynde, paa eengang til et fastsat Maal, hvor Væreren allerede forinden maa være, for at kunne bemærke og opmunstre de flinkeste.

Løbets Længde bør ikke være over 100 ALEN ad Gangen.

Maar det hurtige Løb øves omkap eller som Weddelsb, da ere Drengene opstillede ved Siden af men i passende Afstand fra hinanden. Foretages det derimod blot for at vænne Drengene til Lid efter anden at gjøre hurtigere Skridt, da kunne de være opstillede i tvende til trende Skridts Afstand bag hinanden.

Det bør ikke tillades nogen Dreng at støde til den anden, for at vinde Fordele over ham.

Nr. 7. Det vedholdende Løb.

Skridtene ved dette Løb ere forskjellige fra dem, der bruges ved Forberedelsesløbet og det hurtige Løb, deri, at de hverken maae være saa høie som ved det første, ei heller saa korte og hurtige som ved det sidste, men i det hele middelmaadige.

Begyndelsen seer ved at lade Maaleet, gjennemløbe 2—3 Minutter de første Dage; Lid efter anden forsegles Tiden til 6—8 idethsieste 10 Minutter.

Anmærkninger ved Løbeskolen.

- Det vedholdende Løb ber ifkun foretages paa folde eller kolige Dage. For stærkt spændte eller bundne Seler og Strømpebaand samt snævre Beenklæder og Hvad isvrigt kan hindre Lemmernes frie Bevægelse, ber forebygges saavidt muligt. HUE eller Hat, Halstørklæde og Træie astages, og Vestenaabnes forinden Løbet begynder. Klædningsstykkerne paatages strax, og tilknappes efterat Løbet er endt.
- Efter anstrængende Løb lader man Drengene gaae flere Gange omkring Løbebanen eller Øvelsesstedet, først med hurtigere, derefter med mindre hurtige Skridt, indtil de ere fuldkomment afslæede. Herved følges isvrigt de for Gangen i foregaaende Afdeling givne Regler.
- Væreren bør være osie opmærksom paa de Løbende, iagttagte hvilken Indflydelse iser de anstrængende Løbemaader ytre paa enhver Dreng, og lade de Svagere og overhovedet hver Den, der synes at være vel meget angreben eller stakaendet, itide høre op.
- At drikke, eller kaste sig paa Jorden, naar Drengene ved Løbet ere blevne varme, maa ikke tillades.

§. 6.

Tredie Afdeling.
Springeskolen.

Denne Skole har 5 Øvelser, hvoraf de 4 kunne
mehdeles efter den indbyrdes Undervisnings Regler.

Opstillingen til alle 5 Øvelser er saaledes, at
den ene Dreng staaer bag den anden med et Skridts
Mellemrum.

De 5 Øvelser ere som følger:

1. Længdespringet uden Tilløb.

Dette foretages efter Mærker, der ridses i Jor-
den $\frac{1}{2}$ —1 $\frac{1}{2}$ Alen fra hinanden.

Den Springende stiller sig lidet foran det første
Mærke, bøjer Knærne, og springer, med samlede
Fodder, fra dette hen til det andet Mærke. Ned-
springet seer paa Tærne, med noget udadbøiede Knær
og Overlegemet lidet forover.

2. Længdespringet med Tilløb.

Dette foretages ligeledes efter Mærker, der ridses
i Jorden 1—2 Alen fra hianden, og for de ældste
Drenge indtil 3—4 Alen.

Drenge stilles som ved foregaaende Øvelse
men 10—12—15 Alen fra det første Mærke. Til-
lebet begyndes med langsomme og smaa Skridt, men
Hurtigheden foreges ved hvert Skridt Drenge nær-
mer sig det Sted, hvorfra Opspringet skal se; paa

dette Sted hører han sig op ved et kraftfuldt Sted
med den ene Fod, kaster i det samme Øieblif den
anden Fod med strakt Knæ og Wrist frem, samler
under Springet hurtigt den Fod, ved hvilken Op-
springet sandt Sted, med den fremstrakte, og ender
Springet paa Tærne med samlede Fodder, noget
udadbøiede Knær og Overlegemet lidet forover. Ved
lange Spring bør man ikke soge under Nedspringet
at standse Hurtigheden paa eengang men lidt efter lidt,
derved, at man efter endt Bøning gør nogle hurtige
Skridt fremad.

Ved denne, som ved alle andre Øvelser i at
springe, er det rigtigt at eve Drenge i, lige før-
digt at kunne kaste hvilket som helst Been først frem.

3. Høidespringet uden Tilløb.

Drenge opstilles for den paa Springeredskabet
udstrakte Snor, bøie Knærne, og springe i samme
Øieblif op og over Snoren med samlede Fodder.
Idet Springet seer, trækkes de bøede Knær noget
udad op mod Brystet, medens Fodderne holdes samlede.
Nedspringet seer som sædvanligt.

Dette Spring øves til en Højde af 12—18
Tommere.

4. Høidespringet med Tilløb.

Dette foretages ligesom Længdespringet med Til-
leb, dog saaledes, at man ved Opspringet især seger
at bringe Legemet i Veiret. Springet foretages først

i en Hoide af 18 Tommer, og fortsattes til en Heide af 30 Tommer.

Tillebet maa hellere være fort end langt, og stedse staae i passende Forhold til den Heide, der skal overspringes.

Opspringet seer ikke stedse fra eet og samme Sted, men ber see længere fra Snoren, alt estersom denne lægges høiere, da Springet ellers ikke vil kunne faae den nødvendige Bue.

Det maa aldrig tillades Drengene at gjere et høiere Spring, forinden det lavere er lært til Sikkerhed.

Knær og Fedder bør løftes lige i Veiret, og ikke stilles fra hinanden, eller kastes til Siden. Disse Feil ere i Almindelighed Bewiis for, at Heiden ikke staarer i Forhold til den Springendes Færdighed.

At gjøre voldsomt Tillsb, at holde Kroppen tilbage idet Springet seer, og at ende Springet paa Hælene eller paa fuld Bod ere farlige Feil, som omhyggeligen bør forebygges.

5. Nedspringet.

Ved Nedspring forstaaes ikke Spring ned fra betydelige Hæder; thi disse kunde letteligen vorde farlige; derimod forstaaes herved de Spring, der ikke udføres fra større Hæder, end de øvrige Øvelser gjøre nødvendige. Indfrankes Nedspringet her til, da er det intet mindre end farligt; hvorimod det kan vorde skadeligt, naar Bernene ikke tidligen vænnes til at springe regelret ned endog fra ubetydelige Hæder.

Med Hensyn hertil er denne Øvelse uundværlig; den ber ikke øves uden til en Dybde fra $\frac{1}{2}$ —1— $1\frac{1}{2}$ ALEN.

Begyndelsen seer paa Jorden, derefter fra Lige-vægtesbrædtet, derpaa fra en Bank, Buf eller en opkastet Grevt. Springet udføres aldeles paa samme Maade som Langdespringet. De lettere og lavere Nedspring gjeres med samlede Fedder, og de vanskeligere ved at faste eet af Benene frem. Nedspring ber ikke udføres med stor Boining af Knaerne, men med stærke spændte Musklar i Knaerne, for at forhindre Legemets alfor pludselige Nedsynken i samme.

Ved denne Lejlighed gjores Drengene opmærksomme paa, at naar de under Ildsvaade eller andre uforudseete Tilfælde skulde være nødsagede til, uden at kunne hjælpe sig paa anden Maade, at springe ned fra betydelige Hæder, de da, hvis Omstændighederne tillade det, ber lægge Hænderne paa det Sted, hvorpaa de staae eller sidde, derpaa springe forsigtigt ned, og, om muligt, under Springet tillige støtte paa Hænderne; thi herved formindskes Springets Virkning betydeligt.

§. 7.

Fjerde Afdeling.

Klavrestolen.

Denne Skole har 13 Øvelser, af hvilke de 9 første kunne gives efter den indbyrdes Underviisning.

Bed samtlige Klavresovler maa følgende iagttages :

- Der ber idethuse under Klavren stoles mest paa Hænder og Arme, mindre paa Fodder og Been.
- Naar Klavreredskabet er tyndt, saasom Stang eller Tong, maae Hænderne udrette det Meste; er det derimod saa fert, at det ikke kan omfattes med Hænderne, saasom Master eller tykke Træer, da favnes det med Armene tillige, og Hænderne lægges fladt paa Redskabet.
- Under Klavren paa lodretstaende eller -hængende Redskaber, bør Hænderne almindeligen vekselvis gribes ovenover hinanden og ikke den ene flyttes efter den anden saaledes, at den ene stedse holdes overst. Hænderne bør stedse gribes saa højt op som muligt, og Fodderne atter trækkes saameget som muligt op mod Hænderne; dette kaldes at gjøre lange Tag.
- Ved at klavre ned af Touge og Stanger, maa man ikke lade Hænderne glide, men vekselvis gribes med den ene under den anden; og Stangen eller Touget maa aldeles ikke holdes mellem Lærene, men ikkun mellem Knæerne, Benene og Fodderne; der ber saaledes klavres ned i en næsten siddende Stilling.
- Benene maae, under alle Klavresovler med Hænderne alene, holdes samlede, strakte og rolige, og Hovedet vel tilbage.

e) Den strengste Forsigtighed forenet med stadig Agetsomhed paa Drengenes forskjellige Fremstridt ere høist nødvendige Betingelser ved Undervisningen i Klavren. Uden saadan Forsigtighed og Agetsomhed kunne disse saa saare nyttige Øvelser letterliggen vorde farlige.

De ovennævnte 9 Øvelser, der foretages efter den indbyrdes Undervisning, ere følgende :

Nr. 1. At gaae op og ned af Træstigens brede Side.

Ved denne Øvelse gribes med hver Haand i et af Sidestykkerne.

Nr. 2. At gaae op og ned af Tongstigens brede Side.

Foretages paa samme Maade, hvis Stigen er enkelt, men er den dobbelt, da gribes ikke om Sidesougene, men om det midterste Tong. (Tab. I. Fig. 5.)

Anmærkning til Nr. 1 og 2.

Drengene kunne tillige øves i at gaae op og ned af Stigernes Udsider.

Nr. 3. At gaae op og ned af den firkantede Bjelke.

Med Hænderne maa ikke tages i Klamperne.

Nr. 4. At gaae op og ned af den ujevne Stang.

Herved omfattes Stangen saaledes som ved Forberedelsesøvelsen Nr. 9 er anført.

Naar Hænderne, den ene efter den anden, med strakte Arme have grebet om Stangen, da trækkes

Benene med stærkt boiede Knæer paa eengang saa høit op som muligt, og omfatte Stangen; derpaa trækkes stærkt med Fodderne, idet Knæerne strækkes, og Hænderne atter gribes op, o. s. v.

Nr. 5. At gaae op og ned af Knudetouget.

Fodderne sættes ved Siden af hinanden paa den underste Knude saaledes, at Touget holdes mellem de inderste Sider af Fodderne. Med Hænderne gribes saa høit som muligt op om Touget; derpaa hæves Legemet op i boiede Arme, idet begge Fodder paa eengang trækkes med boiede Knæer op fra den ene til den anden Knude.

Bed at klavre ned igjen, aabnes Benene lidet fra hinanden, strækkes og flyttes atter paa eengang ned paa samme Maade, som da man klavrede op.

Nr. 6. At gaae op og ned af det glatte Toug.

Herved forholdes i det Væsenlige, som ved Øvelsen Nr. 4. (Tab. I. Fig. 2.)

Nr. 7. Hængende i Hænder og Been paa Tværstangen eller Skraastangen at bevæge sig frem og tilbage.

Denne Øvelse foretages saaledes, at Benene flydes eller trækkes frem eller tilbage paa Stangen, idet den ene Haand flyttes højere op eller ned efter den anden.

Nr. 8. At gaae op og ned af den glatte Stang.

Udføres paa samme Maade som Nr. 4, dog med stærkere Tryk af Hænder og Been.

Anmærkning.

Skal man klavre op eller ned af fere Stanger, Master, tykke Treer o. s. v., der ei kunne omfattes med Hænderne, saa maae de omfavnes og omslynges med Hænder, Arme, Laar, Been og Fodder.

Nr. 9. Hængende i strakte Arme paa Tværstangen eller Skraastangen at bevæge sig frem og tilbage.

Skraastangen eller Tværstangen omfattes med een Haand paa hver Side, Legemet holdes strakt, Fodder og Been samlede, og Armene næsten udstrakte. Hængende i denne Stilling, gribes med den ene Haand efter den anden længere frem eller op. Hvis Tværstangen er forsynet med en Rende, da bruges i Begyndelsen den uyligt nævnte Maade; er den derimod smal og afrundet foroven, saa er denne Maade vanskeligere, og Læreren bør i saa Fald lade Drengene flytte den ene Haand først, og derpaa den anden Haand hen til samme. Maar dette er lært, øves han og i at flytte den ene Haand over og forbi den anden; eller og lader Læreren ham foretage Øvelsen saaledes, at Drengen, idet han hænger med strakte Arme og med begge Hænder paa den ene Side af Stangen (Tab. I. Fig. 3.), bevæger sig deels frem og deels tilbage, ved at flytte den ene Haand efter og hen til den anden.

Ved denne sidste Maade maa Læreren eller Bi-hjælperen nødvendigen paasee, at Øvelsen foretages afverlende og ligemeget til begge Sider; thi, ved stedse at foretage den paa den ene Side af Stangen, kan den skævere Retning, i hvilken Skuldrene under denne Øvelse holdes, have skadelig Indflydelse.

Skal Drengene, efterat have klavret frem eller tilbage, fortsætte Øvelsen, uden først at springe til Jorden, da seer dette enten i samme Retning, i hvilken han gik frem eller tilbage, eller og ved at vende sig.

Bendingen seer ligefrem ved at flytte den ene Haand efter den anden til den Side, til hvilken Bendingen skal foretages.

Følgende ere de Øvelser, som ikke foretages efter den indbyrdes Undervisning:

Nr. 10. At entre.

Dette udføres saaledes: hængende i Hænderne med beide Arme svinges eet af Benene over Etterstangen, saa at det i Knæbeiningen hviler paa samme. Hvis det høire Been hviler paa Stangen (Tab. I. Fig. 6.), da griber den høire Haand høiere op; næsten i samme Sieblkif svinges det venstre Been over (Tab. I. Fig. 7.), idet det høire Been slipper, og hænger frit og næsten strakt ned; derefter griber den venstre Haand høiere op, og næsten i samme Sieblkif svinges det høire Been over, idet det venstre Been slipper, og hænger frit og næsten strakt ned, o. s. fr. afværlende med begge

Hænder og Been. Det Been, der svinges op, maa i Svinget trækkes saa heit som muligt op mod Hænderne, og disse maae etter afværlende gribes saa heit op som muligt. Det kommer herved fortrinligt an paa, at Bevægelserne skee næsten eenstidigt med modsat Haand og Been, dog at Haanden bevæges lidet før Venet. Armene bør stedse holdes beiede ved denne Øvelse.

Læreren gjør rettest i at tiltælle Begynderen Bevægelserne ved Ordene: "Eet! Zo!" Jo langsommere Bevægelserne udfsres, desto fuldkommere og smukkere bliver Øvelsen.

Der klavres ned igjen, enten ved at gribes med den ene Haand efter den anden, og vekselvis at svinge Benene over og nedad, eller og, hvis Redskaberne Indretning tillader det, ved at svinge begge Been over paa een af Klavremaskinen Stolper, Stanger, Touge m. v. I dette tilfælde maa det noie paasees, at Armene holdes stærtet beiede, medens Benene svinges over, og at Benene eller Fodderne omfatte Stolpen, Stangen eller Touget tilgavns, forinden man tager fat med Hænderne.

Naar der ikke er entret høit op, kan Øvelsen ogsaa endes ved at springe ned; men den angivne Regel, at holde Arme stærtet beiede, medens Benene og Legemet synke, maa ligeledes her noie folges.

Med denne Øvelse forenes Bendingen til begge Sider; den udføres saaledes:

Naar man paa nyligt omtalte Maade har entret noget op ad Etterstangen, og har endt Bevægelsen.

saaledes, at det heire Been hviler paa samme, da flyttes den heire Haand sat til heire Knæ, den venstre Haand sættes lige ved Siden af denne, det venstre Been springes nu op paa samme Side, og lægges sat ved den venstre Haand. Fra denne Stilling tages det heire Been ned, og lægges op paa den modsatte Side af Stangen, og den heire Haand flyttes til samme Side; dermed er Bendingen endt til Heire.

Er derimod Entrebevægelsen endt saaledes, at det venstre Been hviler paa Stangen, da finder det Modsatte Sted, og Bendingen står til Venstre. Som Regel antages, at naar Bendingen skal stå til Heire, maa det heire Been hvile paa Stangen, og modsat, naar Bendingen skal stå til Venstre.

Nr. 11. Hængende i hæide Arme paa Toerstangen eller Straastangen, at bevæge sig frem og tilbage.

Denne Øvelse foretages aldeles som Nr. 9, dog med den Forstjel, at Armene skulle herved være saa stærkt beiede som muligt. Ved at bevæge sig frem eller tilbage med beiede Arme, er det i Almindelighed rigtigere, at Grebene gjøres forte, og følge hurtigt paa hinanden, end at gjøre dem lange og langsomme. (Tab. I. Fig. 4.)

Anmærkning.

Kan Drengen færdigen udføre denne Øvelse ved at gribe med den ene Haand efter den anden, da bør

han lære at foretage den ved at flytte begge Hænder paa eengang helst med beiede Arme (hoppe op), hvorved Fremgangsmaaden i det Hele er den samme som den foregaende, med den Forstjel, at han nu maa slippe Stangen med begge Hænder paa eengang, og i samme Øieblik flytte dem heiere op, o. s. v.

Herved kan forenes Øvelser i at dreie sig paa Stangen saaledes:

Den holdes med begge Hænder og næsten udstrakte Arme paa den ene Side! (Tab. I. Fig. 3.) Skal Dreiningen begyndes med hoire Haand, da maa Legemet dreies til Venstre, idet man griber længere frem eller op med hoire Haand paa samme Side af Stangen, hvor den venstre holdes. Hændernes Stilling bliver herved saaledes, at de mindste Fingerne vise mod hinanden, og den indvendige Decl af Hænderne vender mod Ansigtet. Derpaa dreies Legemet til Heire (baglæn) saaledes, at man griber længere frem eller op med den venstre Haand paa samme Side af Stangen, hvor den hoire Haand holdes. Ved dette Greb bliver Hændernes Stilling saaledes, at Tommelfingerne vise mod hinanden, og Bagdelen af Hænderne vender mod Ansigtet. Nu flyttes atten den hoire Haand, derpaa den venstre o. s. v., saa at Legemet altsaa udfører en fortsat Kredsbevægelse. — Skal Dreningen begyndes med den venstre Haand, da finder det Modsatte Sted.

Af de mere Øvede fordres det, at de ved hver Dreining flytte Hænderne saalangt frem eller op som muligt.

Væreren understøtter Drengen i Begyndelsen ved at holde ham om Benene eller Høsterne, og løfte ham først mere og Sid efter anden mindre; omsider behøves denne Hjælp aldeles ikke.

Naar Drengene først have lært at gaae op i beiede Arme, og Armene have faaet den nedvendige Kraft, ber det aldrig tillades dem at gaae op med strakte Arme undtagen ved Dreiningen.

Det er rigtigere, at Grebene gjøres forte og følge hurtigt paa hinanden, end at de gjøres lange og langsomme.

Blandt de vanligste Øvelser paa Træstangen er den, at gaae op ved Hjælp af een Haand alene:

Fremgangsmaaden er som naar man gaaer op ved at flytte begge Hænder paa eengang, men den fordrer langt sterre Anstrængelse og Armkraft.

Det er en Øvelse som ikke alle Drengे kunne opnaae Færdighed i. Den ber foretages afvechselende med begge Hænder, og Armene maae, om muligt, være noget beiede derved.

Utr. 12. At gaae op og ned i Hænderne alene af den glatte Stang eller det glatte Toug.

Hænderne flyttes herved deels saaledes, at den ene folger efter den anden, uden at sættes ovenover hinanden, og deels saaledes, at den ene Haand griber ovenover den anden.

Den første Maade er den letteste, men ber if Kun tillades i Begyndelsen; senere maa Øvelsen stedse fore-

tages ved afvechselende at gribe med den ene Haand ovenover den anden. Legemet bør holdes roligt, Been og Fedder samlede og strakte og Armene stærkt beiede. (Tab. I. Fig. 8.)

Utr. 13. At bevæge sig fra det ene Redskab til det andet.

Herved maa almindeligen iagttaages, at naar man er klavret op ad et Redskab, og vil svinge sig over i et andet, man da, hvis det skal ske til venstre Side, først maa gribe med den venstre Haand i Redskabet, derpaa faste Fedderne over, og nu tage fat med den høire Haand. Vil man derimod svinge sig over i et Redskab til høire Side, finder det Modsatte Sted. Armene maa herved holdes stærkt beiede.

Bemærkning til Klavreskolen.

Naar Leilighed dertil gives, især naar Udvandringer enkelte Gange finde Sted, er det godt, tillige at eve Drengene i at klavre i Træer, deels fordi Born, sig selv overladte, ofte forsøge denne Øvelse, og letteligen kunne komme til Skade, naar de ikke ere vante dertil, deels og fordi den ofte kan være anvendelig. Herved maa iagttaages:

- At man ikke lader Drengene klavre op i Træer uden Lev, fordi de ikke her saa let kunne kjende de terre Grene.
- At Fedderne sættes saa nær som muligt ved Stammen og paa de sterkeste Grene.
- At man fortrinligst stoler paa Hændeene, mindst paa Fedderne.

§. 8.

Femte Afdeling.

Svømmeskolen.

Denne Skole har 18 Øvelser, af hvilke de 8 første kunne gives efter den indbyrdes Undervisning.

Som Forberedelse til Svømmen foretages: Vandning. Den øves ikke blot for at rense og styrke Huden og hele Legemet, men tillige som et vigtigt Forberedelsesmiddel til Svømming. Drengene skulle dersor ved Vandning tillige gjøres fortrolige med Vandet, og holdes til øste at dykke Hovedet og hele Legemet under samme. Det maa under Vandningen ikke tillades dem at være rolige; tvertimod bør de tilholdes uafbrudt at pladse i Vandet og at bevæge sig. 5—10 Minutters Ophold i Vandet er tilstrækkeligt. I Almindelighed er det Lid at forlade Vandet, naar Legemet begynder at føle den første Rystelse af Kulden.

Med Begyndere foretages Vadeøvelserne ikun paa varme eller milde Sommerdage; ved mere Øvelse kan enhver sund og rast Dreng uden Fare for sin Helbred taale at bade sig paa en koldere Dag som og i længere end den nyligt anførte Lid.

Den almindelige Bestemmelse er, at naar ikke Luften er 10 Grader og Vandet 12 Grader varmt, bør ingen Bade- eller Svømmeøvelse finde Sted.

Enhver Lid paa Dagen, undtagen strax efter Maaltider, er skiftet til Bade- og Svømmeøvelserne, men Morgen- og Aftentiden er den fortinligste.

Naar Drengene ere komne i Vandet, bør de strax væde Hovedet og Brystet, og, hvis Vandets Dybde tillader det, tillige dukke Hovedet og hele Legemet under, som og lægge sig ned i Vandet, og bevæge sig i alle Retninger. Det bør og paasees, at de vadse sig tilgavns, og det maa ei tillades Nogen at gaae ud af Vandet, forinden hans Legem er aldeles reent.

Det bør ei tillades flere at bade sig paa eengang, end at Læreren let kan oversee Antallet, og hurtigen hjælpe, hvis det maatte behoves.

Drengene bør gaae langsomt til Badestedet, og op holde sig der 15—30 Minutter, ja vel endog længere, indtil de ere aldeles afkoede. Under dette Op hold afklæde de sig lidt efter lidt, dog beholde de linned paa, indtil de skulle i Vandet.

Et ydermere Forsigtighed sører Læreren hver Dreng paa Pande, Bryst og under Armine, forinden han gaaer i Vandet, for at forvisse sig om, at han er fuldkommen afkolet, og holder enhver til, eieblikkigen at klæde sig paa, og sætte sig i Bevægelse, efterat han er kommen ud af Vandet.

Efter Vandningen bør Legemet strax astorres med et linnedt Klæde, hvorfor nogle saadanne Klæder for Skolens Regning bør anskaffes, og af Skolelæreren medbringes til Badestedet. Saavist muligt bør Legemet derefter gnides med uldent Lei.

Undskylder nogen Dreng sig med een eller anden Upasselighed, og Læreren ikke er overbevist om, at

det er Kælenstab eller Frygt, lader han Drengen for den Gang være fri for at deelteage, saasom det er bedre at fritage end at tvinge; men en saadan Dreng har desuagtet blive tilstede, indtil Øvelserne ende, og være de øvrige Drenge behjælpelig med Aftorring, Gnidning og Paaklædning.

Ligesom den kælne og frygtsomme Dreng, der ikke tør væde sit Hoved og Bryst, eller dykke sig, bor efter Lærerens nærmere Bestemmelse vædes, overstænkes eller dykkes af andre Drenges, saaledes maa det ingenlunde tillades nogen Dreng, uden Lærerens udtrykkelige Befaling, at dykke en anden mod dennes Willie.

De fleste af disse Regler ere ogsaa anvendelige ved Svømmeøvelserne.

Når Drengene ved igentagne Badeøvelser ere gjorte fortrolige med og driftige i Vandet, da seer Overgangen til Svømning.

Førinden Svømningen foretages, maa Drengen forsynes med en Sele eller et Belte om Livet, i hvilket der i en stærk Ring er anbragt et 16—20 Alen langt Reeb. I dette holder og veileder Læreren ham saalænge, indtil han har saamegen Færdighed, at han uden denne hjælp selv kan udføre Svømmebevægelserne. Denne Sele maa spændes om Underlivet, men ikke om Brystet og ikke fastere, end at den flade Haand kan holdes mellem Selen og Legemet. Selens Stilling forandres iovrigt, alt estersom den Svømmende er tilbeidelig til at synke mere med Overlegemet end

med Underlegemet. I sidste Tilsælde flyttes Selen dybere ned mod Hofterne, og i første Tilsælde flyttes den mere op til Brystet. Læreren viser Drengen den første Gang, hvor og hvorledes Svømmeselen anbringes, og esterseer for Fremiden stedse, hvor Gang Drengen skal undervises, om Selen er spændt og anbragt rigtigen.

Derpaa legger Læreren Selerebets yderste Ende i den venstre, flade Haand saaledes, at Knuden vender mod Legemet og Tommelfingeren holdes ved Knuden, legger Rebet med 8—10 Slag i den samme Haand, og holder det med den høje Haand 2—3 Alen fra Ringen. Idet nu Drengen springer ned, lader han Rebet glide i den høje Haand og slipper de fornødne Slag i venstre Haand saalænge, indtil Hurtigheden, hvormed den Nedspringende synker i Vandet, ophører, i hvilket Sieblif Læreren med begge Hænder maa trække Drengen op og til Land, hvorpaa Rebet atter samles i Slag i den venstre Haand.

Rebet maa, saalænge Undervisningen vedvarer, holdes saaledes i Orden og aldrig ligge eller slæbe paa Broen, m. m.

De ommeldte 18 Øvelser ere:

Nr. 1. Nedspringet.

Foretages Øvelsen fra en Bro, Flaade eller deslige Steder, hvor Vandet har den nødvendige Dybde, saa ber det aldrig tillades Drengene at krybe ud, men de ber springe ned i Vandet, eller styrte sig

ud. Vandets Modstand er sterkere, jo sterre den Flade og den Hurtighed er, med hvilken Legemet bevæger sig i og mod samme. Man ber derfor ved Nedspringet sege at undgaae, at ikke Legemets sterre Flader (Bryst og Ryg) først berøre Vandet, hvilket stedse foraarsager betydelige Tryk, og især kan vorde skadeligt ja endog farligt, naar Nedspringet stærk fra nogen betydelig Heide; hvorfor man, ved at springe ned eller styrte sig ud, stedse maa vende Legemets smalleste Flader mod Vandet, selgeligt foretage Nedspringet saaledes, at enten Fodderne eller Hovedet berører Vandet først.

Nedspringet i Vandet paa Fodderne foretages som et sædvanligt Længdes- eller Dybdespring. Den Nedspringende steder af med den ene Fod, fastar den anden frem, og samler og strækker Benene under Springet, inden han med Fodderne naer Vandet; Arme og Hænder slutter strakte tæt til Kroppen, og Overkroppen holdes lige, i al Fald hellere lidet tilbage end fremad. Endnu sikrere er det under Nedspringet at holde Arme og Been overkryds, da disse Legemsdele i denne Stilling lettere kunne holdes sammen og sluttede, end ved den foregaaende. Intet kan være farligere end, under Nedspringet, at holde Armene og Benene udstrakte, især hvis Nedspringet stærk fra nogen betydelig Heide.

Udferes Nedspringet paa ovenansatte Maade, da synker Legemet ned i en sraa eller lige Linie, alt efter den Retning, i hvilken Springet stærk, og Legemet holdes.

Under Nedspringet paa Hovedet holdes begge Hænder med strakte Arme frem for Hovedet, for saaledes bedre at stære Vandet, og formindse dets Tryk paa samme.

Det Springet stærk, fastes Benene opad med strakte Knæer, og Legemet synker ned i en lige eller sraa Stilling i Vandet; den sidste er den fordeelagtigste, og bevirkes især derved, at Hovedet, under Nedspringet, ikke beies for stort mod Brystet.

Skjendt denne Maade at springe ned paa er noget vanskeligere end den foregaaende, læres den dog snart, og her siden stedse afbenyttes ved alle Nedspring i Vandet.

Med Begyndere bor Nedspringet ikke oves fra Standpunkter, der ere høit over Vandets Overflade, men helst fra saadanne, der næsten ere lige med, eller ubetydeligt høiere end Vandet. Dette er især vigtigt ved Springet paa Hovedet.

Læreren maa ikke strax eller pludseligen trække Drengen op, medens han under Nedspringet synker i Vandet, thi derved vilde han give ham et skadeligt Tryk; men han maa oppebie, indtil Vandets modvirkende Kraft standser Hurtigheden, og atter hæver Legemet op. Dette er det rette Dieblif til lempeligen at trække ham op og til Land.

Er Lærlingen først saavidt, at han kan begynde selv at arbeide sig op, da maa han ikke trækkes op, men hjælpe sig selv op efter Nedspringet. Derpaa trækkes han lempeligt til Land, og det tillades ham

D

at holde sig nogle Sieblerke ved Svemmebroen eller Flaaden, for at give ham Pusserum, under hvilket han kan fatte sig, og forvinde det ubehagelige Indtryk, som Nedspringet i Vandet næsten stedse foraarsager Begyndere.

Nr. 2. Svømmebevægelser med Benene alene.

Drengen øves først i særskilt at udføre de Bevægelser med Benene i Vandet, som han allerede har lært paa Land. Dette skeer først med Benene paa denne Maade:

Han griber med begge Hænder paa Kanten af Svemmeflaaden, strækker Armmene og hele Legemet ud saaledes, at hele Legemet ved Hjælp af den Understøttelse, han tillige faaer af Læreren med Svemmekrogen, kommer til at flyde op mod Vandets Overflade, og i denne Stilling øves han i at gjøre Bevægelserne med Benene. (Tab. II. Fig. 1 og 2, a. og d.)

Nr. 3. Svømmebevægelser med Armmene alene.

Maar det Foregaaende er evet noget, dreies Drengen saaledes, at hans Ryg vender mod Svemmebroen, og nu læres ham Bevægelserne med Armmene, idet Læreren med Haanden holder i Rebet tæt ved Ringen. (Tab. II. Fig. 1 og 2, b. og c. Fig. 3.)

Nr. 4. Svømmebevægelser med Arme og Been.

Derpaa lægges Svemmekrogen an paa Rebet, og Læreren fører Drengen roligt og i stram Sele

nogle ALEN ud fra Flaaden, og lader ham efter her gjentage Bevægelserne, særskilt med Arme og Been, saalange, indtil han udfører dem med Orden, hvorpaa han læres at gjøre Bevægelserne med Arme og Been samlede paa den nyligt anførte Maade. (Tab. II. Fig. 1, 2, 3 og 4.)

Nr. 5. Brystsømning i stram Sele.

De nyligen nævnte Bevægelser maae udføres i stram Sele saalange, indtil Drengen er kommen saavidt, at han selv kan holde sig op, og hjælpe sig lidet frem.

Nr. 6. Brystsømning i slap Sele.

Maar Drengen er sikker i sine Bevægelser i stram Sele, bør denne Lid efter anden holdes slap.

Maar Læreren med Sindighed og Taalmodighed over Drengen paa denne Maade, da vil han snart komme saavidt, at han ved sin egen Hjælp vil kunne holde sig oppe, og derpaa Lid efter anden begynde tillige at hjælpe sig frem. Maar han da med Rolighed og Regelmæssighed udfører Bevægelserne, og har bragt det saavidt, at han sikkert kan svømme 200 ALEN, samt uden Forlegenhed vende sig i Vandet, og derhos har lært Glyden og Rygsømning i slap Sele, da afspændes Selen.

Anmærkning til Nr. 5 og 6.

Maar Drengen under Brystsømning i Sele er blevet mere fortrolig med og driftig i Vandet, og han stundum trænger til at hvile ud, da bør denne

Hviletid benyttes til at øve ham i at flyde (ø: uden nogensomhelst Svemmebevægelse at båres af Vandet).

Nr. 7. At flyde.

Ved denne Øvelse spændes Selen saaledes paa Drengen, at Ringen er foran. Nu legger han sig paa Ryggen, hvier Hovedet saa sterkt tilbage, at Bagdelen af Hovedet lige til DINene er under Vandet, og strækker Armcne under Vandets Overflade ud til Siderne saaledes, at de indre Flader af Hænderne vende nedad; han hvier Ryggen sterkt tilbage, hører Underlivet op, og holder Benene fra hinanden, Knæerne lidet boiede og Fodspidserne nedad. Er Drengens Legem nu lettere end Vandet, hvilket er tilfældet ved de Fleste, da vil han, naar alt Øvenstaaende iagttages, båres af Vandet; dette kaldes at flyde. Finder Læreren derimod, at Drengen, efter gjentagne, nsiagtige Forsøg, ikke båres af Vandet, da fortsættes denne Øvelse ikke længere med ham.

Nr. 8. Rygsvømning i Sele.

Ved Rygsvømning er Legemets Stilling fordæmste som ved Flyden, med den Forskjel, at Bagdelen af Hovedet ikke boies saa dybt i Vandet, og at Legemet holdes mere stift og udstrakt. Fra denne Stilling trækkes Benene med sterkt udadbædede Knæer, samlede Hæle og Fedderne udad op mod Brystet. (Tab. II. Fig. 5, a.)

Nu træde Fedderne kraftfuldt udad med strakte Knæer og boiede Wriste (Tab. II. Fig. 5 b.); idet samme stryges Armcne ned mod Laarene saaledes, at den indre Flade af Hænderne vendes mod samme (Tab. II. Fig. 6.), hvorpaa Benene roligt samles med strakte Knæer og Wriste (Tab. II. Fig. 5, c.). Virkningen af disse Sted og Streng maa roligt oppebies, forinden Arme og Been begynde Tilbagebevægelsen (Tab. II. Fig. 6.). Armcne udstrækkes nu igjen til Siden med strakte Hænder saaledes, at de mindste Tingre derved står Vandet, og Benene trækkes atter op mod Brystet i den første Stilling o. s. v. Armcne maa ikke strækkes mere ud til Siden, end at de dannet en lige Linie med Skuldrene og Brystet. Maar Stedene og Strengene stæt med forenet Kraft af Arme og Been og paa eengang, da vil Legemet derved i Almindelighed drives een til to Allen frem.

Anmærkning ved ovenanførte 8 Øvelser.

Til Lettelse ved Undervisningen øves disse Bevægelser i Begyndelsen paa ovenanførte Maade i trende forskjellige Tider saaledes, at der læres Drengen: ved "Et", at strække Armcne til Siden, og trække Benene op; ved "To", at gjøre Streget med Armcne, og give Stedet med Benene, og ved "Tre", at samle Benene med strakte Knæer og Wriste, idet Armcne hvile roligt ved Legemet. Maar den første Bevægelse er udført, skal Drengen ligge roligt, indtil det tillades ham at gjøre den anden, og ligeledes mellem denne og den

3de Bevægelse. Overhovedet bør Opholdene mellem Bevægelerne vedvare længe. Læreren bør i Begyndelsen holde Drengen i aldeles stram Sele, indtil han sikret og færdigen kan udføre Bevægelerne.

I Henseende til indbyrdes Undervisnings Anwendung ved disse 8 Øvelser bestemmes, som Undtagelse fra den almindelige Regel om Bihjælpeliste, at Bihjælperne, paa Grund af Sagens Vigtighed, kunne være faste for den hele Sommer.

Med den største Neiagtighed bør Læreren vise de af ham til faste Bihjælpere udtagne Drenges hvorledes Svemmesolen i Forveien bør undersøges, hvorledes den bør anbringes og holdes medens Undervisningen varer; ligesom ogsaa Alt, betræffende Nedspringet og Svemmebevægelerne.

Læreren bør iagttage den yderste Forsigtighed saavæl med Hensyn til Øvelsen selv som med Hensyn til Aflædning, Afskaling m. m. Maar Svommeevelsen i Vandet begynder, skal hver Bihjælper tage een Dreng ned; Resten bliver siddende paa den vertil anvisste Plads.

Foretages Øvelsen i dybt Vand, da maa ingen Dreng bruges som Bihjælper, der ikke har gjennemgaaet hele Svummestolen, og bestaaet i samtlige Øvelser.

For at lette Læreren Tilsynet, vil det være gavnligt, at samme Øvelse foretages paa eengang af de 4 Dreng, der af Skolens 4 Hold ere i Vandet ad Gangen.

Læreren maa derimod selv undervise hver enkelt Dreng, som har gjennemgaaet foranferte Øvelser, ligesom og samtlige Bihjælpere — hvilke efter Lærerens nærmere Bestemmelse klæde sig af, naar Øvelserne med Lærlingerne ere udforte — i de resterende 10 Øvelser uden Sele.

Disse 10 Øvelser ere:

Nr. 9. Brystsvømning.

Drengen øves langs med Svemmebroen eller Svommestedet, indtil han Ebd efter anden bringer det saavidt, at han med Færdighed kan svømme en Straækning af 500 Allen, hvilken Længde bør ansees for tilstrækkelig. (Tab. II. Fig. 1, 2, 3 og 4.)

Nr. 10. Rygsvømning med Arme og Been.

Dette udføres nu uden Sele, saaledes som i Nr. 8 med Sele er forestrevet. (Tab. II. Fig. 5 og 6.)

Nr. 11. Rygsvømning med Benene alene.

Under denne Svimmemaade maae Hænder og Arme holdes rolige, og enten strakte ved Siden af Legemet (Tab. II. Fig. 6.) eller overfors paa Brystet. Ævrigt er Fremgangsmaaden herved aldeles som ved Hægsvømning med Arme og Been.

Nr. 12. Vandtrædning med Arme og Been tillige.

Overlegemets Stilling er ved Vandtræden lodret. Armene holdes boicde og noget fra Legemet. Under-

armene tilligemed Hænderne ligge fremad i en næsten vinkelret Stilling.

Fra denne Stilling føres den heire Haand 8 til 12 Tømmer til heire Side, idet dens lille Finger stærer Vandet, vendes derpaa saaledes, at Tommel-fingeren ligger noget heiere end den lille Finger, og stryges tilbage i den første Stilling; under dette Streg virker Haandens indre Flade mod Vandet. Derefter føres den paa samme Maade igjen til Siden og atter tilbage o. s. v.

Den venstre Haand foretager under dette de samme Bevægelser med den Forstjel, at den udferer Stroget (Trykket) idet den heire Haand bringes til Siden (stærer), og at den stærer idet den hoire Haand udferer Trykket.

Overarmene holdes næsten rolige, men Underarmene og Hænderne bevæges med megen Lethed og Beielighed.

Fodderne bevæges ligesom Hænderne saaledes, at medens den hoire Fods udvendige Side stærer, trykker den venstre Fods underste Flade mod Vandet, og medens den venstre Fods udvendige Side stærer trykker den heire Fods underste Flade mod det o. s. v.

Laarene holdes i 12—18 Tømmers Afstand fra hinanden og næsten rolige, medens Fodder og Beei med muligste Lethed og Beielighed bevæges.

Trykkene udføres ievrigt ikke blot ved Hændernes indre og Fodernes underste Flader, men tillige vel

Underarmenes og Laarenes indre saavel som Benenes indre og bageste Flader.

Under Vandtrædningsbevægelserne bringes og stryges Hænder og Fodder ikke i lige Linier til Siderne, men bestrike kredsformige eller rettere aflangtrunde Bevægelsær.

Bevægelserne udføres eenstidigt med de modsatte Hænder og Fodder saaledes, at den heire Haand og venstre Fod stærer, medens den venstre Haand og heire Fod udføre Trykket; og omvendt.

Vr. 13. Vandtrædning med Benene alene.

Med Benene alene udføres Vandtræden aldeles paa ovenansatte Maade, med den Forstjel, at Hænder og Arme herved holdes rolige enten til Siden eller rigtigere overkors paa Brystet, at Bevægelserne udføres lidet hurtigere og Trykkene med noget mere Kraft, estersom nu disse alene skulle understøtte, og holde Legemet oppe i Vandet.

Vr. 14. Dykning.

Drengen maa, forinden han dykker, trække Beiret saa stærkt muligt til sig, derpaa hurtigen stikke Hovedet under Vandet, hæve Underlegemet op, og saaledes, med Hovedet ned og Benene opad, arbeide sig ned, idet han strækker Arme og Hænder fra Hovedet op mod Vandets Overflade, og giver et stærkt Sted med begge Fodder paa eengang inud Vandet. Har han dykket til Bunden, da vender han sig, og giver

et kraftfulde Stsd med Godberne imod Bunden, hvis den er fast; er den derimod muddret eller løs, eller vil han gaae op, forend han har naaet Bunden, da vender han sig saaledes, at Hovedet kommer opad, bruger derpaa Armene og Benene paa samme Maade, som da han gif ned, med den Forstjel, at Bevægelserne, som før stede opad imod Vandets Overflade, nu gjøres nedad imod Bunden. Man kan og bruge Vandtrædningsbevægelserne for at komme op, men hvad enten disse eller de sædvanlige Brystsæmningsbevægelsær bruges, bør de udføres roligt og ikke overilet.

Den Luft, der før Dykningen er indaandet, maa under Dykningen lidt efter lidt udaandes, ved Sid efter anden ataabne Læberne lidet.

Nr. 15. Dykning paa 3—4 Alangs Dybde saaledes at Gjenstande optages fra Bunden.

Drengen bør ogsaa vænnes til at hente een eller anden først let derpaa tungere Gjenstand op fra Bunden. Hertil bruges i Forstningen Scildugsposer, der fyldes med Smaastene, lyse Stene, der let ere synlige under Vandet eller andre dertil bequemme Gjenstande.

Denne Øvelse foretages først paa et Sted, hvor Vandet ikfun er 4—6 Fods dybt og Bunden om muligt klar; derpaa Sid efter anden i en Dybde af 7 til 8 Fods Vand.

Vr. 16. Svømning under Vandet.

Fremgangsmaaden ved at svømme under Vandet (Dykning i Længden) er ligesom ved at svømme paa sammes Overflade, med den Forstjel, at Drengen maa sege ved Svømmebevægelserne at holde sig under Vandet, estersom dette løfter Legemet opad; dette steer ved at dreie Haanden end mere saaledes, at Tommelfingrene vende nedad. Svømmebevægelserne maae dersor ikke nu som før endes nedad, men hellere noget opad mod Vandets Overflade.

Øinene bør ved Dykningen holdes aabne, og Svømmebevægelserne udføres idethuse overeensstemmende med de ved Brystsæmning givne Regler.

Anmærkning til Nr. 14, 15 og 16.

Disse trende sidste Svømmemaader bør især behandles forsigtigen, og Drengen ikun lidt efter lidt bringes til mere Udholdenhed i samme.

Dykken i Længden og Dybden under Vandet bør i Begyndelsen ikke foretages i Nærheden af Glaader, Broer, Pæle, Kartasier eller andre deslige Gjenstande, da Drengene deels kunne stede sig paa disse Ting, og deels ere utsatte for stor Fare, hvis de af Stremmen drives, eller paa anden Maade komme under Glaaderne eller Broerne, estersom man her i medende Tilfælde ikke stedse eiebligten kan komme dem til Hjælp.

Læreren bør neje undersøge Bunden, inden

Dykning foretages, og aldrig lade denne udføres, hvor der er Noget til Hinder under Vandet.

Bed Dykningsovelserne bør Drengene altid have et Hjælpereb eller en Ele om Livet.

Vr. 17. Svømning med Klæder paa.

Det Vanskelige ved denne Øvelse ligger ikke i Klædernes Tyngde, thi denne kan aldeles ikke komme i Betragtning; derimod bestaaer Vanskeligheden deri, at de gjennembledte Klæder slutter sig end tættere til og om Lemmerne, og derved hindre disse frie Bevægelses.

Bed enkelte Forsøg opnaaes snart den heri nedvendige Hardighed; overhovedet behøver den sinke Svømmer ikke egenligt at lære denne Øvelse, thi han kan den almindeligen ved det første Forsøg, men han bør blot nogle saa Gange forsøge den, for at fjende de dermed forbundne Vanskeligheder. Ei heller bør Læreren ved det første Forsøg lade ham være ifort alle Klædningsstykker, men først foretage samme med Linnedet og et Par lange Lærreds Beenklæder, der paa tillige med Vest og Troie, og dette bør ansees tilstrækkeligt. Det behøves neppe at tilseies, at der til denne Øvelse bør valges gamle og levrigt næsten ubrugbare Klædningsstykker.

At svømme med Klæderne er en Øvelse, der, hvor Omstændighederne ville tillade det, ingenlunde bør forbrigaas, deels fordi man ved uventet at styre i Vandet stedse har Klæder paa, som og fordi man,

ved at redde Forulykkede, ei heller forinden kan eller bør give sig Tid til først at afflaede sig.

Vr. 18. At bjerge.

a) Bjergebevægelserne.

Forinden der begyndes med den egenlige Bjergning, læres de dertil forberedende Bjergebevægelsener. Disse ere sammensatte af Rygsvømmnings- og Vandtrædningsbevægelses. De udføres baglands ved Hjælp af een Haand og begge Been. Legemets Stilling er herved temmeligt straa, og nærmer sig mere Stillingen ved Vandtrædningen end ved Rygsvømmingen, og Bevægelserne saavel med Haanden som med Benene udføres aldeles som ved Vandtrædning, dog saaledes, at de derhos tillige bringe Legemet fra Stedet. Det bør især paases, at Fodderne bevæges avverlende og ikke eenstidigt. Den ene Haand og Arm legges over Brystet, idet Svømmebevægelserne foretages med den anden. Begge Arme maae øves ligemeget.

Paa denne Maade øves Drengen i at svemme frem og tilbage, i at vende sig flere Gange og i forskellige Retninger.

Derfra seer Overgangen til

b) Den egenlige Bjergning.

Bed denne Øvelse maa iagttages, at den Bjergende ikke nærmer sig Den, der skal bjerges, forfra, da han i saa Fald vilde være utsat for, at den

Forulykkede i sin Angest og ofte bevidstløse Tilstand kunde griben ham om Arme, Been eller paa andre Legemsdele, hvorved han ikke alene vilde hindres fra at kunne hjælpe den Forulykkede, men endog saa selv kunde udsættes for at drukne, især hvis han ikke ved større Kraft kunde bortvriste den andens Hænder.

Den Bjerende maa derfor højest nærme sig Den, der skal hjerges, bagfra, eller dog saaledes, at han kan griben ham om Arme eller om Livet under Armene. Idet han holder ham saaledes, maa han lade ham hvile i een af sine Arme, medens han ved Hjælp af de ovennævnte Bjergebevægelser bringer ham til Land.

Denne Øvelse foretages først ved Hjælp af en med Hs eller Halm udstoppet Værredsfugur (Straasæk), som ved Poser med Steen eller deslige Ting, der hænges om dens Underdeel, eller anbringes i Figuren, Sid efter anden kan gjeres tungere.

Paa denne vises og læres Begynderen det Ovenanførte, og da denne Figur eller Sæk, forinden den betynges med Vægt, formedelst sin betydelige Lethed endog tjener til at hjælpe Begynderen, saa vil han saaledes snart lære Fremgangsmaaden. Et Knippe af Siv, sammenbundet omrent i samme Form som ovennævnte Figur, kan erstatte Mangelen af ovennævnte Straasæk.

Derefter bor Forsegene gjøres med at hjerge dem blandt Drengene, som kunne svømme, og som det pålægges at forholde sig rolige, medens den Bjerende

gjør Forseget. Til større Sikkerhed gives saavel den Bjerende som Den, der skal hjerges, hver et Hjælpereeb om Livet.

Denne Øvelse foretages almindeligen uden Klæder, men det er gavnligt til sidst at foretage den enkelte Gange med Klæder.

Almindelige Anmærkninger ved Svømmeskolen.

Toruden de ved hver Øvelse førstilt anførte Regler ere følgende af stor Vigtighed, og bor neigtigen folges ved alle Bade- og Svømmeevelser:

- 1) Læreren bor, hvis han selv kan svømme, stedse være forsynet med et Hjælpereeb om Livet, for, hvis det er nødvendigt, selv at kunne hjælpe de Paagjaldende.
Hjælperebet bindes med dets ene Ende om Livet, og Resten af samme legges i smaa ordenlige Slag, der stikkes ind under den om Livet bundne Ende saaledes, at det i paakommende Tilfælde sieblifikken og uden nogen Vanfælighed og Ophold kan trækkes ud, og leveres den Første den Bedste blandt de i Marheden Staaende, for at denne, om det gjeres fornødent, kan trække saavel den Hjælpende som Den, der hjælpes, i Land.
- 2) Flere af de ældste og paalideligste Drengene, der tillige ere Skolens bedste Svømmere, bor bruges som Paapassere. Disse bor forsynes med

Hjælpereeb og Hjælpstænger, for, hvis Nogen bliver træt, eller af andre Aarsager skalde trænge til deres Bistand, strax at kunne yde den fornedne Hjælp. De bør ikke have Linned og Beenklæder paa, for strax at kunne kaste sig i Vandet. Disse Paapassere bør ikke have Andet at gjøre.

- 3) Det bør ingenfinde tillades, end ikke de færdigste Svemmere, at svemme længere ud, end at Læreren og Paapasserne hurtigen kunne komme dem til Hjælp, hvis de pludseligen blive matte. Det er dersor rigtigst, hvor det lader sig gjøre, stedse at lade dem svemme frem og tilbage langs med eller omkring Svemneflaaden, Broen eller det Sted, hvor Øvelserne foretages.
- 4) Ved den ovenanferte Fremgangsmaade er det forudsat, at det Sted, hvor Svemmeundervisningen foretages, er saa dybt, at Drengene kunne springe eller styrke sig ud i Vandet, og at Læreren kan staae paa en Bro, Glaade eller andet ophejet Sted og undervise. Hvis dette ikke er tilfældet, og hvis man maa foretage Øvelsen i grundt Vand, da maae de Undervisende selv vade ud med Begynderne, for at veilede dem overensstemmende med de her givne Regler, indtil de have fattet, og uden Lærerens personlige Bistand nogenlunde kunne udføre de første og vigtigste Bevægeler, og maa Læreren

i saa Fald idethuse forandre og indrette Undervisningen overensstemmende med de locale og øvrige Omstændigheder, der finde Sted.

Har den saadan Lærer Valget mellem et dybt og et grundt Øvelssted, da bør han valge det sidste, indtil han har dannet sig nogle paalidelige Paapassere.

- 5) Da det unge Mandstab under dets militaire Ejendomme tillige sves i Svømmning, vil der neppe i noget Sogn findes Mangel paa Enkelte, der med nogenlunde Færdighed forene Lyst og god Willie til at assistere Læreren saalange, indtil Nogle af Skoleungdommen selv have gjort saa antagelige Fremstridt, at denne Hjælp ei længere behoves. Denne Hjælp vil ved enhver Skole, hvor Sagen begyndes, være af stor Vigtighed, dog synes det nødvendigt, at Skolecommisionens Samtykke dertil erhverves.

§. 9.

Sjette Afdeling.

Skolen for de militaire Øvelser.

Denne Skole deles i 3 Dele:

- A. Bevægelerne (uden Træ geværet),
- B. Haandgrebene (med Træ geværet),
- C. Begge Dele i Forening.

A.

B e v æ g e l s e r n e.

I denne Deel af Militairssolen findes 13 Øvelser, af hvilke de 6 første kunne meddeles efter den indbyrdes Undervisning.

Disse 6 Øvelser ere:

Nr. 1. Retning og Anstand.

Førinden Netningen øves Legemets Stilling; den skal være saaledes, som det i Forberedelsessolen Nr. 1 er anført, med den Forskjel at Hænderne og Armene skulle holdes stuttede til Legemet. I Almindelighed sees til Haire. For i denne Henseende at tilveiebringe Eensformighed, skal det læres hver Dreng at dreie Hovedet saameget til denne Side, at hans venstre Øje kommer i Linie med Midten af Legemet. Vil man, at der skal sees til Venstre, da commandereres:

See til — Venstre!

hvorpaa Hovedet dreies saameget til Venstre, som det før var drejet til Haire. Skal der derefter igjen sees til Haire, da commandereres:

See til — Haire!

og Hovedet dreies derpaa til Haire.

Det maa fra Begyndelsen af paafees, at Drengen ved denne Undervisning stedse vedligeholder ovennevnte Stilling, som og at han altid iagttager den sterke Stilhed og Opmærksomhed under disse Øvelser, ikke rører noget Ledemod, uden naar det er befalet,

og at han især efter hver udfert Bevægelse staaer ganske stille.

Derfra seer Overgangen til Retningen.

For at kunne lære Drengene denne, maa man stille flere sammen i en Rad eller i et Geled, ved Siden af hinanden. Skulle Drengene saaledes opstilles uden Gevær, da commandereres:

Træd an!

hvorpaa enhver med Hurtighed og Ræthed stiller sig hen paa den ham anviste Plads i Geleddet, Arm ved Arm, seende til Haire. Derpaa commandereres:

Ret Eder!

Paa hvilken Commando Drengene med muligste Hurtighed sætte sig i den bestrevne Stilling, og saaledes, at enhvers Skuldre og Bryst ere i lige Linie med Sidemandens; hvilket vil blive tilfældet i det hele Geled, naar hver Dreng, uden at dreie Hovedet mere til Haire end sædvanligt, kan stimte den tredie fra ham staaende Sidmands Bryst.

For at vedligeholde Netningen maa det ogsaa gjøres Drengen til Regel, bestandigen at blive Arm ved Arm med den Sidemand, til hvilken han skal rette sig, saaledes at han stedse føler dennes Albue; dog maa det verhos betydes ham, at han ikke derved ligger eller hviler paa sin Sidemand, og man ber dersor ved denne Øvelse i Forstningen stille Drengene i et Skridts Afstand fra hinanden.

Retningen seer altid til Høire, hvis ikke anderledes besales. Vil man rette til Venstre, da commanderes:

Til Venstre — ret Eder!

Hvorpaa Hovedet dreies til Venstre, og Retningen iovrigt udføres efter de givne Regler.

Saa snart der er rettet til Venstre, commanderes igjen:

See til — Høire!

Før end mere at øve Drengene i Retningen, sætter man af og til een Dreng eller flere, enten fra een af Flølene eller fra Midten, i en anden Stilling, og lader saa de Øvrige paany rette sig efter disse, enten fremad eller tilbage.

Nr. 2. Høire om.

Drengen skal lære ved alle Vendinger at dreie sig paa den venstre Hæl, at holde Kærne strakte, samt at lade den høire Fod saaledes folge med den venstre, at Hælene blive sammen. Idet den høire Hæl under Omdreiningen løftes, maa den ikke slæbe paa Jorden.

Skal der gjøres en Hjerdedeelsvending til Høire, da commanderes:

Høire — om!

og umiddelbart paa Commandoordet udføre Drengene Vendingen paa den forestrevne Maade.

Nr. 3. Venstre om.

Paa samme Maade gjøres en Hjerdedeelsvending til Venstre paa Commandoen:

Venstre — om!

Nr. 4. Omkring.

En halv Vending gjøres altid til Høire, og naar en saadan skal udføres, da commanderes:

Om — kring!

Paa Commandoen "Om" gribes med den høire Haand rastet tilbage paa Ryggen, for at Drengen, hvis han er forsynet med Patrontaske, kan omfatte den saaledes, at den, naar Vendingen udføres, ikke skal stede an mod Sidemanden, og derved forarsage Uorden i Leddet.

Paa Commandoen "Kring" udføres den halve Vending paa samme Maade som den Hjerdedeels, hvorefter den høire Haand igjen sieblitligens falder til Laaret.

Nr. 5. Sørste Marsch. (Parademarsch.)

Før at kunne marschere godt, maa Kroppen holdes i Ligeveægt. Drengene maae derfor allerforst øves i at staae paa een Fod, medens de, vedligeholdende Stillingen, bevæge den anden frem og tilbage.

Derpaa begyndes med den egenlige Marschering.

Paa Commandoordet:

Marsch!

bringes den venstre Fod rastet lige frem. Been og Laar strækkes vel ud saaledes, at Fodspidsen peger nedad og udad, dog uden at berøre Jorden. Maar Foden sættes ned, maa den hele Fodsæle paa eengang komme til Jorden, og Spidsen ikke berøre denne før Hælen. Kroppen maa ingenlunde holdes bagover,

men hellere saameget forover, at den netop kan folge med den fremstridende Fod, og strax hvile paa denne, naar den sættes ned, saa at den heire Fod, som derafter skal bringes frem, paa denne Maade bliver fri og les. I det tilfælde, den venstre Fod sættes til Jorden, maa den højre paa samme Maade løftes, bringes frem, og sættes ned som den venstre. Der maa paa ingen Maade stampes i Marschen, men Foden ned sættes ligesaa let som den løftes, for at Marschen saameget som muligt kan blive en naturlig Gang. Hælen af den Fod, der sættes frem, maa altid være lige ud for den indvendige Side af den paa Jorden staaende Fod, og Laarene maae foroven være vel sluttede, saa at det ene Laar under Bevægelsen kan stryge tæt forbi det andet.

Skridtets Længde antages i Almindelighed for Vorne til 28 Sommer fra Hæl til Hæl. For Drengene ber det rette sig efter deres Størrelse. Paa Commandoordet:

Holdt!

sættes den Fod, som er løftet, frem og ned paa sædvanlig Maade, og den anden sættes med et raskt Trædt ned ved Siden af samme, hvorefter Drengen staaer ubevægeligt stille.

Vr. 6. Anden Marsch.

Når Drengen fuldkomment har lært den første Marsch (Parademarschen), saa læres ham den anden, hvorfra isvrigt de samme Regler tagges som ved

den første. Skal denne Marsch begyndes fra Stebet, da commandereres:

Marsch! Marsch!

men er man allerede i første Marsch, da commandereres blot eengang:

Marsch!

Bil man fra den anden Marsch gaae over til Parademarschen, da commandereres:

Parademarsch!

Paa hvilket Commandoord Drengen løfter den Fod, han er i Begreb med at bringe frem, noget højere end ellers, for at han derved ligesom kan standse et Sieblik, og falde i det langsomme Skridt.

Ligesom det læres hver Dreng for sig at kunne marschere rigtigt, saaledes skulle ogsaa flere Drenges, der marschere sammen i een Trop, vænnes til, alle i eet og samme Sieblik at løfte og ned sætte den eensnævnte Fod, eller, som det kaldes, holde Trædt eller Fodslag.

Før at vænne Drengene til at holde Fodslag, maa man i Førstningen, ved at tælle enten "Een! To!" eller "Heire! Venstre!" betyde dem, naar Foden hvergang skal ned sættes.

Skulde en Dreng faae den urigtige Fod frem, eller komme ud af Trædt, da maa man lade ham sætte den Fod, der urigtigen er tilbage, hurtigt ned bag Hælen af den, der urigtigen er frem, og saa strax bringe denne sidste frem igjen. Dette kaldes at træde om med Foden.

Under Marscheringen lader man Drengene snart se til Høire, snart til Venstre igjen, for derved at venne dem til under disse Omstændigheder at vedligeholde Stilling, Retning og Fodslag. Sees der under Marschen til Venstre, da falde Dine nede igjen til Høire, idet der gjøres Holdt.

Indtil Drengene have opnæret den tilberlige Hærdighed og Fasthed i Marschen, stiller man dem med et Skridts Afstand fra hinanden i Geleddet. De faae ellers letteligen den Vane at støtte sig til Sidemandene, hvilket ikke maa tillades.

Naar Vendinger gjøres i Marschen, seer det paa den staende Fod. Drengene vedblive at marchere, og gjøre ei Holdt, forinden der commanderes:
Holdt!

De 7 andre Øvelser, som ikke foretages efter den indbyrdes Undervisning, ere:

Nr. 7. Løbet.

Foruden første og anden Marsch læres Drengen den ved adskillige Bevægelser befalede Hurtigmarsch (tredie Marsch eller Løb). Paa Commandoordet "Løb!" udføres denne Marsch uden Tvang og uden Fodslag i et rasft Løb, men ei med hurtigere eller større Skridt, end at Drengene kunne forblive sluttede eller i den bestemte Afstand, og være nogenlunde rettede. Øvelsen foretages saavel fra Stedet som fra første og anden Marsch. Fra tredie Marsch maa man

igjen med Lethed funne gaae over til første Marsch, naar der commanderes:

Parademarsch!
Saaledes og til anden Marsch, naar der commanderes:
Anden Marsch!

Nr. 8. Contramarschen.

Paa Commandoen:

Heire (venstre) — om!
contra — Marsch! Marsch!
svinger Fløjmanden i en heel Wending om til Heire eller Venstre, alt eftersom der er gjort høire eller venstre om, folgeligt altid om de bageste Geledder. De øvrige Roder følge efter, og svinge først, naar de komme til det Sted, hvor den første Rode har svinet. Naar saaledes den høire Fløj er kommen hen, hvor den venstre stod, eller omvendt, commanderes:

Holdt!
Venstre (heire) — om!
og Retningen seer da i første Tilfælde til Heire og i sidste til Venstre.

Nr. 9. At slutte an til Høire og Venstre.

Paa Commandoen:

Lil Heire — slut Eder!
Marsch! Marsch!
träder Mandskabet med heire Fod ud til Siden, saaledes, at den kommer til at faae tat ved Sidemandens venstre, trækker den venstre Fod hurtigen efter,

og vedbliver saaledes saavidt muligt med strakte Knæer. Gleimanden gør ganse forte Skridt. Herved maa især paaføres, at Hoden bringes lige til Siden, og at Skuldrene blive lige i Geleddet. Paa Commandoordet:

Holdt!

Staaer Gleimanden strax stille, og de øvrige Roder ligedes, saasnart de ere sluttede an. Commandereres derimod:

Til Venstre — slut Eder!

da sees, umiddelbart paa det sidste Ord, til Venstre, og Bevægelsen foretages nu paa Commandoordene:

Marsch! Marsch!

paa samme Maade til Venstre, som før til Høire.

Maar der efter Anslutningen skal rettes, da skeer dette altid efter den Flsi, hvortil der er sluttet.

Nr. 10. At formere Roder til Høire.

Wil man fra Stedet af formere Roderne til Høire, da commandereres:

Heire formeer — Roderne!

Marsch! Marsch!

Den høire Gleimand marscherer da ligeud. De øvrige Dreng trække sig til Høire, og efterhaanden som den ene efter den anden kommer ligefor det Sted, hvor Gleimanden stod, marscherer han ligeud, eller, som man siger, falder af, og følger sin heire Sidemand saaledes, at den, som før var venstre Sidemand, nu bliver Formand, og den, som var venstre Sidemand,

bliver Bagmand. Paa denne Maade forvandles det Hele tilsidst til en Flankemarsch.

Hvis Troppen er stillet paa to Geledder, da træder strax ved Marschens Begyndelse den høire Gleimand af andet Geled paa høirc Side af den af første Geled. De øvrige Roder af det bageste Geled forholde sig, saasnart de komme til det Sted, hvor de skulle falde af, paa samme Maade, som de af første.

Nr. 11. At marschere op til Venstre.

Skal der, efterat Roderne ere formerede, igjen formeres Linie med samme Front, som man havde før, da commandereres:

Til Venstre — marscheer op!

Hvad enten man ved denne Commando endnu er i Marschen, eller man, efterat Roderne ere formerede, har gjort Holdt, da udføres denne Opmarsch umiddelbart paa det sidste Commandoord saaledes:

Gleimanden eller den forreste Dreng af det Geled, som marscherer paa den Side, hvortil der skal opmarsches, bliver staaende. Formanden af det andet Geled, d. e. Den, der herer til samme Rode, træder bag ved ham, og indtager sin forrige Plads, og de øvrige løbe ligeledes frem til den Plads, de indtoge i Geledderne før Rodesformeringen, idet Enhver i Lebet følger sin nærmest den staaende Flsi værende Sidemand, og stiller sig ved denne, seende til den

staande Glei. Naar Alle ere opmarscherede, com-
manderes:

Holdt! — Ret Eder!

Vr. 12. At formere Roder til Venstre.

Rodeformeringen til Venstre seer aldeles efter
samme Regler, kun at Drengene, naar der com-
manderes:

Venstre formeer — Roderne!
See til Venstre, indtil der er saldet af.

Hvis man under Marschen vil formere Roderne,
da bemerkes det blot, at der, hvis man er i første
Marsch, kun commanderes eengang Marsch, men at
Rodeformeringen, hvis man alt er i anden Marsch,
udføres umiddelbart paa Ordet "Roderne."

Skal der formeres Roder, naar man har gjort
omkring, saa at det bageste Geled er foran, da for-
holder dette Geled sig i alle Maader saaledes, som
der er foreskrevet for første Geled, og de andre Ge-
ledder iagttagte det Forhold, som for det bageste Ge-
led er bestemt.

Vr. 13. At marschere op til Høire.

Ved at marschere op til Høire er Fremgangsmaaden
den samme som ved at marschere op til Venstre, med den
Forstjel, at naar der, efterat Alle ere opmarscherede,
gjeres Holdt, da commanderes strax derpaa:

Til Venstre — ret Eder!
See til — Høire!

B.

Haandgrebene.

I denne Deel af den militaire Skole haves 6
Øvelser, hvilke alle 6 kunne udføres efter den indbyrdes
Undervisning.

Foreslæbige Unmærkninger.

Paa det at Drengene kunne lære at udføre
Haandgrebene med Geværet rigtigt, maa man, især i
Førstningen, paa det Lydeligste og Neiagrigste vise
og forklare dem ethvert Greeb med samme, og lade dem
gjøre dette langsomt, talle altting for dem, og naar
de feile, sætte dem Gevær, Haand, Fingre, Albue
o. s. v. tilrette, og forklare dem, hvori de have feilet.
Siden derimod, naar de eengang have fattet eet eller
flere Greeb, skulle de blot paamindes og tilraabes,
naar de feile, saa at de kunne lære selv at berigtnige
deres Feil, og at blive mere opmærksomme. De van-
kelige Greeb lader man Drengen gjøre oftere end de
lettere, og man maa ikke overile ham, eller gaae
videre, forend han vel har fattet, hvad der er viist
ham. Læreren stiller sig, naar han commanderer,
foran sin Trop saameget til Venstre, at Drengene ikke,
naar de see til Høire, kunne see ham, og derved maaskee
tabe Opmærksomheden.

Mellem de enkelte Commandoord, hvorpaas et
Greeb skal udføres, gives saamegen Tid, at man kan
talle til 6 fuldt ud, uden at overile sig.

Ved at undervise Drengen i Geværexercisen maa man neie paasee, at han altid holder Kroppen stille, og at blot Arme og Hænder eller idethelse blot de Ledemode, som bruges, sættes i Bevægelse for at haandtere Geværet, samt at han efter hvert Greb staer ubevægeligt stille.

Saa snart Drengen kan gjøre Grebene rigtigt, maa han efterhaanden øves i at udføre dem med muligste Hurtighed og Rasshed. Feiler han da ved eet eller andet Greb, da lader man ham paa Commandoen:

Om igjen!

stille sig, som han stod for dette, og derefter paa den til Grebet hørende Commando gjøre det paany.

Endog efterat Drengen alt har lært at bruge Geværet, lader man ham endnu ofte marschere uden samme, paa det at derved al Stivhed og Evang om sider kan falde bort, og hans Gang blive saa naturlig, let og fri som muligt.

Disse 6 Øvelser ere:

Nr. 14. At holde Geværet.

Læreren eller Bihjälperen bør neiagtigen vise hver enkelt Dreng for sig hvorledes Geværet bør holdes.

Naar der skal trædes an med Geværet ved Foden, da commanderes:

Til Gevær!

Herpaa træder høire Flsimand hen med Ansigtet mod den Commanderende, og de øvrige Drenges stille sig i Geleddet eller Geledderne saaledes, som naar der

uden Gevær er commanderet: "Træd an!" Geværet stilles ved Foden paa følgende Maade:

Den fulde heire Haand holdes emtrent midtveis paa Lebet og Skæftet (Tab. IV. Fig. 3 og 4, a.) saaledes, at Tommelfingeren vender mod Laaret. Kolben sættes tæt ved Siden af den heire Fod, saa at Kolbespidsen kommer til at staae i lige Linie med Fodspidsen. Laafestdedet vendes fladt ud til høire Side. Dventil holdes Geværet noget fra Skulderen, og maa for Resten staae lige op og ned.

Naar alting saaledes er stillet og vel rettet, saa commanderes, hvis Troppen bestaaer af flere Geledder:

Paa tre Skridt!

Aabner — Geledderne!

Paa Ordet Geledderne gjer det andet Geled tre rafte Skridt tilbage.

Derefter rettes Geledderne paa sædvanlig Maade.

Nr. 15. At skuldre og at tage Geværet ved Foden.

Paa Commandoordet:

Skulder!

maa Geværet løftes med den heire Haand, og fastes, medens det tillige dreies saaledes, at Lebet kommer til at vende fremad, tæt forbi Kroppen hen til den venstre Side, hvor det af den venstre Haand gribes om Kolben, idet den heire igjen hurtigen falder tilbage ved Laaret.

Den venstre Haand omfatter Kolben saaledes, at de 4 Fingerne komme under samme, Tommelfingeren

tæt ovenfor den, og Balden af Haanden fast til Kolben (Tab. IV. Fig. 3 og 4, b.). Kolben trykkes noget nedensfor Hosten fast til det venstre Laar saaledes, at Armen næsten er udstrakt. Der maa holdes over, at Albuen derved ikke staer for langt ud til Siden, og at Laafestedet ikke dreies formeget udad, hvilket sidste bedst undgaaes ved at holde Siden af Kolben fladt til Laaret. Oventil maa Geværet ligge fast til Skulderen lige i Leddet, og nedentil maa hvor Drengs Kolbe holdes saameget tilbage, at man, idet man fra høire Fleimands Bryst seer langs ned ad Geleddet, Ingen af samme kan see.

I denne Stilling vil Geværet staas ganske lodret, eller, som man siger, være Skarpt Fuldret.

Læreren maa i Herstningen tids og nsiagtigt lægge Drengene Geværet saaledes tilrette paa Skuldrene, og nsie indstærpe dem hvergang, at mærke sig de Steder paa Laar og paa Skuldre, som i denne dets Stilling bereres af samme, paa det at de siden selv kunne rette det.

Saa snart Drengen kan bære Geværet som han bør, lader man ham af og til med Skarp Skulder gjøre Vendingerne, for at vænne ham til uden Evang at holde Geværet fast til Laaret. Commandereres nu:

Bed — Foden!

saa gribes med den fulde høire Haand om Geværet paa det Sted, hvor samme hviler mod Skulderen (omtrent ved a. Tab. IV. Fig. 3 og 4), idet den venstre Arm tillige ganske udstrækkes. Geværet rives nu

rækt, og tæt forbi Kroppen, ned til den høire Side, og sættes der ved Foden. Geværet maa ved dette Greb paa ingen Maade stødes mod Jordens, da det derved deels selv kan glide, deels let kan tilfeie Drengens Sidemand eller ham selv Skade. Enhver maa dersor, naar Geværet paa den forestrevne Maade er bragt ned ved Siden, kun lade det glide ganske langsomt gjennem Haanden, indtil det naer Jordens, og der faaer sin rigtige Stilling.

Vr. 16. At tage Geværet i Armen.

Hvis der, naar Geværet er fuldret, commandereres:
Geværet i — Armen!

saa gribes Drengen umiddelbart paa Commandoordet med den høire Haand nederst om Kolbehalsen (Tab. IV. Fig. 3 og 4 c.), og bringer derpaa den venstre Arm saaledes hen mellem den høire Haand og Laasen (Tab. IV. Fig. 3 og 4, d.), at denne hviler paa det Tykke af Armen næst ved Albuen, og at den venstre Haand kommer til at ligge fladt paa den høire Side af Brystet.

Derpaa falder den høire Haand igjen til Laaret, medmindre Bajonetten er aftagen; thi i dette Tilfælde tages denne Haand ei ned, men beholdes om Kolbehalsen. Disse Bevægelser udføres alle med muligste Hurtighed den ene efter den anden uden mindste Standsning. Commandereres derpaa igjen:

Skulder!

F

da gribes igjen med den heire Haand, hvis den var nedtagen, om Geværets Kolbehals; hvis ei, bringes blot den venstre Haand strax til Kolben, omfattende denne med et rasft Slag, og den hoire Haand falder derpaa strax til Laaret, saa at Geværet altsaa igjen bæres Sharpt Skuldret.

Nr. 17. At lade Geværet hvile.

Commanderes der, naar Geværet er Skuldret:
Hviil!

saa bringes Kolben med den venstre Haand en god Haandsbred frem og noget opad, saa at Armen boies, hvorved Geværet fra sin lodrette Stilling kommer til at ligge med Vajonetten bag over, og til at hvile med det Tykke af Skæftet paa Skulderen. Paa Commandoordet :

Skulder!

trækkes Geværet igjen til Hosten, og bæres Sharpt Skuldret.

I trebie Marsch bæres Geværet altid i Hvile, og tages da blot ved mædende Hindringer i heire Haand. Det bringes isvrigt umiddelbart paa Ordet "Løb!" i Hvile, uden nogen videre Commando; ligesom det ogsaa altid igjen Skuldres, naar der commanderes; "Holdt!" "Parademarsch!" eller "anden Marsch!"

Nr. 18. At tage Geværet i høire Haand.

Er Geværet Skuldret, og der da commanderes:
Geværet i heire — Haand!

saa føres umiddelbart paa dette Commandoord den heire Haand tæt forbi Kroppen, og omfatter Geværet paa det Sted, hvor samme hviler paa Skulderen (omrent ved a. Tab. IV. Fig. 3 og 4), idet den venstre Arm tillige ganske udstrækkes. Det rives da hurtigt ned til den hoire Side, hvor det med Haanden holdes fast til Hosten og næsten lodret, dog noget forover med Vajonetten og bagud med Kolben.

Commanderes der under denne Geværets Stilling:
Skulder!

da fastes Geværet paa samme Maade paa Skulderen som fra Foden af.

Nr. 19. At tage Geværet i venstre Arm.

Staaer Geværet ved Foden, og der da com-
manderes:

Geværet i — venstre Arm.

da løftes Geværet lidet i Veiret, bringes over Fod-
derne tæt forbi Kroppen hen til den venstre Side,
hvor det af den venstre Haand mædes, og af denne
omfattes tæt under den heire. Derpaa sættes det
strax ned ved Siden af den venstre Fod efter samme
Regler, som naar det sættes og staaer ved den heire
den høire Haand falder idetsamme til Siden.

Commanderes derefter:

Ved — Foden!

da bringes Geværet med den venstre Haand over Fod-
derne tæt forbi Kroppen hen til høire Side, hvor det
mædes af den høire Haand, og omfattes af denne tæt

over den venstre, hvorpaa det strax sattes ved Hoden, idet den venstre Haand tages bort.

C.

Haandgrebene i Forening med Bevægelserne.

Alt hvad i de 13 Øvelser i A. samt i de 6 Øvelser i B. er lært, udføres nu, under Læreren selv, med samtlige de Drenge, til hvilke der haves Træ geværer.

§. 10.

Syvende Afdeling.

Skolen for de blandede Øvelser.

Herved forstaaes deels hensigtsvarende gymnastiske Lege og deels saadanne Øvelser, der vel ikke bestemt kunne henføres til een af de foranførte forskellige Hovedøvelser, men dog bidrage sædtes til at behændiggjøre, udvikle og styrke. De blandede Øvelser nærme sig egenlig mere til den naturlige Gymnastik. Blandt de mange, der kunne foreslaaes, optoges her ikun 23, af hvilke de 11 første kunne meddeles efter den indbyrdes Undervisning. Disse 11 ere:

Nr. 1. At trille med Tøndebaand.

Nr. 2. At vende Mølle (at slaae Sjul).

Disse af Ungdommen saa almindeligen yndede Lege ere altsfor bekjendte, til at behøve nogen videre Forklaring.

Nr. 3. At løbe i Reeb.

Dette øves deels staende, deels i Løb paa følgende Maade:

Et tyndt Reeb sattes med Hænderne i hver af dets Enden saaledes, at dets midterste Deel hænger ned til Jorden i en Bue. Ved at træde med begge Fedder midt paa Nebet, og holde begge dets Enden ved Hosteledlene, har man det rette Maal paa Buens Længde. Idet Nebet hænger for, bag eller ved Siden af Fedderne i en Bue, svinges det enten forfra bagtil eller bagfra fortil over Hovedet og ned til Jorden igjen; idet Snoren nærmer sig Jorden, springes op enten med samlede Fedder eller afverlende med een God saa høit, at Snoren kan svinges under Fedderne, og strax op og over Hovedet igjen o. s. v.

Med større Øvelse læres det snart at svinge Nebet 2—3 Gange omkring, under Omsvinget at krydse Snoren m. v.

Naar dette er svet til nogen Færdighed paa Stedet, øves det tillige, idet der løbes, hvorved Nebet holdes og svinges paa samme Maade, som naar Øvelsen foretages staende.

Nr. 4. At springe i Røds.

Dette foretages saaledes: Paa den ene Ende 4, et 5—6 Alen langt og $\frac{1}{2}$ Tomme tykt Reeb bindes en Lærreds- eller Skindpose, fyldt med Jord og stærkt tilbundet. Dets modsatte Ende holdes af Læreren, der, idet han dreier sig, svinger Nebet og Posen i en

Kreds langs med, men lidet høiere end, Jorden, dog uden at Posen rører samme. Maar Posen er sat i en jern og stadiig Bevægelse, springe Drengene, der forud ere opstillede udenfor den Kreds, som Posen under Svingningen beskriver, efter givet Tegn ind i Kredsen, og springe nu staende eller løbende over, hvergang den nærmer sig dem.

Banskeligere bliver denne Øvelse, naar enten Rebet svinges i en høiere Afstand fra Jorden, eller og med større Hurtighed. Den, der falder, berores af Rebet, eller ikke springer over samme, træder ud. Saasnart Rebet, især under hurtig Svingning, hilder, eller snoer sig om de Springendes Been, maa Læreren strax slippe Enden.

Vr. 5. At springe i Reeb.

Dertil bruges det samme Reeb som til forrige Øvelse. Det sættes i Bevægelse af Læreren eller Bihjælperen og een af de største Drengene, der staae i 6—8 Skridts Afstand fra hinanden.

Læreren eller Bihjælperen tager fat paa den ene Ende og Drengen paa den anden Ende af Rebet, og holde det i en Bue saaledes, at dets underste Deel næsten berører Jorden. Begge sætte nu Rebet i Bevægelse ved at dreie Hænderne i sinne Kredse. Drengene maae under denne Bevægelse løbe ind under Rebet, blive staende der, hoppe over det ved hvert Omsving, og etter løbe bort uden at berores af samme o. s. v. Det kommer ikun an paa at iagttagte det

rette Dieblit til at løbe ind under og fra Rebet, og dette læres letteligen ved nogen Øvelse. Rebet maa under Svingningen ikke røre Jorden, og Læreren maa i Begyndelsen, naar det gjøres nødvendigt, ved større eller mindre, hurtigere eller langsommere Svingninger lempe sig efter Drengene.

Anmærkning til Nr. 3, 4 og 5.

Saavel Reebletsom som Kredsspringet og Sprinet i Rebet bør ikke alene udføres med Opmærksomhed og Ræskhed, men tillige med en smuk og god Legemsholdning.

Vr. 6. Rygprøven.

Til denne opstilles Drengene i een eller flere Rækker efter Stedets Bestaffenhed i omrent 3 Alens Afstand fra hinanden. De boie Knærne, sætte Hænderne paa Jorden, og flytte samme saa langt frem, at Armene næsten strækkes ud. Legemet maa herved fra Hovedet til Hælen danne en næsten lige Linie. Følgeligt maa Ryggen, Hofteleddene, Knæ- og Fodleddene albeles strækkes, og Godspidserne hvile paa Jorden. (Tab. II. Fig. 7.) I denne Stilling forblive de, enten omkap eller i en vis, fastsat Lid.

Denne Øvelse kan og foretages saaledes, at Drengene, ved at flytte Hænderne til høire eller venstre Side, beskrive en Kreds, hvis Middelpunkt Foderne ere. Man kan ligeledes lade Hænderne blive staende, og flytte Foderne i Kreds.

Denne Øvelse er angribende, men ved gradvwiis Behandling førdeles styrkende især for Ryggen og Hosterne. Den kan og foretages baglæns saaledes, at Ansigtet vender opad, idet Legemet styrter paa de tilbagestrakte Arme. (Tab. II. Fig. 8.)

En hertilhørende Øvelse er denne: En lægger sig paa Ryggen paa Jorden, strækker hele Legemet vel ud; en Aanden seger, ved at lægge en Haand under hver af den Liggendes Skuldre eller under hans Hoved, at løste ham op. Den, der løstes, holder sine Fodder roligt paa samme Sted og sit Legem aldeles strakt.

End vansteligere blive ovenanførte Øvelser, naar man tager en liden rund Træbrikke af Storrelse som en liden Tallerken i hver Haand saaledes, at dens Kant hviler paa Jorden, medens Armene strækkes frem; derpaa boies disse atten og man optager med Munden een eller anden Gjenstand f. Ex. en Pind, en Mynt &c., der er henlagt paa Jorden.

Nr. 7. Paa eet Been at sætte og at reise sig.

Staaende paa eet Been strækkes det andet frem, derpaa sætter man sig ned, og reiser sig atten op fra Jorden, først ved, dernæst uden Hjælp af Hænder. (Tab. II. Fig. 9.)

Nr. 8. Liggende paa Ryggen at reise sig uden Hjælp af Hænder og Arme.

Herved ber Armene holdes overkors.

Nr. 9. Staaende mod en Væg at optage Toget, uden at forlade Plads eller at høje Knæ.

Drengen vender Ryggen mod Væggen; Hælene maae ikkun være faa Tommer fra Væggen.

Nr. 10. Paa eet Been at løste den anden Fod op til Brystet.

Herved ber det ikke tillades Drengene at løste Venet hoiere end til Skuldrene.

Nr. 11. At springe over en Rjep, som holdes imellem Hænderne eller over disse alene.

Drengen holder en fort Kvist, Rjep, Handske ell. desl. med Fingerspidserne, og springer over samme med eet eller begge Been saavel frem som tilbage.

Efter denne Forberedelse udføres Øvelsen ved at springe over Hænderne alene saaledes, at disse enten med Fingerspidserne berore hinanden, eller sammenfoldes. Hverken Hænder eller den Gjenstand, der holdes, maae under Springet børes af Fodderne.

De øvrige 12 Øvelser, som ikke foretages efter indbyrdes Undervisning, ere følgende:

Nr. 12. At lege Tagfat.

Nr. 13. Armprøven.

Den foretages saaledes: En holder sin Arm stift udstrakt til Siden med knyttet Haand, og en Aanden seger deels at beie Armen, deels ataabne den knyt-

tede Haand uden voldsomt Ryk, Tryk eller Slag.
Begge Arme øves ligemeget.

Nr. 14. Skulderøvelsen.

Ell Øvelse for Skuldrene seger man at bringe Albuerne imod hinanden deels for Brystet, deels bag Ryggen, som og at bringe deels de yderste, deels de inderste Hælder af Hænderne mod hinanden, idet Armene strækkes Straat ned og tilbage; eller og lader man Armene hænge lodret ned med strakte Hænder, nu løftes de fremad igjen op og saameget tilbage som muligt, derpaa synke de atten ned, og løftes bagud og opad, og dette fortsættes deels med begge Arme paa eengang, deels afværlende med een Arm saaledes, at den ene Arm bevæges op, medens den anden bevæges ned o. s. v.

Nr. 15. Svingekast med Stene.

Hertil vælges Stene af 4—8 Puds Vægt. Stenen flettes efter dens Størrelse mellem 2—3 eller alle Fingre. Haand og Arm strækkes først ligefrem for Ansigtet hen mod Maaleet, derpaa svinges Haanden meget hurtigt tilbage og strax igjen med den yderste Hurtighed frem og mod Maaleet, idet Fingrene i samme Nielblik aabnes. Gjores Kastet med den høire Haand, da maa den venstre Hæd være foran, og den høire et fort Skridt tilbage og tværs for denne. Fra denne Stilling springer den Kastende almindeligen et hurtigt Skridt frem først med høire og der-

paa med venstre Hæd, idet Kastet udføres. Skeer Kastet med den venstre Haand, da sættes og bevæges Fodderne paa modsat Maade.

Det er ikke aldeles nødvendigt, at Fodderne under Kastet udføre de angivne Bevægelser; de funne ogsaa holdes rolige, eller bevæges paa anden Maade; man gør almindeligen rettest i at overlade dette til den Kastende; dog maa den angivne Stilling af Fodderne, idet Kastet begyndes, iagttages. Svingekastet udføres enten ved lige Kast, hvorved Stenen kastes frem i en næsten lige Linie — dette virker kraftigst, og bruges fortrinligt, naar der kastes i en fort Afstand og efter en bestemt Gjenstand — eller ved Buekast, hvorved Kastet skeer i en Bue; dette anvendes mest, hvor der kastes i en meget betydelig Længde.

Nr. 16. Løftekast med Stene.

Hertil bruges helst nogle runde og glatte Stene af 2—4 ja endog flere Punds Vægt. Jernkugler og afrundede Træklodse kunne ogsaa afbenyttes her til. Stenen holdes i den fulde Haand, og kastes paa samme Maade som en Kugle under Reglespillet. Fodernes Stilling er herved som ved Svingekastet. Den Haand, hvormed Kastet skeer, bringes med strakt Arm først ligefrem, omrent i Hoide med Ansigtet, svinges dersra hurtigt tilbage, og strax med muligste Hurtighed frem og opad, idet Stenen tillige farer ud af Haanden. Der trædes, idet Kastet skeer, alminde-

ligen frem med den bageste Fod, dog er dette ikke aldeles nødvendigt.

Nr. 17. Svingekast med Stokke.

Hertil bruges hvilkesomhelst, passende Stokke, hvis Tyngde og Længde bør rette sig efter den Kastendes Kræfter. Sterre Stanger omfattes almindelig med fuld Haand i Midten saaledes, at de holdes i Ligevægt. Lyndere Stanger derimod flettes af de 4 forreste Finger, og hvile paa den mindste Finger, der holdes under samme. Fodernes Stilling er som ved Steenkastet. Haanden og Stangen løftes i en lige Stilling i Heide med og tæt til Hovedet. Fra denne Stilling trækkes Stangen i en lige Linie tilbage, og kastes derpaa hurtigt og kraftfuldt frem, idet Haanden aabnes. Ved denne Kastemaade anvendes helst de lige Kast.

Nr. 18. Østekast med Stokke.

Denne Øvelse foretages med Gjerdestanger, Pæle, Vognkjeppe eller lignende Redstaber, der dog ikke bør være længere end $\frac{3}{4}$ à $\frac{5}{4}$ Alen; de omfattes ved deres tyndeste End med fuld Haand, og kastes da paa samme Maade som Stenen ved Østekastet i forstjelige Retninger.

Anmærkninger ved Nr. 15, 16, 17 og 18.

Før at gjøre Kasteøvelserne mere hensigtsvarende og underholdende for Ungdommen, kan man lade Drengene kaste omkap i Heiden og Længden, eller

efter et bestemt Maal f. Ex. en i Jorden nedsat Pæl, paa hvilken der legges en Steen, som strax falder, naar Pælen børsres af eet af Kasteredsfaberne; eller nogle til en vis Heide opstablede Steen (at spille Rag); eller en stærk Træstive m. m.

Forsigtighed byder, at den Kastende maa stilles saaledes, at Øvelsen ikke i nogen Henseende kan vorde farlig, eller gjøre Skade. Det er godt og rigtigt at øve alle Kastemaader med begge Hænder.

Nr. 19. At snoe sig under sin egen Arm.

Denne Øvelse foretages saaledes: En Stok af een Alens Længde og passende Størhed flettes med een Haand og strakt Arm ved dens ene Ende, idet dens anden Ende sættes paa Jorden, og nu søger man at snoe sig under den strakte Arm, uden at give Slip paa Stokken.

Nr. 20. At snoe sig under en Stang.

Til denne Øvelse kan een af Springestængerne afsbenyttes. Den flettes med begge Hænder, og sættes med sin spidse Ende fast mod Jorden, helst mod en Væg for ei at glide ud. Styttende sig paa denne, lader man Hænderne lempeligt glide ned, indtil den underste Haand er omrent en halv Alen fra Jorden. Er den venstre Haand nederst, da maa først Hovedet og derpaa Overkroppen snoe sig under den venstre Arm, hvorpaa man reiser sig op paa den anden Side.

Nr. 21. Spring med halv Vending og

Nr. 22. Spring med heel Vending.

Springet med halv Vending udføres ved at springe lige i Veiret, og dreie sig i Springet saaledes omkring, at man, idet Springet endes, kommer til at staae med Ryggen mod den Side, til hvilken Ansigtet var vendt, før Opspringet begyndte. Vansteligere bliver denne Bevægelse, naar Legemet under Opspringet dreies saaledes, at man, idet Springet endes, kommer til at staae saaledes, som da det begyndtes.

Nr. 23. At trække.

Ved denne Øvelse bruges eet af Klavrerebene eller, hvis Drengenes Antal er betydeligt, tvende Klavrereeb, som sammenbindes (med mindre et særskilt Reeb hertil kan haves). Drengene inddeltes stundum af Læreren, stundum ved selv at velge i tvende lige store og lige stærke Partier. De stille sig op den ene bag den anden langs med et paa Jorden udstrakt Toug saaledes, at hvert Parti har den halve Deel af Touget, og at et lige stort Antal staer paa hver Side af samme. Naar Læreren taller "Eet!", løste de alle Touget op, og sætte sig i Stilling saaledes, at det ene Been staer med næsten strakt Knæ for det andet, og at Siden vendes frem. Touget holdes endnu løst, men ved Ordet "To!" trække de alle paa eengang. Det Parti, som trækker det andet med sig eller over et bestemt Mærke, har vundet. Ved Ordet "Holdt!" maa Øvelsen strax ophøre.

Foruden at Læreren saameget muligt bør afveie det ene Parties Kræfter mod det andets, bør han tillige see paa Stedets Bestaffenhed, da Straaheder og Ujevnheder o. s. v. have megen Indflydelse. Der bør ikke trække Flere paa eengang end Rebets Længde bekvemt tillader, da de ellers let træde hverandre paa Fodderne, eller ere hverandre til Hindring. Overkroppen maa under Trækningen ikke lægges synderligt bagover, men holdes næsten lige.

Af og til lader man 2 eller 4 Drenge staaende (Tab. II. Fig. 10.) eller siddende (Fig. 11.) trække med hverandre. Da herved den Enne ikke kan skyde Skylden paa den Anden, saaledes som det er tilfældet, når Flere trække paa hvert Parti, saa gjer nu Enhver sig saameget mere Umag.

Trækkesvælserne, der ere ligesaa underholdende for Ungdommen som styrkende for alle Legemets Dele, fortjene særdeles at anbefales, og give Læreren derhos Lejlighed til at sætte Flere, ja endog alle Drengene, naar Rebets Længde og Pladsens Størrelse tilslade det, paa eengang i Bestjæftigelse.

Med Hensyn til de foregaaende Kastesvælser anmærkes i Almindelighed:

De bidrage meget til at styrke Hænder, Arme og Skuldre saavelsom Brystmusklerne. De bør imidlertid ingensinde foretages paa Øvelsespladsen, da større Blum dertil behoves; og det er derfor ontfælligt, at Læreren imellem paa fri Mark vil lade Børnene

foretage dem. De ere især anvendelige ved de Ud-vandringer, der ere saare at anbefale.

Skjændt disse Øvelser dele sig i flere forskjellige Grene, og kunne foretages ved Hjælp af forskjellige Midler, ere de her indstørkede til ikun at kaste med Stene eller med Stokke.

§. 11.

Almindelig Instruktion for Læreren ved den gymnastiske Undervisning.

- Der bor stedse iagttages en gradevis Fremgang fra det Lettere til det Vanskeligere og fra de mindre til de mere anstrængende Øvelser, thi ved lidt efter lidt tiltagende Arbeid og Anstrængelse forøges Kræfterne og Udholdenheden, men ved plud-seligt stigende og overdrevne Anstrængelse, svækkes de.

Endskjændt den i nærværende Veiledning fastsatte Ordensfolge i Øvelserne er den naturligste, ettersom Ungdommen ved Forsøvelserne i at staae og gaae, saavelsom ved de øvrige almindelige, forberedende og Ligevægtsøvelser, gjeres stikket til med større Sikkerhed og Nutte at kunne deel-tage i de egenlige Øvelser saasom: at løbe, exercere, springe, klavre, svemme og de blan-dede Øvelser, saa er den dersor ikke aldeles ned-vendig. Saaledes kan man, naar Omstændig-

hederne synes at begünstige en Afsigelse fra Oven-anferte, uden Skade strax gjøre Overgangen fra de almindelige forberedende Øvelser enten til Klavren eller til Exerceren eller og til Svemning m. v.; men vigtigt og uundgaaeligt nødvendigt er det ved disse Øvelser, ikke alene først at lade Ungdommen foretage de i første Afdeling anferte almindelige, forberedende Øvelser, men endog, ved enhver særskilt Legemsøvelse, at lade de dertil-hørende Begyndelsesgrunde øves flittigt forinden Overgangen skeer til de egenlige eller Hovedøvelserne, saasom: ved Springning, at lade gjennem-gaae alle de anferte Forsøvelser, forinden de egen-lige Heide og Længdespring læres; i Svemning, at foretage Badning og de forberedende Øvelser i Hængeselen eller paa andre dertil passende Ste-der, forinden den egenlige Svommeundervisning begynner; i Klavren, at gjennemgaae de anferte forberedende Øvelser, forinden Hovedøvelserne paa-begynedes; fort, stedse at iagttage en gradevis Frem-gang fra det Lettere til det Sværere, og ingen-sinde foretage en vanskeligere Øvelse, forinden den dertilhørende, forberedende er lært tilgavns. Til-med tjene de forberedende Øvelser Læreren som Provestene for hver Enkelts Kraft og Anlæg, og sætte ham bedre i stand til at indrette hvert Barns Undervisning overeensstemmende dermed. Det er ei heller nødvendigt eller tilraadeligt, at drive en Øvelse indtil Ungdommen har opnaaet særdeles

- Færdighed deri, og først da begynde med en anden; thi paa denne Maade vilde der medgaae længere Tid, end der kan og bør anvendes paa Legemsøvelser, for at opnaae nogen Grad af Guldkommunehed i Hovedøvelserne. Flere forskjellige Øvelser ber derimod stedse foretages i samme Tid; thi dette vedligeholder Ungdommens Lyst og Kraft til med mere Udholdenhed at deelteage i denne Undervisning. Er Læreren vedberligten opmærksom herpaa, og veed han rigtigt at blande Øvelserne for Underlegemet med dem for Overlegemet, derpaa at foretage saadanne, hvorved saavel Undersom Overlegemet sættes i Bevægelse, og iagttager han derhos de øvrige ham i denne Veiledning givne Regler, da vil det ikke feile, at hans Undervisning vil trives med Held.
2. Undervisningen bør dagligt begynde med nogle forberedende Øvelser, forinden Hovedøvelserne begyndes, og den bør endes med Øvelser, hvorved Ungdommen lidt efter lidt affleles.
 3. Det maa ingenlunde tillades Drengene, naar de ere blevne varme, at drikke kolde Drikke, eller at legge sig paa Jorden eller paa kolige Steder.

I koldt Veir maa det ikke fordres af Drengene, at de skulle staae opstillede og rolige under Øvelserne; hvorimod de skulle røre sig, for at Kulden ikke skal gjøre dem usikrede til deres Arbeid. I stark Kulde bør Øvelserne i Særlighed behandles forsigtigt, og Drengene bør ved

- lidt efter lidt tiltagende Bevægelse bringes noget i Varme, da Lemmerne i Kulde ere udsatte for sterre Fare end i mildt Veir.
4. Læreren bør ikke paalægge dem sterre Tvang end Orden og Forsigtighed gjøre nødvendig; men han bør snarere ved passende Opmuntring bringe dem til at foretage Øvelserne med Liv og Munterhed.
 5. Ved altfor anstrængende Øvelser at udmatte Legemet er urigtigt. Middelwei og Maadehold ere her, som stedse, gyldne Regler.
 6. Legemet bør stedse, saameget som Øvelserne tilslade, holdes vel og med Anstand, og Lemmerne bør sættes og holdes saaledes, at derved ingen Skade affstedkommes f. Ex. Tungen maa ikke holdes mellem Tænderne, Benene ikke stræve unedvendigen o. s. v.
 7. Da Uforsigtighed og Mangel paa Orden ved flere af disse Øvelser letteligen funne drage farlige Folger efter sig, bør alle Vedkommende anvende den først mulige Forsigtighed.

herved vindes mere end ved Strænghed; og han
ber stræbe at vedligeholde deres Lyft, ved oftere
at foretage passende Forandringer og Afverlinger.

8. Under Undervisningen bør ingen almindelig Hvile
finde Sted, men den bør foretages saaledes, at
Børnene, ved at afvælte med de mere og mindre
anstrængende Øvelser, uafbrudt holdes i Virk-
somhed. Hvis en almindelig Hvile, efter enkelte,
meget angribende Øvelser, maatte findes nødven-
dig, da bør dog denne Hviletid afbenyttes til
Øvelse i Ligevægt, Anstand eller andre ikke au-
strængende, men dog hensigtsvarende Øvelser.
9. Læreren bør aldrig med sin egen Kraft fremvirke
Drengenes Lemmers Voising, men han maa over-
lade det til Ungdommens egen Kraft og Behæn-
dighed at udføre disse; thi pige ved en An-
dens Kraft fremvirkede Voininger og Dreninger
kunne letteligen foranledige Beskadigelser.
10. Han bør tage Hensyn til, og saameget som mu-
ligt indrette Øvelserne overensstemmende med
Drengenes Legems- og Sundhedsbeskaffenhed,
for ikke at fordré samme Arbeid og Anstrængelse
af de svagere, som af de fuldkomment sunde og
stærke Børn; thi derved vilde han snarere skade
end styrke saadanne Børns Helbred.

Skulde een eller anden Legemsfeil eller Svag-
hed hindre en enkelt Dreng fra at deelte i alle
de i denne Lærebog anførte Dele af Legemsevel-

serne, saa ber han dog, hvis han ikke er vanfør,
eller ved noget Legemsmeen hindres deraf, idet-
mindste deelte i enkelte, ikke anstrængende eller
for ham skadelige Dele af Undervisningen.

11. Hvor beqvemme og hensigtsvarende end de Steder
maatte være, der bestemmes til Afbenyttelse ved
Undervisningen i Legemssøvelser, saa ville de dog
ikke ene være ganzte tilstrækkelige, ja nogle af
Øvelserne ville endog aldeles ikke kunne finde Sted
der, og andre blot kunne foretages med megen
Indskräning.

Med Hensyn hertil, men i Særdeleshed for at
give Ungdommen Lejlighed til at anvende Øvel-
serne paa de i det daglige Liv mædende Tilfælde,
er det meget ontfeligt, om Læreren undertiden,
naar Veiret tillader det, foretager Udvandringer
med Skolens samtlige Dreng til eet eller andet
i Nærheden værende, til Øvelserne befvemt Sted.
Paa slige Steder maae Børnene fornemmeligen
foretage saadanne Øvelser, der ikke kunne finde
Sted paa deres sædvanlige Øvelses- eller Lege-
pladse, saasom at løbe omkap, springe over Grovter,
klavre i Træer og at kaste; desuden enkelte af de
Øvelser og Lege, der vel kunne foretages paa de
sædvanlige Øvelsespladse, men som paa større
Øvelsessteder kunne vorde mere underholdende og
hensigtsvarende, og hvorved Flere kunne bestjæf-
tiges paa eengang.

Paa Veien til og fra Stedet sves Drengene tillige i at gaae rigtigt o. s. v.

Skjendt Drengene bør gaae i Orden og sommeligt, paalægges dem dog ikke større Evang, end nedvendigen behøves. Ingen anstrængende eller ophidsende Øvelse bør finde Sted paa Veien til Bade- og Svemmesestedet, hvorimod Drengene strax efter Bade- og Svemmeselserne og paa Veien fra samme bør sættes i Bevægelse ved hensigtsvarende Øvelser.

12. Læreren bør ingensinde tage det Maal af Nine, at Landsbydrengen ved disse Øvelser skal dannes til en flink og kraftfuld Bonde eller Borger, men ingenlunde bringes til Kunstsærlighed.
-

Tredie Capitel.

Om Øvelsespladsens Indretning og om Redskaberne.

§. 12.

Om Øvelsespladsens Indretning.

Pladsen bør ikke være brolagt; den maa, om behoves, jeones, og ryddes for Steen, Pæle og enhver Gjenstand, der enten kan hindre Børnenes frie Bevægelse, eller ved Fal og Stød vorde skadelig. Det er rettest, at den indrettes noget ophevet i Midten med Aßald til Siderne, for at ikke Regn- og Sneevand kan blive staacende paa den. De Huller og Ujevnheder, der foranlediges ved Brugen, bør jevnligt udbedres. Den bør fremdeles belægges med et tyndt Lag Grus eller Sand.

Kan Øvelsespladsen vælges saaledes, at der ved Hjælp af nærværtaaende Bygninger eller Træer kan paa visse Tider af Dagen haves Skygge, da er det saameget bedre. I manglende Falb hindrer dette ikke Stedets Afbryttelse, da Drengene ogsaa bør vænne sig til at taale og bevæge sig i Solens Straaler.

Paa Øvelsespladsen afmaales en i Forhold til Pladsens Størrelse passende Strækning, enten lige frem og tilbage eller rundt om samme.

Dette Maal tjener til Gang-, Lebe- og Springebane. Begyndelsen (Standpunktet) og Enden (Maalet) bør afmærkes ved en i Jorden løst nedsat Stage af henved 3 Aens Længde, men ikke ved Pæle, da disse ved mulige Fal'd kunne blive farlige.

I Henseende til det Sted, hvor Springesøvelserne skulle foretages, bør bemerkes, at der, hvor Elsabet og Opspringet står, bør Jorden ikke være for sibrig eller los. Paa det Sted, hvor Springet endes, bør derimod Jorden være los, og rettest er det, at saavel det Sted, hvor Opspringet, som det, hvor Nedspringet står, er tyndt overstrøet med Sand, for at hindre Udgivning. Foretages Øvelsen paa Brædegulv, da bør Opspringestedet være stært overkridet, og om muligt et Læppe, en Matte eller Madratse være henlagt der, hvor Nedspringet står.

Til Klavreredskabet vælges en af Øvelsespladsens Sider, helst hvor Bygninger eller Træer kunne give nogen Skygge. Dog maae Klavremaskinen ikke sættes for tæt til Bygningerne &c., men helst i 3—4 Aens Afstand fra samme, og under alle Omstændigheder saaledes, at den saalidet som muligt er til Hinder ved de øvrige Øvelser.

Til Bade- og Svømmesøvelserne er det mere end ved nogen anden Øelse vanskeligt at finde passende og bekvemme Steder.

De Skoler, der ere beliggende tæt ved eller i Nærheden af Strandens, Indsær, store Åer, Damme, ville letteligen kunne forstaffe sig passende Bade- og

Svømmesteder; men de Skoler, hvor intet reent, tilstrækkeligen dybt og rindende Vand haves uden i en betydelig Frastand, ville derimod ifkun sieldnere kunne høste Gavn af disse heist nytte Øvelser.

Sagens Vigtighed og Mytte for Ungdommen fortjener imidlertid nogen Umag og Opooffrelse. Kan man derfor ikke af Mangel paa passende Steder i Nærheden staffe Ungdommen Lejlighed til at renses og forfriskes ved et styrkende Bad, da bør man ikke unddrage sig den Ulejlighed, idetmindste nogle Gange om Sommeren at besøge et dertil passende Sted, om end Afstanden skulde være betydelig.

Bade- og Svømmestederne bør helst ligge noget afsides. Bunden bør saameget muligt være reen, sandet, fri for Huller, Stene og andre Gjenstande, ved hvilke Drengene kunne beskadige sig.

Paa det til Svømmesøvelserne valgte Sted bør Vandet idetmindste være 1—2 Alen højt, ja endog om muligt 3—4 og flere Alen, men i saa tilfælde var det ontfeligt, at der blev udlagt en simpel Bro, eller en liden Flaade, hvorfra Undervisningen funde foretages.

Nedrammede Pæle og andre lignende Ting bør ikke forefindes paa Svømmestedet eller Flaaden; ligesledes bør Steder, der ere meget begroede med Vandveexter, ei vælges til Øvelserne, forend disse ere ryddede af Veien.

Det er heist nødvendigt, at Læreren, hvis han ikke kender Grunden paa det Sted, der er valgt til

disse Øvelser, enten selv eller ved paalidelige Folk lader den undersøge med Omhyggelighed, og noie gør sig bekjendt med, om ikke Huller eller een og anden Hindring skulle gjøre Stedet farligt. Hvis Bade- og Svømmesøvelserne ikke kunne foretages paa et assidesliggende Sted, da fordrer Sammelighed, at Drengene om muligt ere forsynede med Svømmebeinklæder (et Par i øvrigt ubrugbare Larrebsbeinkelæder).

Det vilde idethole være ontfeligt, at Ungdommen, paa hvilke Steder end Bade- og Svømmesøvelserne foretages, stedse var forsynet med saadanne Beenklaeder.

§. 13.

Om Nedskaberne.

Den fuldstændige Undervisning udfordrer
folgende Nedskaber.

1. En fuldstændig Klavremaskine (Tab. III. Fig. 1.), indrettes bedst paa følgende Maade:
2^{de} Stolper (Opstandere) A. og B., 6 Alen over Jorden, hvoraf A. er rund og B. firkantet (8" — o: 8 Tommer — i Quadrat) med brukne Kanter, nedsættes med 7 Alens Afstand 2 Alen dybt i Jorden, og forsynes hver med 4 Stivere, hvis øverste Enden ere 6" under Jordens Overflade. Den firkantede Opstander B. ber være forsynet

med Klamper a. og b., der i 18" Afstand fastslaaes paa dens ind- og udvendige Sider. Over disse Opstandere lægges en Værbjelke C. D., af samme Førhed og af en saadan Længde, at den rager 1 til 1½ Alen udenfor hver Opstander. Denne Bjelke bør foroven være lidt afrundet og dens underste Kanter astumpede. Den sees fra Enden paa Tab. III. Fig. 2.

I Værbjelken anbringes følgende Nedskaber:

- a) En 18" bred, leshængende Træstige E., hvis Sidestykker bør være 2" tykke og 3" brede. Afstanden imellem Trinene er 12", deres Højde 2½" og Tykkelse ¼". Paa hver af Stigens øverste Enden anbringes en Jernring med Blade c. ned paa Sidestykkerne, i hvilke Ringe Stigen hænger paa 2^{de} tertil i Værbjelken Fruede Kroge.
- b) En ujevn eller barket Stang F.; 3½" i Gennemsnit forneden og noget smækfrere foroven. For ikke at glide ud, sættes den nogle Sommer i Jorden d., eller og, for ei at bestådiges af Fugtighed, paa en i Jorden liggende liden Klods, men maa i saa Fald være forsynet med en Pike e., der hviler i et i Klodsen gjort Hul e. Stangens øverste Ende maa rage $\frac{1}{2}$ Alen over Værbjelken.
- c) En glat Stang G., 4—4½" tyk forneden og 3" foroven, der ber rage $\frac{1}{2}$ Alen op over Vær-

- bjelken; denne Stang sættes i Jorden paa samme Maade som den foregaaende ved d. eller e.
- d) Et Knudetoug H., $\frac{5}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ " tykt (ɔ: i Gjennemsnit), hvis Knuder ere i 15" Afstand.
 - e) Et glat Toug I., $\frac{5}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ " tykt. Begge disse Touge ere foroven forsynede med en Røvs og forneden med Bevikling (Takling) eller med en Knude.
 - f) En Tougstige J., hvis 2 Sidereeb ere $1-\frac{5}{4}$ " tykke. Dens Brede er 15" i Lysning og Afstanden mellem Trinene 12". Trinene ere af $\frac{1}{2}$ " tykt Reeb. I hver af Siderebenes øverste Enden indsplidses en Røvs, hvori Stigen hænger paa 2 dertil i Tværbjelken indskruede Kroge. Siderebenes nederste Enden ere bevirkede, eller forsynede med en Knude.
- Anmærkning. Stigerne og Rebene bør ikke være $5\frac{1}{2}$ Alen lange.
- g) En Skraastang K., anbringes paa den udvendige Side af Klavremaskinenes firkantede Opstander $3\frac{1}{2}$ Alen fra Jorden, enten i en gafselformig Klampe eller paa en anden forsvarlig Maade. Med den anden Ende hviler den paa en Opstander L., som bør være 6" i Kvadrat og $2\frac{1}{2}$ Alen over Jorden, og som sættes $1\frac{1}{2}$ til 2 Alen i Jorden, og forsynes med Stivere, hvis øverste Ende bør være 6" under Jordens Overflade. Denne Opstander har paa

hver Side en Klampe, hvorfaf den ene sidder lidt højere end den anden, for at de Mindre, ved at stige op paa disse, deslettere kunne omfatte Skraastangen. Der, hvor Skraastangen hviler paa den mindre Opstander, er det godt, at et Jernbaand griber over den saaledes, at hver af dets Enden fastnagles paa een af Opstanderens Sider. Skraastangen bør være 8 til 10 Alen lang, 5" tyk og 6" hei, afrundet foroven til begge Sider, og forsynet med en saa dyb Nænde, at Fingrene kunne ligge deri, medens Haanden omfatter den. Paa Siderne maa den være saameget udhulet, at Balden af Haanden kan have et bekvemt Leie deri; dens underste Kanter maae være afstumpede. Den bør rage 12" ud over den fortæste Opstander.

Anmærkning 1.

Tab. III. Fig. 3, 4, 5, 6 og 7, vise Maskinenes Kroge, Overfald og Røser m. v. i storret Maalestok.

Anmærkning 2.

Da Opstanderne snarest beskadiges ved Jordens Overflade, gør man rettest i at legge Leer omkring dem saaledes, at intet Vand kan samles eller blive staende derved. Ogsaa vil det være fordeleagtigere at anvende noget ferre Lemmer til Klavremaskinen og Skraastangen,

hvor saabant kan haves, samt om muligt jenvilgen at lade disse Redskaber male.

Den fuldstændige Klavremaskine med alle dens Dele kan nu i Kjøbenhavn gjøres for 42 Rbdlt. Sølv.

2. En Springemaskine (Tab. IV. Fig. 5.), bestaaende af tvende paa Krydsfedder a. hvilende Opstandere b., hver $2\frac{1}{2}$ —3 Alen høj, 3" bred og 2" tyk. De ere heelt igjennem forsynede med Huller, der begynde 12" fraenden af. Der, hvor Opstanderne ere indstemmede i Krydsfedderne, anbringes 4 Klamper c. til mere Styrke. En smækker 5—6 Alen lang Snor d. hviler paa de i Hullerne indstukne tynde Jernbolte eller Pinde e. Denne Snor strammes ved Hjælp af tvende, een i hver Ende af den hængende, godt tilbundne Lærredsb. eller Læderposer f., der ere fyldte med Jord eller Sand. Tab. IV. Fig. 6 viser Opstanderen med sin God, seet ovenfra.

Springemaskinen haves for 8—9 Rbmf. Sølv.

3. Et Ligevægtsbrædt (Tab. IV. Fig. 7), d. e. et 5—6 Alen langt, 3—4" bredt og 1" tykt, i 2—3 Fedder eller Klodse paa Kanten hvilende Brædt med afrundede Hjørner og brukne Kanter. Tab. IV. Fig. 8. viser det seet fra Enden.

Dette kostet $3\frac{1}{2}$ — $4\frac{1}{2}$ Rbmf. Sølv.

4. Svømmerebskaber; vortil behoves:

a) Den hængende Sele til Forberedelse, bestaaende af 3, helst udstoppede, simple Gjorde eller Sealer. Den ene, Brysselen (Tab. III. Fig. 8.), er 24—27" lang og 6" bred. De tvende andre, Laarselerne (Tab. III. Fig. 9 og 10), ere 18—24" lange og $2\frac{1}{2}$ " brede. I hver af Brysselens Endes indsyes et, med 2^{de} Hoveder eller Knapper forsynet, 1" tykt Stykke Træ (Tab. III. Fig. 8, 9 og 10 a. og Fig. 11—12) af samme Længde som Selens Brede. Ved hvert af disse tvende Hoveder anbringes Reeb b., hvori Selen under Brugen hænger. Disse ere befestede paa samme Maade som sædvanlig en Skagle paa en Svingle. Laarselen hænger i Bugten af et Reeb c.; dens ene Ende er forsynet med en Strop til at kaste over Knappen a. i den modsatte Ende, hvorved dens Skikkelse bliver saaledes som den paa Tab. III. Fig. 10 er angiven. Rebenes Længde maa rette sig efter Hæiden af det Sted, hvor Selen skal anbringes, og de bør paa en forsvarlig Maade befestes under Loftet. Ved Selens Indretning maa det især paasees at Belterne ikke trykke, og at de deri Hvilende frit kunne bevæge Arme og Been i de ved Svømning nødvendige Retninger.

b) 4 Svømmeseler. (Tab. III. Fig. 13 og 14). Denne Sele bestaaer af et $3\frac{1}{2}$ —4" bredt og

20" langt Belte af Gjorde eller dobbelt Seildug. I hver af Enderne er syet en Ring, hvori gjennem Nebet trækkes, og samles ved en Lekke. Selerebet bør være 6—7 Fayne langt og $\frac{1}{2}$ " tykt. Selen kan og indrettes med en Ring i Midten og twende Spænder for Enden, og Nebet bindes da i saa Hald i denne Ring. Tornemmeligt bør der sorges for, at Selen er stærk og paalidelig.

- c) 4 Svommestænger med Kroge. Svommestængen (Tab. III. Fig. 15.) maa være 3— $3\frac{1}{2}$ ALEN lang, $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ " i Gjennemsnit forneden og foroven lidet tyndere. I dens tynde Ende anbringes en Krog med en lidet Jernpike ind i Endetræet og en Jernring om Stangens yderste Ende. Enderne af Krogens Grene, der ikke maae være spidse, bør være vel ombeiede, for ei at kunne bestadige de Svommende. Krogen vises særligt ved Tab. III. Fig. 16.
- d) 4 Hjælpstænger. Disse ere noget længere og lidet tyndere end Svommestængerne, men uden Kroge. Saavel disse som hine Stænger bør afbarkes og de spidse Knaste afhøvles.
- e) 4 Hjælpereeb. Dertil vælges 7—8 Fayne lange og stærke Reeb, der ere tyndere end Selerebene.

Anmærkning.

Kan der ved en Skole tillige anskaffes nogle Stykker Kort af omrent 3—4蒲. Vægt og

nogle Blærer, der sammenfeies med en 3" bred Rem eller Gjord, saavel som nogle Bundter Siv, saaledes sammenbundne, at Drengene under Svemningen kunne hvile derpaa, da er det saameget fordeelagtigere.

Samtlige Svemmeredskaber kunne i Kjøbenhavn for Sieblifiket haves for ikke fulde 10 Rbdlr. Salv.

- 5. 12 Drageværer. (Tab. IV. Fig. 4.) Af disse bør de halve være 2 ALEN lange og de andre halve $2\frac{1}{2}$ ALEN, for nogenlunde at passe til Drengenes forskellige Sterrelser; Bajonetten kan gjøres særligt, og anbringes i den yderste Ende af en i Lobet indstaaaren Kloft e. Paa Tab. IV. Fig. 3 er et virkeligt Gevær fremstillet, for at man ved hjælp af de derfra til Trægeværet dragne Linier bedre kan være i stand til at angive Hendernes og Tingrenes Leie og Stilling ved forskellige Haandgrieb.

Man fjerber Trægeværerne her for 1 Rbmkt. Stykket.

6. Til de blandede Øvelser:

- a) Et Trækketou,
- b) 8 Springereeb, 6—8 ALEN lange,
- c) Et Kredsreeb af 5 Faynes Længde.

Betræffende Bekostningen herved, da kan den største nemlig den for Trækketouget, circa 4 Rbdlr., spares, da man til Trækningen kan anvende det glatte Tou af Klavremaskinen. Hvert Springereeb kan faaes for 6 Rbß., Kredsrebet for 3 à 4 Rbmkt.

Den hele Bekostning for samtlige Apparater til den fuldstændige gymnastiske Underviisning andrager saaledes for Dieblifiket her i Kjøbenhavn circa 57 Rbdlt. Selv; men, hvor Svømmeredskaberne ei tages med, circa 47 Rbdlt. Selv.

Den mindre omfattende Underviisning udfordrer følgende Redskaber.

1. En mindre Klavremaskine med følgende Indretning (Tab. IV. Fig. 9.): en Skraastang, 8—10 Alen lang, hvori en Rende (Tab. IV. Fig. 10), hviler paa 2 lodrette Stolper, den ene A. 3 Alen, den anden B. 4 Alen over Jorden, begge $1\frac{1}{2}$ —2 Alen i Jorden, vedberligt afstivede. Skraastangen rager 12" C. ud over den højeste Opstander og $1\frac{1}{2}$ —2 Alen D. over den længste. Paa Maskinen anbringes:

- En les Tørstang E., $2\frac{1}{2}$ Alen over Jorden. Begge dens Enden hvile i to paa Opstandernes indvendige Sider befæstede gaffelformige Klamper a., hvis Klefter maae være saaledes, at Stangen kan passe i dem. Stangens underste Kanter ere brukne og dens øverste Kanter afrundede. Tab. IV. Fig. 11 viser denne Stang seet fra Enden, og Fig. 12 viser Klampen seet forfra.
- Et glat Toug F., $\frac{5}{4}$ " tykt. I dets ene Ende er indspilset en Jernkoks b., hvorved Touget hænges i den paa Skraastangen fastgjorte Krog c. Tougets nederste Ende er beviklet eller forsynet med en Knude d.

c) En glat Stang G., som anbringes ved den højeste Ende af Skraastangen. Den ber være 3— $3\frac{1}{2}$ " i Gjennemsnit forneden og $2-2\frac{1}{2}$ " i Gjennemsnit foroven, og rage 1—2 Alen op over Skraastangen.

Bekostningen ved denne mindre Maskine med Tilbehør er for Dieblifiket her i Kjøbenhavn circa 18 Rbdlt. Selv.

2. En Springemaskine.

Denne, saavelsom de følgende Apparater, blive at indrette saaledes, som ovenfor er anført.

3. Et Ligevegtebrædt.

4. Svømmeredskaber, nemlig:

- Den hængende Sele,
- 4 Svømmeseler,
- 4 Svømmestänger med Kroge,
- 4 Hjælpestänger,
- 4 Hjælpereeb.

5. 12 Trægeværer.

6. Til de blandede Øvelser:

- Et Trafketoug,
- 8 Springereeb,
- Et Kredsreeb.

Bekostningen ved disse Apparater er som ved 1^{te} Grad af Underviisningen.

Den hele Bekostning for samtlige Apparater til den mindre omfattende Underviisning andrager saaledes for Dieblifiket her i Kjøbenhavn circa 33 Rbdlt.

Sølv, men naar Svømmeredstaberne ei tages med circa 23 Rbdtr. Sølv.

Den meest indfrænkede Underviisning behøver kun følgende Redstaber.

1. En Springemastine,
2. Et Ligevegtsbrædt,
3. Til blandede Øvelser:
 - a) Et Kredsreeb,
 - b) 8 Springereebs.

Ifølge Øvenstaende kan Bekostningen for samtlige disse Apparater til den meest indfrænkede gymnastiske Underviisning anslaaes til 3 Rbdtr. Sølv.

Anmærkning.

Skolelæreren bør paasee, og være ansvarlig for, at samtlige de til Underviisningen i Legemsøvelser anstafede Redstaber afbenyttes med Orden og Forsigtighed, og at de mindre og bevægelige Redstaber efter Afbenyttelsen dagligt opbevares under Tag, som og, at Touge og Stænger nedtages betimeligt om Efteraaret, naar de ei længere kunne afbenyttes, og om Vinteren opbevares under Tag. Ligeledes bør Skolelærerne strax inddberette til vedkommende Foresatte, naar de ved Redstaberne forefinde Beskadigelser eller Mangler, for at disse snarest muligt kunne vorde istandsatte og afhjulpe.

Inndhold.

Første Capitel.

Almindelige Bemærkninger og Regler:

	Side
Lærebogens Hensigt. (§. 1.)	3.
Underviisningens Inddeling. (§. 2.)	3.
Indbyrdes Underviisnings Anvendelighed og Fordelagtighed ved de gymnastiske Øvelser. (§. 3.)	6.

Andet Capitel.

Om Udførelsen af den gymnastiske Underviisning:

Første Afdeling. Forberedelseskolen. (§. 4.)	12.
Dens 15 Øvelser kunne alle udføres efter indbyrdes Underviisning.	

Nr. 1. Legemets Stilling	12.
— 2. Forberedelsesgangen	12.
— 3. Hurtig Gang	14.
— 4. Ut strakte og boie Kneerne	15.
— 5. Ut hoppe	15.
— 6. Paa et Been	16.
— 7. Ligevegtsbrædet	17.
— 8. Baglæns paa Ligevegtsbrædet	18.
— 9. Ut emfattede en Stang eller et Toug med Hænder og Fodder	19.
— 10. Ut henge i strakte Arme paa Tverstangen	19.
— 11. Ut henge i boiede Arme paa Tverstangen	20.
— 12. Ut henge i een Hånd med strakt Arm paa Tverstangen	20.
— 13. Hængende paa Tverstangen at hæve sig i boide Arme til begge Sider	20.
— 14. Hængende paa Tverstangen at legge Benene op paa samme	20.
— 15. Den hængende Svømmesel	21.

Anden Afdeling. Løbeskolen. (§. 5.)	24.
a) Efter indbyrdes Underviisning:	
Nr. 1. Forberedelsesløbet	25.
— 2. Sideløbet	26.
— 3. Ut løbe baglæns	26.

	Side
Nr. 4. At løbe i Buegang	27.
— 5. At løbe i Binkler	27.
Anmærkning til Nr. 3—5	27.
b) Uden indbyrdes Undervisning:	
— 6. Det hurtige Løb	28.
— 7. Det vedholdende Løb	28.
Anmærkninger ved Løbesolen	29.
Tredie Afdeling. Springeskolen. (§. 6.)	30.
a) Efter indbyrdes Undervisning:	
Nr. 1. Længdespringet uden Tillsb	30.
— 2. Længdespringet med Tillsb	30.
— 3. Højdespringet uden Tillsb	31.
— 4. Højdespringet med Tillsb	31.
b) Uden indbyrdes Undervisning:	
— 5. Nedspringet	32.
Fjerde Afdeling. Klavrestolen. (§. 7.)	33.
a) Efter indbyrdes Undervisning:	
Nr. 1. At gaae op og ned af Draastigens brede Side . .	35.
— 2. At gaae op og ned af Draastigens brede Side . .	35.
Anmærkning til Nr. 1 og 2	35.
— 3. At gaae op og ned af den stirkantede Bjelke . .	35.
— 4. At gaae op og ned af den ujevne Stang	35.
— 5. At gaae op og ned af Knudetouget	36.
— 6. At gaae op og ned af det glatte Tong	36.
— 7. Hængende i Hænder og Been paa Æverstangen eller Straastangen at bevæge sig frem og tilbage . .	36.
— 8. At gaae op og ned af den glatte Stang	37.
— 9. Hængende i strakte Arme paa Æverstangen eller Straastangen at bevæge sig frem og tilbage . .	37.
b) Uden indbyrdes Undervisning:	
— 10. At entre	38.
— 11. Hængende i bøcide Arme paa Æverstangen eller Straastangen at bevæge sig frem og tilbage . .	40.
— 12. At gaae op og ned i Hænderne alene af den glatte Stang eller det glatte Tong	42.
— 13. At bevæge sig fra det ene Redstab til det andet	43.
Anmærkninger til Klavrestolen	43.
Femte Afdeling. Svømmeskolen. (§. 8.)	44.
a) Efter indbyrdes Undervisning:	
Nr. 1. Nedspringet	47.
— 2. Svømmebevægelser med Benene alene	50.
— 3. Svømmebevægelser med Arme og Been	50.
— 4. Svømmebevægelser med Arme og Been	50.
— 5. Brystsømning i stram Sele	51.
— 6. Brystsømning i slap Sele	51.
Anmærkning til Nr. 5 og 6	51.

	Side
Nr. 7. At flyde	52.
— 8. Rygsømning i Sele	52.
Anmærkning ved Nr. 1—8	53.
b) Uden indbyrdes Undervisning:	
— 9. Brystsømning	55.
— 10. Rygsømning med Arme og Been	55.
— 11. Rygsømning med Benene alene	55.
— 12. Vandtrædning med Arme og Been tillige . .	55.
— 13. Vandtrædning med Benene alene	57.
— 14. Dykning	57.
— 15. Dykning paa 3—4 Måns Dybde saaledes, at Gienstande optages fra Bundens	58.
— 16. Svømning under Vandet	59.
Anmærkning ved Nr. 14—16	59.
— 17. Svømning med Klæder paa	60.
— 18. At bjerge: a) Bjergbewægelsene; b) den egenlige Bjerghning	61.
Almindelige Anmærkninger ved Svømmeskolen .	63.
Sjette Afdeling. Skolen for de militaire Øvelser. (§. 9.)	65.
A. Bevægelserne:	
a) Efter indbyrdes Undervisning:	
Nr. 1. Retning og Anstand	66.
— 2. Høre om	68.
— 3. Venstre om	68.
— 4. Omkring	69.
— 5. Første Marsch. (Parademarsch.)	69.
— 6. Anden Marsch	70.
b) Uden indbyrdes Undervisning:	
— 7. Løbet	72.
— 8. Contramatchen	73.
— 9. At slutte an til Høre og Venstre	73.
— 10. At formere Rader til Høre	74.
— 11. At marchere op til Venstre	75.
— 12. At marchere Rader til Venstre	76.
— 13. At marchere op til Høre	76.
B. Hændgrebene:	
Forelsbige Anmærkninger	77.
De 6 Øvelser kunne alle udføres efter indbyrdes Undervisning.	
— 14. At holde Geværet	78.
— 15. At skuldre, og tage Geværet ved Joden	79.
— 16. At tage Geværet i Armen	81.
— 17. At lade Geværet hvile	82.
— 18. At tage Geværet i høire Hænd	82.
— 19. At tage Geværet i venstre Arm	83.
C. Hændgrebene i Forening med Bevægelserne.	
	84.

Syvende Afdeling. Skolen for de blandede Øvelser.	Side
(§. 10.)	84.
a) Efter indbyrdes Undervisning:	
Nr. 1. At trille med Tændebaand	84.
— 2. At vende Mølle (at slaae Hjul)	84.
— 3. At løbe i Reeb	85.
— 4. At springe i Krebs	85.
— 5. At springe i Reeb	86.
Anmerkning til Nr. 3, 4 og 5	87.
— 6. Rygprøven	87.
— 7. Paa et Been at sætte og at reise sig	88.
— 8. Liggende paa Ryggen at reise sig uden Hjælp af Hænder og Arme	88.
— 9. Staende mod en Væg at optage Noget, uden at forlade Plads eller at bevege Kne	89.
— 10. Paa et Been at løfte den anden Fod op til Brystet	89.
— 11. At springe over en Kæp, som holdes mellem Hænderne, eller over disse alene	89.
b) Uden indbyrdes Undervisning:	
— 12. At lege Tagfat	89.
— 13. Armsprøven	89.
— 14. Skuldersvælsen	90.
— 15. Svingekast med Stene	90.
— 16. Løftekast med Stene	91.
— 17. Svingekast med Stokke	92.
— 18. Løftekast med Stokke	92.
Anmerkninger ved Nr. 15—18	92.
— 19. At snoe sig under sin egen Arm	93.
— 20. At snoe sig under en Stang	93.
— 21. Spring med halv Bendring	94.
— 22. Spring med heel Bendring	94.
— 23. At trække	94.
Almindelig Instruks for Læreren. (§. 11.)	96.

Tredie Capitel.

Om Øvelsespladvens Indretning og om Redskaberne.

Om Øvelsespladvens Indretning. (§. 12.) 103.

Om Redskaberne. (§. 13.):

Den fuldstændige Undervisnings	106.
Den mindre omfattende Undervisnings	114.
Den mest indskrænklede Undervisnings	116.
Anmerkning	116.