Danskernes Historie Online
Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt vores arbejde – Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat

Ophavsret

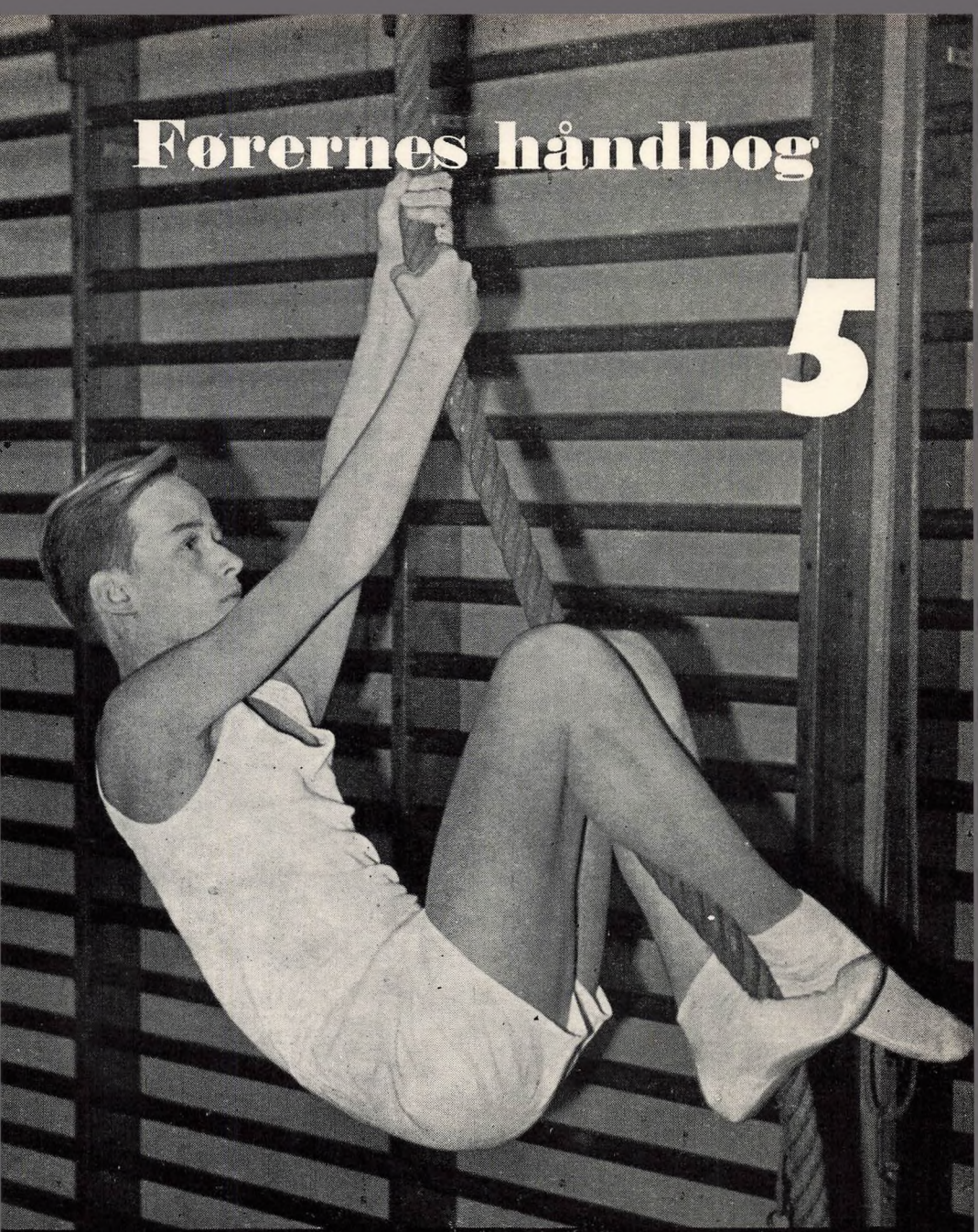
Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskernes Bibliotek: https://slaegtsbibliotek.dk
Danske Slægtsforskere: https://slaegt.dk

Førernes håndbog

5



Gymnastiksalsarbejdet i FDF

UDGIVET AF LANDSFORBUNDET FRIVILLIGT DRENGE-FORBUND

Førernes håndbog

5

Gymnastiksalsarbejdet i FDF



INDHOLD

Gymnastiksalsarbejdet i FDF 1
Rammen om gymnastikken 2
Gang — løb — ordningsøvelser 4
Brugen af stemmen..... 9
Fritstående øvelser..... 14
fagudtrykkene — gymnastikterminologi 15
Dagsøvelser..... 20
Redskabsøvelser 36
organisation af redskabsøvelser..... 36
rullemåtte..... 39
buk — hest — plint..... 44
bomme 40
ringe 53
tove..... 56

Gymnastiksalsarbejdet i FDF

»– med gennemført disciplin« står der i FDF's grundlov om landsforbundets arbejde (§ 5). En sund naturlig disciplin opbygges bl. a. ved, at kredsen driver gymnastiksalsarbejde. Ifølge øvelsesplanen bør alle drenge i kredsen have adgang til et ugentligt øvelsesmøde i gymnastiksalen indeholdende:

1. Gang og løb samt ordningsøvelser (marchøvelser)
2. Fritstående øvelser
3. Redskabsøvelser
4. Lege og/eller boldspil.

Vægten bør lægges på redskabsøvelserne, som bør optage ca. halvdelen af timen, mens pkt. 1 og 2 optager ¼, og pkt. 4 ligeledes ¼ af timen.

Formålet med øvelsesmødet i FDF er at fremme den ydre disciplin og korrekte optræden, både hos den enkelte dreng og i enheden (kredsen, klassen, patruljen), når FDF træder offentligt frem ved mønstring, marchtur, fester, parader og lignende samt at fremme en harmonisk legemsudvikling hos drengene, opøve drengenes herredømme over deres bevægelsessystem og udvikle deres fysiske kraft og udholdenhed. Endvidere at udvikle værdifulde psykiske egenskaber som beslutsomhed, initiativ, mod og samarbejdsfølelse.

Nærværende hefte er ikke skrevet for specialister i gymnastik, men skal være en håndsrækning til enhver delingsfører eller klasseassistent, som skal lede eller hjælpe til ved gymnastik i gymnastiksalen eller på sommerlejren. Det indeholder en række gennemprøvede pilte- og væbnerdagsøvelser samt et forråd af redskabsøvelser, alle forsynet med tegninger, som skulle lette forståelsen.

Indøvelse af de specielle marchøvelser er ikke omtalt her, ligesom beskrivelsen af lege og boldspil mangler. I begge discipliner bliver der undervist på førerskolens 1. og 2. trin, ligesom marchøvelser samt lege og boldspil er udførligt omtalt i »Marchøvelser og fanereglement« 1955 og patruljeførerhåndbogens hefte 4: »Lege og boldspil«. Ved hjælp af disse to hefter samt nærværende bog skulle øvelsesmødets fire bestanddele være dækket.

Jørgen Mejdahl.

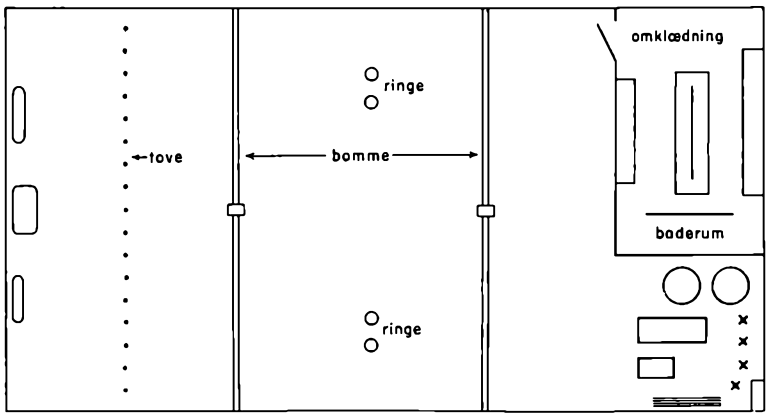
Rammen om gymnastikken

1. **Gymnastiksalen skal lejes.** Da det som regel er skolernes gymnastiksale FDF benytter, må ansøgning indsendes til den stedlige skolemyndighed eller byråd (sogneråd). I de større byer skal ansøgning være indsendt inden 30. juni, og selv i kommuner, hvor en sådan frist ikke eksisterer, er det klogt at indsende ansøgning om sal for vintersæsonen, inden sommerferien begynder.

   Ifølge Ungdomsskoleloven af 10. juni 1960 har kommunerne ikke ret til at opkræve leje af salene, men må opkræve hel eller delvis betaling for udgifter til rengøring, lys og varme, varmt vand samt fornøden skolebetjentbistand. Ved ansøgning må kredsene gøre opmærksom på, at man ønsker adgang til at benytte brusebadet i omklædningsrummet, idet drengene naturligvis skal have et varmt brusebad efter gymnastikken.

2. **Skolebetjenten skal opsøges.** Inden sæsonens start henvender gymnastiklederen sig til skolebetjenten (evt. også skoleinspektøren), præsenterer sig og opgiver navn og adresse og modtager eventuelle anvisninger (hvor drengene må stille cyklerne etc.) – Tænk, hvor ofte en undladelse af dette vigtige punkt har medført et spændt forhold mellem skolebetjent og FDF!!!

3. **Skitse af salen.** Gymnastiklederen besigtiger salen nogle dage før den første gymnastikaften, tegner en skitse over salens og omklædningsrummets indretning og redskabernes antal og placering, f. eks. sådan:



Redskaber:	2 rullemåtter
stor plint – lille plint	4 nedspringsmåtter
stor hest – lille hest	4 springstøtter
stor buk	1 springbræt

Denne skitse gemmes. Den er nødvendig, når redskabsøvelserne tilrettelægges hjemme ved skrivebordet.

4. **Øvelsesmødets regler.** Gymnastiklederen udarbejder de regler, han vil have overholdt. Disse regler skal naturligvis afpasses efter de lokale forhold og efter de anvisninger skolebetjenten giver, men her er et forslag:

1. Drengene venter ude i skolegården (eller på gaden), indtil en patruljefører, klasseassistent eller gymnastiklederen kommer.
2. Cyklerne skal anbringes på det af skolebetjenten anviste sted.
3. Vandhaner og brusereguleringer i omklædningsrummet må ikke røres af drengene.
4. Redskaberne i salen må ikke tages frem uden tilladelse.
5. Syge drenge skal sidde på skamler – ikke på redskaberne.

Og de to regler, som ofte stilles fra kommunernes side:

6. *Ingen må betræde gymnastiksalen med udendørs fodtøj.*
7. *Det er forbudt at spille bold i salen med læderbold.*

Det sparer en masse tid, hvis gymnastiklederen fra første færd gennemfører sine regler, så drengene mærker, at her er ingen vej udenom.

5. **Før øvelsesmødet.** – Drengene skal til mødet medbringe *gymnastikbukser, gymnastiktrøje, gymnastiksko* og *håndklæde.* Selv om det kan støde på modstand fra drengenes mødre, bør gymnastiklederen sætte noget ind på, at drengene klæder fuldstændigt om, altså ikke bærer det daglige undertøj under gymnastikdragten. – Lær endvidere drengene, at tøjet skal hænge ordentligt i omklædningsrummet og skoene stå samlet under bænken, inden man går ind i gymnastiksalen.

6. **Efter øvelsesmødet.** – Når drengene kommer varme og svedige fra salen, skal de have et bad. Også på dette punkt kan der være en forældremodstand at overvinde, men bortset fra de drenge, der har lægeattest og derfor også er fritaget for bad i skolen, bør alle drengene under den varme og kolde bruser efter gymnastiktimen.

   Navneopråb, afkrydsning, evt. uddeling af DANSKE DRENGE eller lignende foretages i omklædningsrummet efter øvelsesmødet. Gymnastiklederen er den sidste, der forlader salen og omklædningsrummet, idet han er ansvarlig for, at alle redskaber står på plads og at der ikke ligger glemte sager.

Gang-løb-ordningsøvelser

Hele øvelsesmødet er opfyldt af ordningsøvelser. Allerede kravet om, at drengene skal hænge deres tøj ordentligt i omklædningsrummet, er en ordningsøvelse. Ved ordningsøvelser forstår vi alle de øvelser, der tilsigter en praktisk opstilling for udførelsen af andre øvelser, såsom *antrædning, aftrædning, opretning, vendinger, inddelinger, opstillinger, afstandtagen* og *udrykning.*

Foruden at være praktiske for arbejdet i gymnastiksalen har ordningsøvelser den værdi, at de fremmer disciplinen ved kredsens øvrige arrangementer. Den dreng, der i gymnastiksalen lærer at stå ret, står også ret, når den samme kommando lyder i sommerlejren eller på marchturen, og den kreds, der lærer drengene at gå og løbe i gymnastiksalen, behøver ikke at frygte mønstringsmarchen gennem byen.

Det er derfor væsentligt, at gymnastiklederen vælger sig visse vaner i form af opstillinger og lign. og gennemfører disse ting på samme måde hver gang. Det sparer tid.

Antrædning.

Drengene løber og leger i gymnastiksalen. Gymn.lederen: »Holdt! – træd an!«

I marchøvelsesreglementet og andre steder står den regel, at drengene ved antrædning skal stå med højre fløjmand tre skridt fra den, der kommanderer. Denne regel kan drengene ikke overholde. De har slet ingen fornemmelse af, hvad tre skridt er, og resultatet bliver næsten altid, at højre fløjmand stiller sig lige foran gymnastiklederen (se fig. 2).

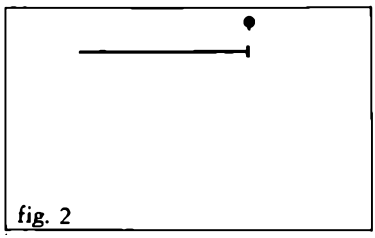


fig. 2

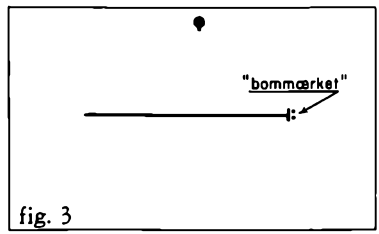


fig. 3

Meget lettere er det den første aften at aftale med drengene, at fløjmanden altid skal stå på »bommærket«, d. v. s. de metalbeslag i gulvet, hvor midterbommen fæstes. – Fordelen er den, at man altid får drengene midt i salen, hvorved man får større overblik over rækken (fig. 3).

Såfremt der er »kamp« om at blive højre fløjmand, eller såfremt man har særlige grunde til at ønske en bestemt dreng som højre fløjmand (NB: det må aldrig blive den samme dreng hver gang), udvælger man ham og anbringer ham på »bommærket« *inden* antrædningen.

Med små pilte er følgende antrædning lettere:

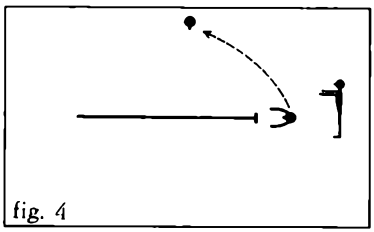


fig. 4

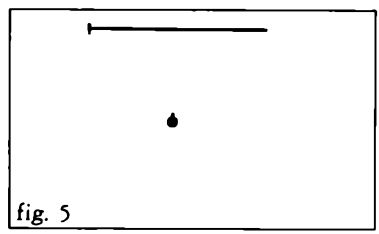
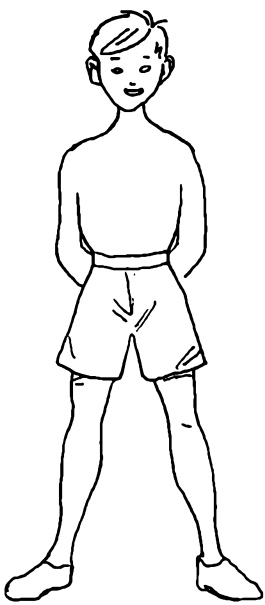


fig. 5

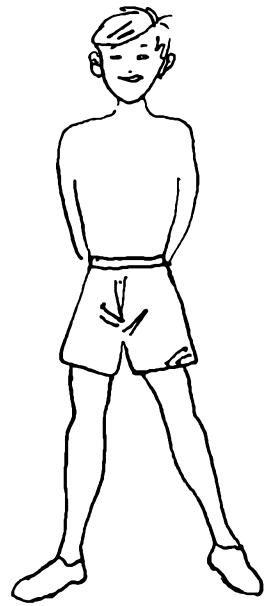
Gymnastiklederen anbringer sig på »bommærket« og rækker begge arme frem *på* langs i salen: »Træd an i én række foran mig!« og når drengene så står i en *flankerække* (række, hvor drengene står *bag* hinanden) går gymnastiklederen hen til ribben og kommanderer: »Venstre... om!«, hvorefter drengene står i en *frontrække* (række, hvor drengene står *ved siden* af hinanden) (fig. 4).

Selv at stå midt i salen og lade drengene træde an langs ribberne har den fejl at drengene fristes til at læne sig op mod ribberne eller til at tro, at de skal have en ribbe hver (fig. 5).

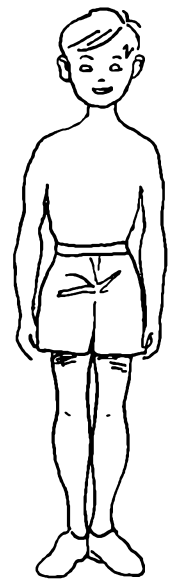
Opretning.



Rørstillingen er en hvilestilling. Vægten fordelt på de adskildte fødder, hænderne på ryggen, højre hånd fatter om venstre hånds håndled, afstanden mellem fødderne er ca. en fodslængde.



På kommandoen: »Alle ...« lægges kroppens vægt over på højre fod, idet venstre hæl løftes fra jorden, krop og arme strækkes let, klar til retstillingen.



Retstillingen indtages på kommandoen: »... ret!«: venstre fod sættes hurtigt hen til højre fod samtidig med, at armene føres hen i strakt stilling langs kroppen.

Opretning til højre

»Alle til højre... ret!«

Ved underretningen: »Alle til højre...« sker der nøjagtig det samme som ovenfor beskrevet ved »Alle...« – På udførelseskommandoen: »... ret!« indtages retstilling med samtidig hoveddrejning til højre. Hvis drengen ser, at han ikke er i retning, flytter han sig med små bevægelser af fødderne frem eller tilbage til han lige netop kan skimte tredie sidemands bryst. Denne retstilling med hoveddrejning til højre indtager han, indtil kommandoen: »Se lige... ud!« lyder.

Vendinger

Kommando:

»*Højre ... om!*« »*Venstre ... om!*«

Ved kvartvendinger (90°) til højre drejer man på højre fods hæl og venstre fods tåspids, hvorefter venstre fod hurtigt trækkes til. På samme måde til venstre, blot foregår vendingerne på venstre fods hæl og højre fods tåspids. Alle vendinger foregår i to takter.

Gang og løb.

»Fremad ... gå! et – to – et – to o. s. v.«

Gangen begynder med venstre fod. Det er altid klogt, om gymnastiklederen straks efter kommandoen angiver takten med »støttetælling«. – Den fra militæret kendte appel ved igangsætning bør ikke anvendes i FDF og slet ikke i gymnastiksalen.

»Giv agt ... løb! et–to–et–to o. s. v.«

Udførelsesordet »... løb!« falder *samtidig* med *venstre* fod rører gulvet (under gangen). Også her anbefales det gymnastiklederen at begynde sin »støttetælling« straks efter »løb!«

»Almindelig gang ... gå! et – to – et – to o. s. v.«

»Gå!« falder *samtidig* med at *højre* fod fod rører gulvet.

»Alle ... holdt!«

»Holdt!« falder *samtidig* med (med uøvede drenge en brøkdel af et sekund før) *højre* fod rører gulvet. Derpå sættes venstre fod et skridt frem og højre fod trækkes til *i almindelig gangtakt.*

Ordnede gang- og løbeøvelser bør anvendes i enhver gymnastiktime. Undertiden kan man dog med held supplere det ordnede løb med leglignende gang- og løbeøvelser:

a. *Drengene kører tog rundt i salen.* En fornuftig pilt er »lokomotiv« og »vognene« hænger sammen ved, at drengene holder på skuldrene af »formanden«. (Pilte). Hvis man vil danne to tog og lade dem køre på kryds og tværs rundt i salen, må gymnastiklederen selv være lokomotiv på det ene for at undgå sammenstød.

b. *Drengene kører som små biler rundt i salen.* Forklar dog drengene, at det er de helt moderne biler, der slet ingen støj laver, ellers skal du bare høre! (Pilte).

c. *Rolf og hans kæmper.* En dreng vælges til at være »Rolf«. Hvor han løber, og hvad han gør, skal de andre drenge følge efter (hinke, slå kolbøtter, gå i ribben etc.) (pilte og væbnere).

d. »*Sneglen*«. – Her må gymnastiklederen selv være »lokomotiv«. Rækken af drenge løber efter gymnastiklederen i en cirkel, som snævres til en spiral, til sidst vender gymnastiklederen og rækken løber ud af sneglegangen igen (fig. 6). (Pilte og væbnere).

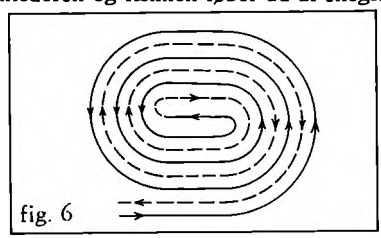


fig. 6

e. »*Håndboldløb*«. – Under løb på een række rundt i salen fejer drengene på gymnastiklederens »nu!« gulvet med fingrene (d. v. s. samler en tænkt bold op). På andet signal springer drengene højt op og »klarer« en tænkt bold. Man skifter mellem venstre og højre side. (Væbnere).

f. »*Hækkeløb*«. – Sæt alle bomme frem og anbring bommen i nederste hul. Hver gang drengene kommer til en bom, skal de springe over i løbespring. (Lad endelig bommen være lav. Begynd ikke på rigtig hækkeløb i gymnastiksalen!) (Væbnere).

g. »*Bukspring*«. – Lad drengene slå sig sammen to og to og skiftes til at springe buk over hinanden. (Væbnere).

h. *Løb med skiftende hastigheder.* Dette kan kun gennemføres med de største af væbnerne og i begyndelsen må lederen selv løbe i spidsen. De vekslende hastigheder er: Almindelig løb, »halve skridt« og »joggning« (d. v. s. løb med meget korte skridt og stor bevægelse i fodleddet). (Seniorvæbnere og seniorer).

Inddeling

er som regel en nødvendig forudsætning for udrykning til fritstående øvelser, men rummer i sig selv så ringe værdi som ordningsøvelse, at der er grund til at advare gymnastikledere mod at spilde *for* megen tid herpå. Inddeling skal ske hurtigt og kvikt, så vi kan komme videre. Hurtigste måde er:

a. Inden gang- og løbeøvelserne, endnu mens drengene står i en række, går gymnastiklederen ned langs rækken og markerer med et let slag på drengens skulder hans nummer: »et–to–et–to o. s. v.«

eller:

b. Mens drengene går rundt i salen, markerer gymnastiklederen drengens nummer med et let slag på skulderen, idet drengen går forbi ham.

Med veldisciplinerede drenge lader det sig gøre at lade drengene dele ind, idet drengene fra højre fløj med en kort hoveddrejning siger deres eget nummer til den næste dreng. Tilsigelsen hedder: »Fra fløjen til to (resp. tre, fire) del ind!« – Drengenes egen inddeling såvel som gymnastiklederens inddeling kan ske såvel stående som under gang, men den kræver som sagt veldisciplinerede drenge, idet inddeling rummer en mulighed for at lave sjov.

Vigtigt!! – Hvilken inddeling, man end foretrækker, så er det *altid* nødvendigt med kontrol, for drengene glemmer øjeblikkeligt deres nummer. En kontrol foretages på følgende måde:

Efter endt inddeling siger gymnastiklederen: »Må jeg se fingrene i vejret fra alle etterne!« – (Etterne tvinges til at markere, og de glemsomme erfarer deres nummer endnu engang). – »Tag hænderne ned! – Må jeg se alle toerne! – Tag hænderne ned!« o. s. v.

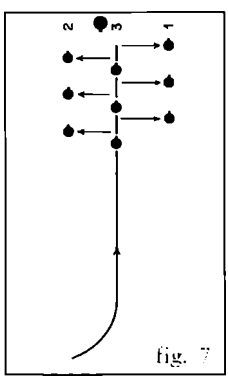


fig. 7

Udrykning

a. *Drengene i én række* –

Drengene er inddelt i et'tere, to'ere og tre'ere. Gymn.-leder: »Midt op igennem salen! – Vi stopper med hænderne fremme til afstand! Holdt foran! Et'terne to skridt mod »vinduessiden«... gå! – To'erne to skridt mod »vægsiden«... gå!«

b. *Drengene i to rækker* –

Drengene er inddelt i et'tere og to'ere. Sidemændene har naturligvis samme nummer. Gymn.leder: »Midt op igennem salen! Tag hænderne frem til afstand! Holdt foran! Med to skridt åbner vi rækkerne. Klar... nu! – Alle et'terne et skridt mod »vinduessiden«... gå! – Alle to'erne et skridt mod »vægsiden«... gå!«

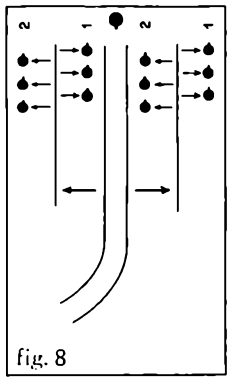


fig. 8

Begge metoder er her beskrevet i deres enkleste form efter princippet: Een ting ad gangen. Når drengene bliver dygtigere, kan udrykningen på tre/fire rækker ske allerede under gang midt op gennem salen: »Midt op igennem salen, et'erne mod vinduerne, to'erne mod væggen, tre'erne i midten! Vi stopper med hænderne fremme til afstand!« (jvf. a: drengene i én række) eller: »Med åbning af de to rækker midt op igennem salen. Et'erne mod vinduerne og to'erne mod væggen til fire rækker! Holdt foran!« (jvf. b: drengene i to rækker).

Den udrykkede opstilling bevares under de fritstående øvelser. Ved de fleste øvelser har eleverne front fremad (fig. 7 og 8). Ved de siddende og liggende øvelser bør gymnastiklederen – især hvis han har mange drenge i salen – lade drengene vende front mod en af ribbevæggene. Det medfører, at han selv skal anbringe sig her, så han til stadighed står *foran* drengene (fig. 9).

Gymnastiklederen bør være opmærksom på, at alle drengene skal kunne se hans forevisning. Hvis det kniber for de bagerste, kan han med fordel lade hele klassen sætte sig ned på gulvet: »Sæt jer ned som skræddere!«, mens han foreviser en øvelse, for derefter med et: »Klar i retstilling!« at kalde drengene op igen. Denne skiften mellem siddende og stående stilling skal naturligvis foregå hurtigt og kvikt, men må ikke misbruges.

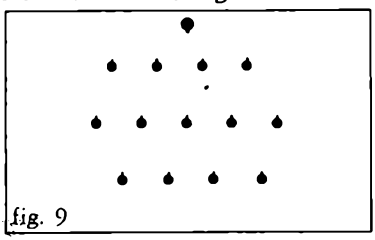


fig. 9

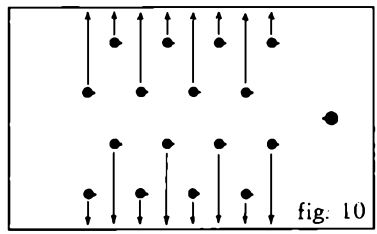


fig. 10

Opstilling ved ribberne

Hvis drengene i udrykket opstilling står i fire rækker deles drengene således, at de søger nærmeste ribbevæg (fig. 10).

Hvis drengene står i tre rækker i udrykket opstilling, kommanderer gymn.lederen: »Med samling af rækkerne fremad... gå!« (fig. 11), og han kan derefter stoppe rækken ved en af ribbevæggene og lade drengene finde en ribbe hver!

En meget smuk og praktisk måde at lade drengene finde en ribbe hver er følgende:

Drengene løber i én række rundt i salen. På lærerens kommando løber første dreng til 1. ribbe, anden dreng løber *forbi* ham til ribbe nr. 2, tredie dreng *forbi* igen til ribbe nr. 3 o. s. v. (fig. 12).

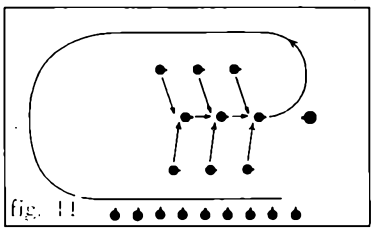


fig. 11

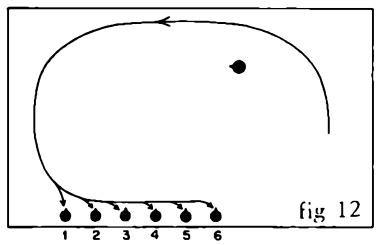


fig. 12

Brugen af stemmen

Kommando:

»Hop med benspredning og samling i takt... begynd!«

Denne kommando kan vi dele op i 3 dele, nemlig:

1. Underretningen (»hop m. benspredning og samling i takt –«)
2. Pausen (...)
3. Udførelsesordet (» – begynd!«)

1. *Underretningen* skal fortælle drengene, *hvad* der om et øjeblik skal ske. Det siger sig selv, at ordene derfor skal udtales tydeligt. Drengene skal dog straks være klar over, *at* det er en underretning. Underretningen skal derfor udtales i samme tonehøjde, d. v. s. omtrent som messe, hvor stemmen hverken stiger eller falder.

   Ordene skal endvidere kædes sammen. Der må ikke opstå kunstpauser som f. eks. »Hop med benspredning og samling (kunstpause) i takt –«. Den rigtige underretning lyder:

   »Hop med benspredning og samling i takt –«



   som opfylder kravet om *samme tonehøjde* og *ordenes sammenkædning*, og hvor stemmen ikke sænkes til sidst. Man skal fornemme, at der kommer noget mere til.

2. *Pausen* er meget vigtig. Adskillige upræcise opretninger i gymnastiksale, på marchture eller på sommerlejre skyldes føreren – sjældent drengene, og som regel ligger det forkerte deri, at pausen er *for kort*.

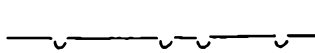
   Pausen er den tid, drengene skal have til at »fatte«, hvad der er sagt. Man kan ikke give en regel for, hvor lang pausen skal være. Det er klart, at pausen skal være længere efter »hop med benspredning og samling i takt –« end efter alle«... (ret). *Men gør hellere pausen for lang end for kort!*

   Når man indøver kommandoøvelser med patruljeførerelever er det praktisk at lade dem tælle: 1–2–3 i pausen, altså: »alle (1–2–3) ret!« – »højre (1–2–3) om!« – »fremad (1–2–3) gå!« Prøv at tælle inde i dig selv og læg mærke til, hvor lang pausen er! – Alt for ofte høres: »Alle-ret!« – »Højre-om!« – »Frem-ad-gå!«

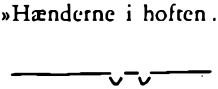
3. *Udførelsesordet* er det signal, der sætter det hele i gang. Som regel er det kort og energisk. Enstavelsesord er bedst: gå! – løb! – ned! – op! – bøj! – ret! – nu! – Ordet »begynd« kan også bruges, men med tryk på anden stavelse og afsnuppet forstavelse: »B'gynd!« Det ofte hørte »beegynd!« eksisterer ikke på dansk.

   Foruden at være kort skal udførelsesordet udtales i et højere toneleje end underretningen. Prøv at udtale kommandoerne:

   »Med svingning til venstre fremad... *gå!*«



   »Hænderne i hoften... *sæt!*«



   Hvis du udtaler kommandoerne rigtigt, kan du selv høre stigningen.

Nu er det imidlertid ikke altid, at udførelsesordet skal ligge højere i tonen end underretningen. I en kommando som:

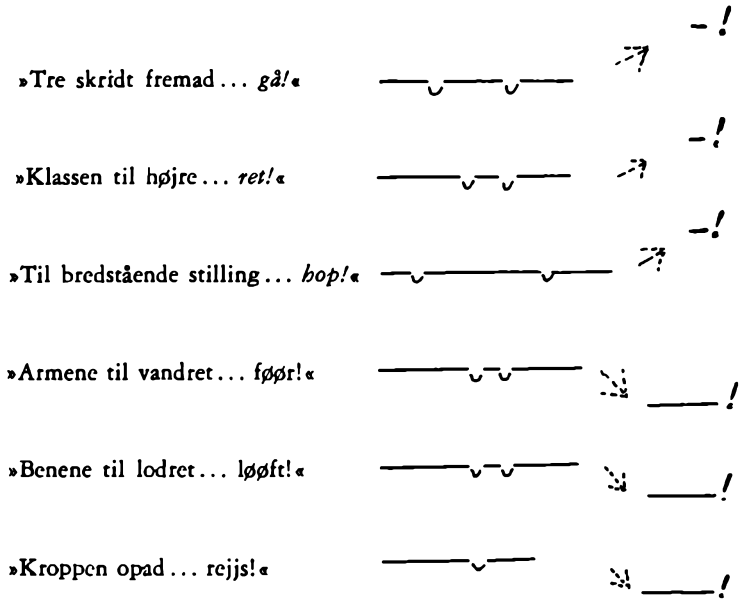
(fra bredstående): »Kroppen fremad... fæld!



sker der nemlig lige det stik modsatte: Her ligger udførelsesordet en kende lavere i tonehøjden og er langt. – Hvorfor nu det? – Det hænger sammen med den bevægelse, som kommandoen skal sætte i gang. I dette eksempel er det en langsom bevægelse.

Princippet er altså:
Hurtige og samtidige bevægelser: Udførelsesordet ligger højere og er kort.
Langsomme og »sejge« bevægelser: Udførelsesordet ligger lavere og er langt.

Prøv at udtale følgende kommandoer:



og sammenlign tonehøjden. I de tre første eksempler er bevægelsen samtidig og hurtig, derfor kort og »højereliggende« udførelsesord. I de tre sidste er bevægelsen langsom og »sejg«, derfor er udførelsesordet »bredt« og ligger i et lavere toneleje.

Der er visse kommandoer, der hører sammen og som drengene må være fortrolige med:

Efter »*Fremad*« skal følge »*gå!*«
efter »*Giv agt*« skal følge »*løb!*«
efter »*Alle*« skal følge »*ret!*« (eller »*holdt!*«)

Kommandoerne »rør« eller »hvil« bruges bedst uden underretningsord. Foretrækker man underretningsord, skal kommandoen være: »Trooop... rør (hvil)«, hvor »trop« udtales langt og slæbende i modsætning til »Trop... ret!« med kort »trop«. Helt forkert er: »Giv agt... rør (hvil)«.

Ved kommandoen »holdt« bruges enten »Alle... holdt!« eller blot udførelsesordet: »holdt!«

Ikke altid kommandere

Kommandoer har deres værdi, og gymnastiklederen skal kunne kommandere, *men han skal kunne mere end det.* Han skal kunne bruge sin stemme til andet end kommando. Begyndere forfalder ofte til overdreven kommanderen. Det gør gymnastiktimen kedelig, og kommandoerne taber i værdi. Vi kan måske gå så vidt, at vi siger: Kommandoerne bør indskrænkes til det mindst mulige.

Det er f. eks. forkert at blande kommando og forklaring sammen. En kommando som:

»Bredstående stilling med armene udad og håndfladerne opad... hop!«

er på forhånd dømt til at mislykkes. Det hedder:

»Om et øjeblik hopper vi til bredst. still. med armene, som jeg viser!« (forklaring og forevisning). »Klar... nu!« (kommando).

Uheldig er endvidere den yndede kommando, når drengene ligger på maven på gulvet: »Alle... ret!« – Man opnår med denne kommando ikke samtidighed, men et kapløb. Det hedder ganske simpelt: »Vi rejser os op med næsen mod mig!«

Adskillige steder kan vi erstatte kommandoer med vejledning eller indledende forklaring: Dette kalder vi tilsigelser.

»Vi stiller os ligesom jeg!« (gym.lederen foreviser f. eks. knæst.)
»Sæt jer ned som skræddere!« (i stedet for: »På gulvet... ned!«)
»Kom ud til ribberne!« (i stedet for: »Til ribberne... løb!«)

Stemmestyrken

Vi har talt om stemmens tonehøjde. En gymnastikleder må også variere stemme*styrken.* Han må kunne overdøve drengene med et lammende, kraftigt og gjaldende **»Holdt«,** og han må kunne få drengene til at lytte ved at tale med ganske spæd og sagte stemme. Den gymnastikleder, der til stadighed »larmer« med kraftig stemme, har ikke drengene i ro (larm avler larm) og den, der til stadighed taler med sagte stemme, bliver ikke hørt. Men den, der forstår at bruge kontrasterne i stemmestyrken, han har krammet på drengene. – Lad os se på et eksempel:

x.1.: Drengene løber efter omklædningen frit rundt i salen og leger. Gymnastiklederen kommer ind og råber kraftigt: **»Holdt! — På to geledder træd an!«** *Resultat:* Drengene studser nok over at blive overdøvet, men smittes af lederens larmende stemme og fortsætter larmen.

x.2.: Samme situation som ovenfor. Gymnastiklederen kan slet ikke råbe drengene op, men må vente, til de opdager, at han venter på ro. (Det kan vare længe, men det kommer).

x.3. Samme situation som ovenfor. Gymnastiklederens lammende **»Holdt«** overdøver drengenes støj. I de få sekunder, hvor drengene studser over det pludselige »skud« siger gymnastiklederen *med normal eller måske en smule dæmpet stemme:* »Træd an!« – Hans ro og stille stemme smitter drengene og lægger en dæmper på dem. Kontrasten har gjort sin virkning.
Prøv selv!

Vi har sagt, hvorledes lederens stemmestyrke »smitter«. Uden nærmere forklaringer til drengene, kan de på lederens stemme aflæse bevægelsens karakter og voldsomhed. Vi ser igen på nogle eksempler:

»*Lette fjedrehop ... begynd! – et–to–et–to ...*« (dæmpet og »fin« stemme).

»Vinkelsving ... begynd! – frem-**uud** – frem–ned ...« (»uud« betones).

»**Fremsving og lænderunding med fingerslag ... nu! – frem _ hug og ...**«
(stemmen er lidt kraftigere).

»**Dybe sidebøjninger med to hug ... begynd! - eet - hug og to - hug**
(stemmen dyb og med tyngde).

Det er klart, at disse fire øvelser indeholder forskellige styrker i bevægelserne, og stemmen skal afspejle dette. Fjedrehoppene skal være lette og ret hurtige, derfor: meget dæmpet stemme. Sidebøjningerne skal være »sejge« og gå dybt til siden, derfor skal stemmen afspejle det tunge, kraftfulde og langsomme.

Støttetælling

Til de øvelser, som skal udføres i takt (som vore fire eksempler), skal gymnastiklederen angive takten i begyndelsen. Reglen må være:

Enhver kommando, som sætter noget i gang, må *straks* efterfølges af taktangivelse. Når først takten er fastslået, kan tællingen ophøre. Den mest almindelige taktangivelse er tælling, f. eks.:

»Fremad ... gå! – Et–to–et–to ...«
»Hop med benspredning og samling ... begynd! – Et–to–et–to ...«

Foruden tælling kan ord, der betegner retningen, anvendes, f. eks.:

»Hvilesving ... begynd! – Frem – nedud – frem – nedud ...«
»Hop med benspredning, armsving ud og udop med klap ... begynd! – ud – ned – op – ned ...!«

Det er forfriskende, hvis gymnastiklederen skifter med ord til at angive takten. Til sidstnævnte øvelse kan således bruges:

»Et – to – et – to ...«
»ud – samle – ud – samle ...«
»ud – ned – op – ned ...«
»spred – samle – klap – ned ...«

og mange flere kombinationer.

Der skal dog også her gøres opmærksom på, at drengene skal opleve arbejdsroen. Vi skal altså ikke markere takten *hele tiden.* Når gymnastiklederen har slået takten fast, og han mener, at drengene har fattet den, skal han tie og lade drengene selv holde takten.

Enhver, der har haft en flok drenge i gymnastiksalen, ved, hvor svært små drenge har ved at kende højre og venstre. De skal altid tænke sig om. Derfor reagerer mange drenge forkert på kommandoerne: »Højre/venstre ... om!«

Man undgår disse uheldige og tidsspildende fejltagelser, som gør drengene flove, ved, inden underretningsordet siges, at *pege* i den rigtige retning. Du skal som gymnastikleder vænne dig til altid at vise *spejlbilledet*. Når du står foran dine drenge og kommanderer: »Højre ... om!« peger du selv til venstre. Prøv selv!

Drengene skal naturligvis vide, at al gang begynder med *venstre* fod, og at alle de fritstående øvelser, der virker fra side til side, også begynder til venstre, men denne »vane« understreges ved din pegen til den rigtige side, set fra drengene.

Iøvrigt er det praktisk at indskrænke brugen af »højre« og »venstre« til det mindst mulige, d. v. s. til kommandoerne. I tilsigelserne og forklaringerne kan man med fordel benytte udtryk som »med næsen mod balkonen/resp. rudestigen« og »front mod vinduerne« (såfremt salen kun har vinduer i den ene side). –

Fritstående øvelser

De fritstående øvelser må ikke tage mere end 10–15 minutter, men til gengæld skal der i denne tid arbejdes ihærdigt med øvelserne, så drengene bliver varme. Øvelserne skal hurtigt afløse hinanden uden unødvendige pauser. Aldrig må man lade drengene blive ved med én og samme øvelse i længere tid. Det er den sikreste måde til at gøre dem sure på gymnastikken. Øvelserne skal være *effektive* og *lystbetonede*. Det er gymnastiklederens opgave at nå dette mål.

En **dagsøvelse** er betegnelsen for en samling fritstående øvelser og redskabsøvelser til brug i en række gymnastiktimer. I næste kapitel findes en samling dagsøvelser for pilte og væbnere. (Disse dagsøvelser indeholder dog kun fritst. øvelser samt ribbeøvelser, idet oversigten over redskabsøvelser er anbragt i et særligt kapitel).

Hver dagsøvelse rummer arbejdsstof til ca. 12 øvelsesmøder. Det vil sige, at gymnastiklederen i en vintersæson får brug for to dagsøvelser, nemlig:

dagsøvelse 1: fra sept./okt. til jul: ca. 12 aftener
dagsøvelse 2: fra januar til april: ca. 12 aftener.

Indøvelsen af dagsøvelsen:

a. Gymnastiklederen selv. – Når gymn.lederen har udvalgt sig en dagsøvelse, må han sætte sig til at lære den udenad. Han må huske øvelsernes rækkefølge og nøjagtigt vide, hvordan de skal udføres, d. v. s. han må i tankerne danne sig et »billede« af øvelsen.

Det er bedst, hvis gymnastiklederen selv kan vise øvelserne. Det må naturligvis først prøves hjemme i stuen foran et spejl. Hvis gymn.lederen ikke selv kan eller vil vise øvelserne, kan han instruere en dygtig dreng eller senior, så denne kan forevise øvelserne for drengene.

SPEJLBILLEDET. Enhver, der foreviser øvelser for drengene, skal huske at vise spejlbilledet. Alle ensidige øvelser begynder til venstre; derfor skal gymnastiklederen i sin forevisning begynde til højre. Det kan være svært at vænne sig til i starten, men det skal læres.

b. Indøvelsen med drengene. – Drengene står i udrykket opstilling. »Sæt jeg ned i skrædderstilling og se på mig!« – Gymnastiklederen foreviser f. eks. vinkelsving. »Rejs jer op! Stå ret! Med et lille hop til bredstilling... hop!«

Indøvelsen foregår *på tælling:*

»Armsving frem til vandret... ét – armsving udad... to! – armsving frem igen... tre! – armsving ned til bukserne... fire!«

Øvelsen *i takt:*

»Vinkelsving i takt... nu! frem–ud–frem–ned, et–to–tre–fire o. s. v.... Holdt!«

Gymnastiklederen kan snart se, at drengene gør mange fejl. Det nytter ikke at rette dem alle med det samme. Den ene aften koncentrerer gymnastiklederen sig f. eks. om at gennemføre skulderbreddes afstand mellem hænderne i fremsvinget, en anden aften har han sat sig for at få armene løftet i favnstilling o. s. v. – *Ret kun det nødvendigste og brug så få og korte forklaringer som muligt!* I stedet for lange

forklaringer kan gymnastiklederen med en korrekt forevisning og et: »Se på mig!« nå sit mål. Det gælder om at lade drengene arbejde mest muligt.

Der eksisterer ikke noget krav om, at gymnastiklederen skal nå alle 10 øvelser i dagsøvelsen igennem i løbet af de 10–15 minutter, vi beregner til fritst. øvelser. Særlig i begyndelsen af sæsonen, hvor øvelserne er ukendte for drengene, kan det meget vel ske, at man kun når 6 øvelser. Det gør ikke spor! Næste gang når man måske 8, og senere glider alle ti øvelser lige over i hinanden. – Det vigtigste er, at der er flugt og friskhed over de fritstående øvelser. Drengene skal arbejde, og de kan lide det.

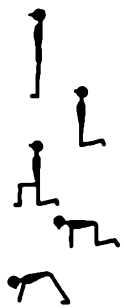
Fagudtrykkene – gymnastikterminologi

Ethvert fag har sine »fagudtryk«. – En mekaniker taler om fløjmøtrikker, kalotmøtrikker, halsmøtrikker, brystmøtrikker o. s. v. og ved præcis, hvad de udtryk dækker. – På samme måde har gymnastikken sine fagudtryk – *gymnastikterminologien* – som man må kende for at kunne læse en dagsøvelse.

Hver øvelse i dagsøvelsen betegnes ved 1) udgangsstillingen + 2) bevægelsen, f. eks.: »stående fjedrehop«, hvor »stående« betegner den stilling, hvorfra øvelsen udgår.

Vi vil først betragte stillingerne.

Stående stillinger (forkortet: –st.):



= st., retst., slutst.

= knæst.

= halvknæst.

= firknæst.

= first.



= hugst.

= vægtst.

= håndst.

= hovedst.

= skulderst.

Siddende stillinger (forkortet: –sidd.):



= sidd.

= langsidd.

= krogsidd.

= krydssidd. (skrædderstill.)

= vipsidd.



= hugsidd.

= firhugsidd. (hænderne mellem knæene)

= knæsidd.

= slutfirhugsidd. (knæene samlet)

= ridesidd.

Liggende stillinger (forkortet: –ligg.)



= rygligg.



= fremligg.



= håndligg.



= sideligg.



= knæhåndligg.

(= firknæst.)

Hængende stillinger (forkortet: –hæng.)



= hæng., strækhæng.



= modhæng. (hænderne fatter med *over*greb)

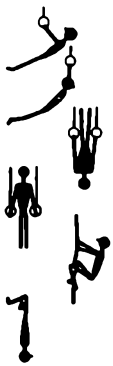


= frahæng. (hænderne fatter med *under*greb)



= tværhæng. (en hånd overgreb – anden hånd undergr.)

= skråhæng. (som tværhæng, men med stor afstand mellem hænderne).



= faldhæng.

= buehæng.

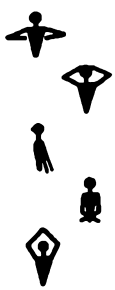
= stuphæng.

= støthæng.

= klavrehæng.

= knæhæng.

Armenes særlige stillinger:



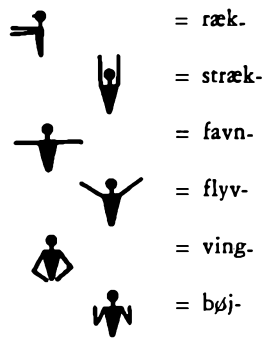
= fold-

= nakkeflet-

= træk-

= kryds-

= ring-



= ræk-

= stræk-

= favn-

= flyv-

= ving-

= bøj-

Stillinger for kun den ene arm betegnes ved: *halv*, f. eks.:

 = halvving

 = halvfavnhalvbøj

Benenes særlige stillinger:



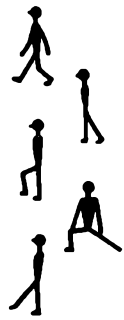
= slut-

= bred-

= spred-

= smalbred-

= tå-



= gang-

= løb-

= trap-

= udfald-

= spark-

Kroppens særlige stillinger:



= buk (kroppen bukket fremad – *rund* ryg)

= bue (kroppen bagud)

= vinkel (kroppen fældet frem – *ret* ryg)

= vrid

Opbygningen af navnene på de gymnastiske udgangsstillinger sker efter princippet:

Arme	–	Ben	–	Krop	+ stillingen (regel: ABC-stilling)
					
stræk-		bred-		buk-	stående = strækbredbukst.
					 
		smalbred-			langsidd = smalbredlangsidd.
					
bøj-				vinkel-	hængende = bøjvinkelhæng.

Det er klart, at den sidste del, stillingen, aldrig kan mangle i et navn. En udgangsstilling må altid være enten stående, siddende, liggende eller hængende.

Derimod kan de særlige betegnelser for arme, ben og krop godt mangle. Såfremt en eller flere af disse betegnelser mangler, betyder det, at de pågældende dele af legemet holdes i samme indbyrdes stilling, som de har i retstilling.

BEVÆGELSERNE

Vi vil nu se på selve bevægelsen, altså det andet led i et gymnastikfagligt udtryk for en øvelse. – En hel del bevægelser vil være umiddelbart forståelige, f. eks. hælhævning, hælsænkning, knæ- og armbøjning, knæ- og armstrækning o. m. a.

Normalt udfører begge arme og begge ben samme bevægelse samtidig, f. eks. »St. vinkelsving« eller »Rygligg. benspredning«. – Hvis man udtrykkelig vil understrege at begge arme/ben udfører bevægelsen, kan man skrive: »dobbelt« foran, f. eks. »Bredst. dobbelte skråsving«, men en sådan understregning er unødvendig og derfor sjælden.

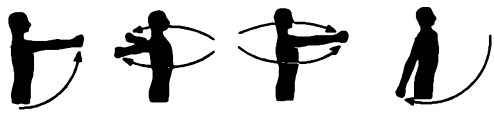
Hvis det derimod er meningen, at kun den ene arm/ben skal udføre den angivne øvelse, udtrykkes dette ved »enkelt« eller »ensidig«, f. eks. »Bredst. enkelt skråsving med kropvridning« eller »Firhugsidd. enkel benstikning til siden, skiftevis venstre og højre«.



1. Fremsving (og nedsving) (1–2)



2. Lodrette armsving (1–4)



3. Vinkelsving (1–4)



4. Hvilesving (1–2)



5. Rundsving

a) forlæns: bagud–opad–fremad–ned
b) baglæns: fremad–opad–bagud–ned

Alle ovennævnte sving starter med et »tilløbssving«, idet armene på udførelseskommandoen: »nu!« (»begynd!«) svinges en smule bagud inden fremsvinget.



6. Vandrette armsving



7. (dobbelte) skråsving



8. (enkelt) skråsving



9. Fejesving bagud og frem
(med kropbøjning fremad–nedad)

Nogle af kroppens bevægelser:



Kropbøjning fremad–nedad
(»lænderunding«)
NB! Rund ryg



Kropfældning fremad
NB! Ret ryg



Kropbøjning bagud



Kropfældning bagud



Sidebøjning



Bukvridning



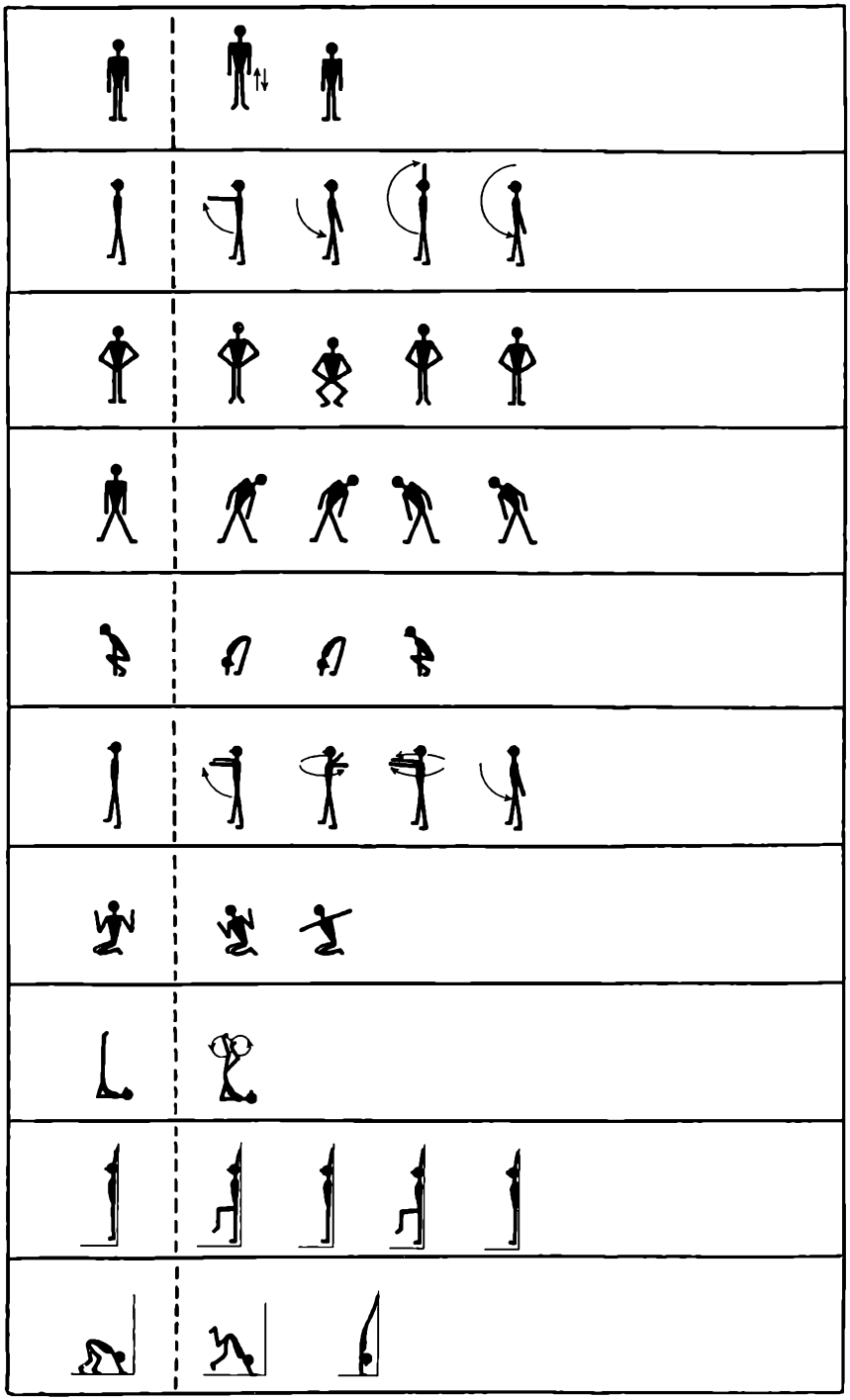
Kropvridning



Knævipning =
hurtig knæbøjning og -strækning

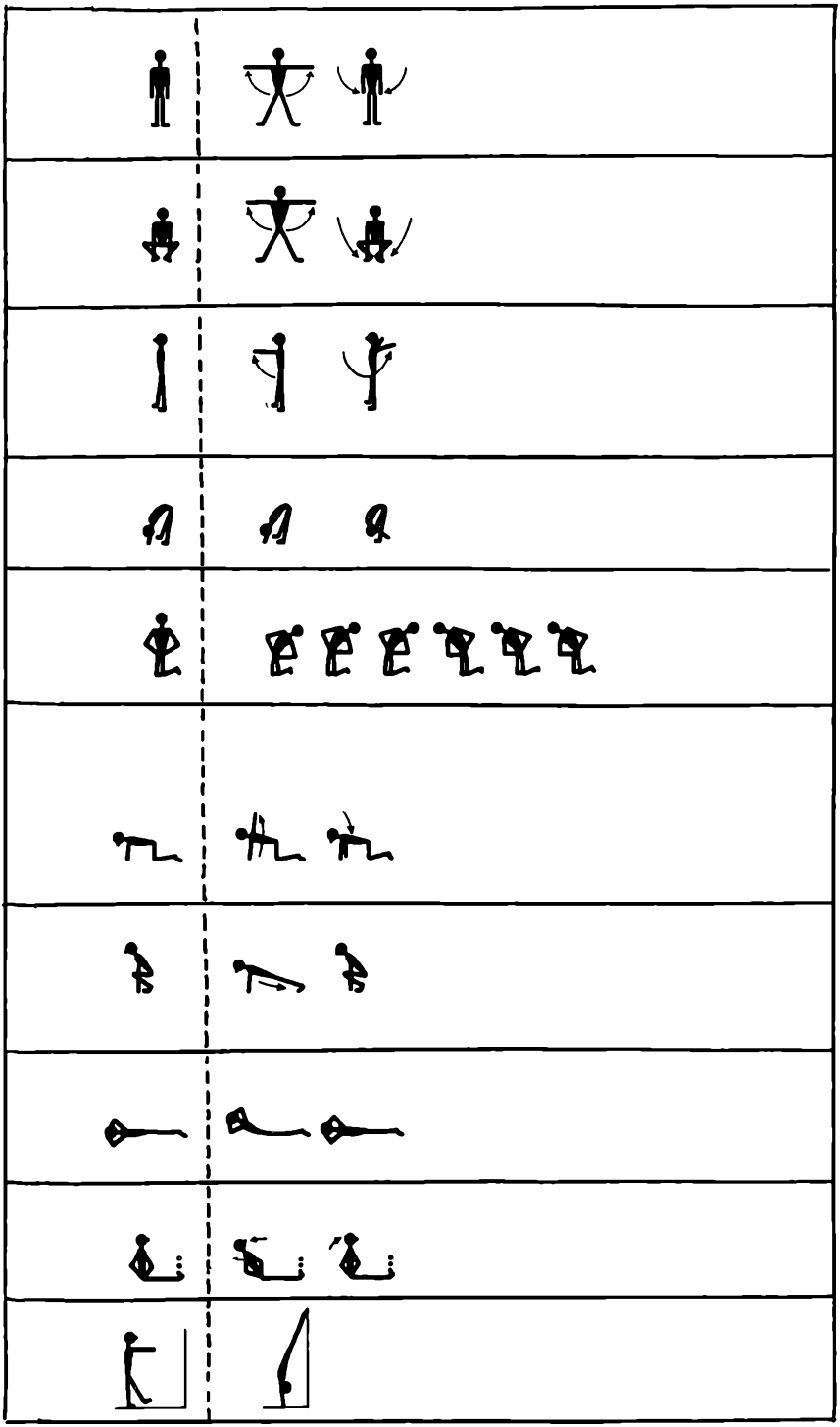
Piltedagsøvelse I.

1. St. fjedrehop i takt	»Fjedrehop i takt... nu! – hop-hop-hop-hop... osv.« »I bredstilling... holdt!«
2. Bredst. lodrette armsving. Først på tælling, senere i takt. (1–4).	»Armsving fremad... ét! Nedsving igen... to! Armsving fremad op over hovedet.. tre! Nedsving.. fire!« »Samme øvelse i takt... begynd! og frem-ned-op-ned, frem-ned-op-ned, osv. – Holdt!« (det lille »og« i støttetællingen gælder det lille bagudsving, som indleder øvelsen.)
3. Vingst. hælhævning og halv knæbøjning (1-4). Først på tælling, senere i takt.	»Alle... ret! Hænderne i hoften... sæt! Hælhævning... ét! Knæbøjning... to! Knæstrækning... tre! Hælsænkning... fire!« »Øvelsen i takt... begynd! Hæv – bøj – stræk – sænk, op – need – oop – ned! osv.« »Med et lille hop i bredstilling... holdt!«
4. Bredst. sidebøjning fra side til side med 2 hug i hver side. (1–4). I takt.	»Sidebøjning til venstre med to hug, derpå til højre med to hug. Øvelse... begynd! venstre-hug-højre-hug, venstre-ned-højre-ned, osv. Holdt!« – I firhugsidd. still.... ned!«
5. Firhugsidd. knæstrækning og kropbøjning fremad–nedad med 2 hug i bukst. stilling 1–3). I takt.	»Knæstrækning og 2 kropbøjninger fremad-nedad med fingerslag i gulvet og tilbage i firhugsidd. stilling på »tre«. Øvelse... begynd! Hug-hug-ned, et-to-tre, Hug-hug-vip osv.« »Med et lille hop i bredstilling... holdt!«
6. Bredst. vinkelsving. I takt (1–4).	»Vinkelsving i takt... begynd! Og-frem-ud-frem-ned osv. (Det lille »og« gælder det bagudsving (tilløbssvinget«), som indleder alle fremsving). Holdt!«
7. Bøjvinkelknæsidd. armstrækning ud. På tæll., senere i takt (1–2).	»Sæt knæene på gulvet og sæt jer tilbage på hælene! Arme... bøj! Krop fremad... fæld!«. »Armstrækning ud... ét! Armbøjning... to! Arme udad... stræk! Arme... bøj!« »Øvelsen i takt... nu! Ud – bøj – ud – bøj osv. Holdt!«
8. Skulderstående »cykling« frit.	»Læg jer ned på ryggen! Rul helt tilbage på nakken, støt hænderne i hoften og løft benene højt op i luften! Så cykler vi. Værsgo' – Holdt!«
9. *Ribber:* Strækhængst. enkelt knæløftning til vandret, skiftevis venstre og højre. (1–4). På tælling, senere i takt.	»Stil jer med ryggen mod ribben, tag fat så højt I kan nå! Venstre knæ til vandret... løft!... sænk! Højre knæ til vandret... løft!... sænk!« »Øvelsen i takt... nu! Venstre – sænk – højre – sænk osv. Holdt!«
10. *Ribber:* Fri øvelse i benopslag.	»Vend næsen mod ribben! Sæt hænderne ned på gulvet ca. ½ meter fra ribben. Forsøg at komme op på hænder mod ribben! Værsgo' – Holdt!«



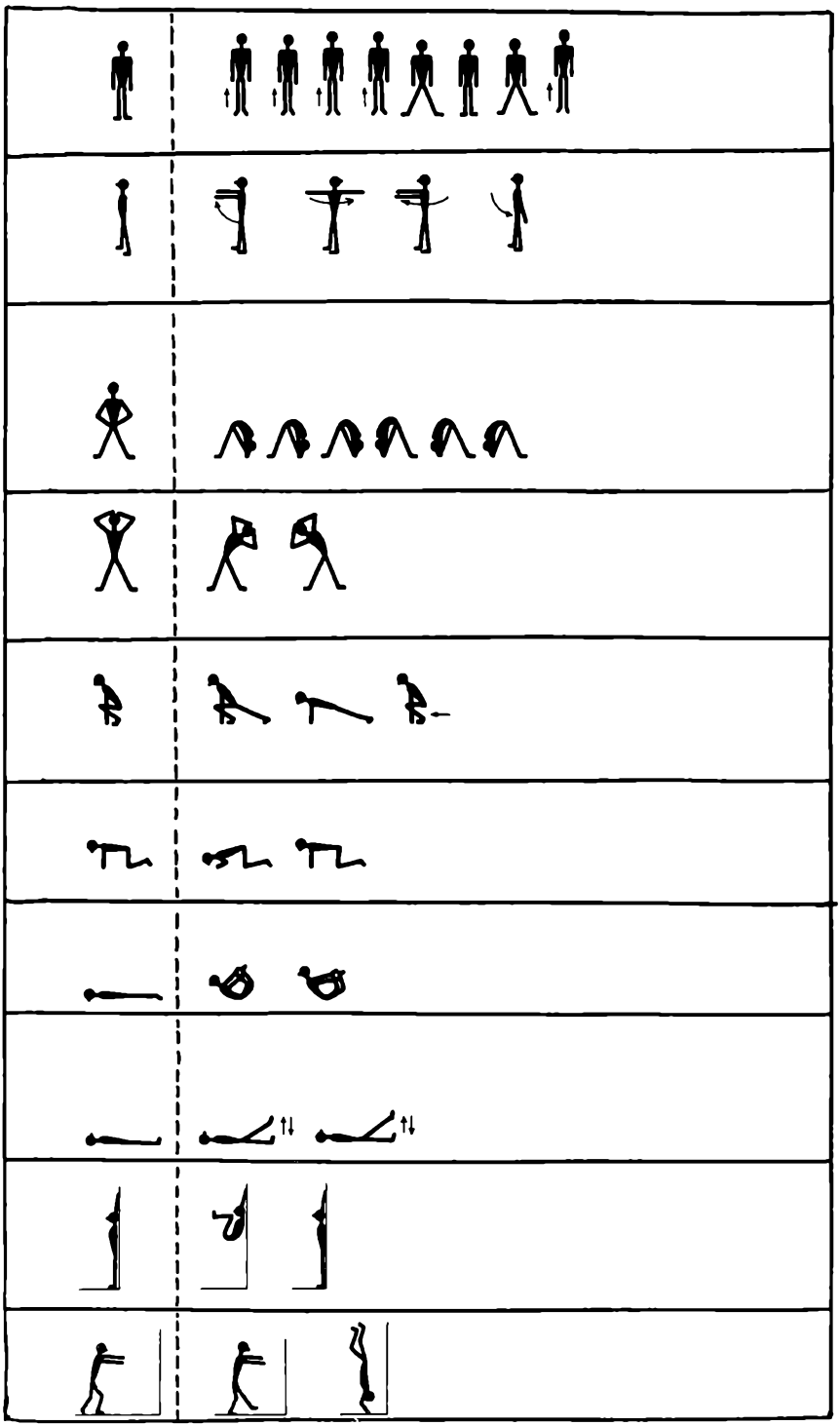
Piltedagsøvelse II.

1. St. hop med benspredning og armsving ud. I takt. (1–2).	»Hop med benspredning og armsving ud... nu! Ud – ind, spred – samle osv. Holdt!«
2. Skiften mellem firhugsiddende stilling og favnbredst. stilling. Først på tælling, senere i »haltende« takt. (1–2).	»I firhugsidd. stilling... ned! Højt hop til bredstilling med armene ude. Klar... nu! Tilbage til firhugsiddende. Klar... nu!« »Øvelsen i takt... begynd! Hop – ned, Hop – ned osv. I bredstilling... holdt!«
3. Bredst. hvilesving. (1–4). I takt.	»Hvilesving i takt... begynd! Og-frem – nedud, frem – nedud, osv. – Holdt!«
4. Strækbredbukst. hugninger med fingerslag på gulvet, skiftevis langt fremme og langt tilbage mellem benene. I takt. (1–2).	»Bøj kroppen fremad nedad mod gulvet! Hugninger med fingerslag skiftevis langt fremme på gulvet og langt tilbage mellem benene. Øvelse... begynd! Hug – hug – frem – tilbage, osv. Holdt!«
5. Vingknæst. sidebøjning fra side til side med 3 hug i hver side (1–6). I takt.	»Stå på knæene! Hænderne i hoften.. sæt! Sidebøjning til venstre med tre hug, dernæst til højre med tre hug. Øvelse... begynd! Venstre – hug – hug – højre – hug – hug, ned – til – venstre – ned – til – højre, osv. Holdt!«
6. Knæhåndligg. kropvridning og hoveddrejning med ensidig skråsving (1–2), I takt	»Sæt hænderne frem på gulvet og støt på knæ og hænder! Stik venstre hånd ind under maven. Kropvridning til venstre og armsving skråt udad-opad... ét! (Drej hovedet og se efter hånden!) Tilbage... to!« »Det samme i takt... begynd! Vrid – ned og vrid – ned, osv. Holdt! Byt hænderne om! Kropvridning og armsving til højre... begynd! Vrid – ned, vrid – ned, osv. Holdt!«
7. Firhugsidd. forkastning bagud (1–2). I takt.	»Sæt jer i firhugsidd. stilling! Fodkastning tilbage og frem i takt!... begynd! Bagud – frem, bagud – frem, osv. I håndligg. stilling... holdt! Læg jer ned på maven!«
8. Pandefletfremligg. kropbøjning bagud. På tælling.	»Fold hænderne under panden. Kropbøjning bagud ... éet! Sænkning... too! Igen bagud... éet! Sænkning... too! osv..«
9. *Ribber:* Vinglangsidd. fodstøttet kropfældning bagud. På tælling.	»Sæt jer ned på gulvet med fødderne under nederste ribbe! Hænderne i hoften... sæt! Kropfældning bagud... éet! Op igen... too! Bagud... éet! Kroprejsning... too! osv.«
10. *Ribber:* Rækssparkst. benopslag med enkelt afsæt. Frit.	»Rejs jer op igen! Vend næsen mod ribben! Ræk begge arme og det ene ben frem! Fri øvelse i at komme op på hænder mod ribben med enkelt afsæt. – Værsgo' – Holdt!«



Piltedagsøvelse III

1. St. 4 fjedrehop + 2 hop med benspredning (1–8). I takt.	»4 fjedrehop og 2 hop med benspredning.... begynd! Hop-hop-hop-hop-spred-samle-spred-samle, hop-hop-hop osv. I bredstilling... holdt!«
2. Bredst. vinkelsving med enkel kropvridning, skiftevis til venstre og højre. (1–4). I takt.	»Vinkelsving med kropvridning... begynd! Fremvriid-frem-ned! Frem-højre-frem-ned, frem-venstre-frem-ned osv. Holdt!«
3. Vingbredst. bukvridninger med 3 hug, skiftevis over venstre og højre fod (1–6). I takt.	»Kropbøjning skråt fremad-nedad over venstre ben, fat med begge hænder om venstre ankel og hug tre gange! Klar... nu! Hug-hug-hug! Tag dernæst fat om højre ankel og hug tre gange. Klar... nu! Hug-hug-hug!« »Det samme i takt... begynd! venstre-hug-hug, højre-hug-hug, venstre-hug-hug osv. Med hænderne foldet oven på hovedet... holdt!«
4. Issefletbredst. sidebøjning fra side til side. (1–2). I takt.	»Sidebøjning fra side til side... begynd! Venstre – højre, venstre – højre osv. (NB! rolig takt) Holdt!«
5. Firhugsidd. benstikning bagud til håndligg. still. og samlet fodkastning frem. Først på tælling, senere i takt. (1–3).	»I firhugsidd. stilling... ned! venstre ben bagud... stik! Højre ben bagud... sæt. Fodkastning samlet frem... nu!« »Øvelsen i takt... begynd! et – to – hop! bagud – bagud – frem, osv. Holdt!«
6. Knæhåndligg. armbøjning. Først på tælling, senere i takt. (1–2).	»Støt på knæ og hænder! Armbøjning... éet! Armstrækning... too! Igen... éet! Strækning... too!« »Øvelsen i takt... nu! bøj-stræk, et-to, osv. Holdt!«
7. Fremliggende »gyngehest«. Frit.	»Læg jer ned på maven! Bøj kroppen bagud og bøj knæene! Tag fat omkring anklerne! Så gynger vi. Værsgo'! – Holdt!«
8. Rygligg. »bensaksning« (d. v. s. enkel modsat benløftning, venstre og højre til 45 grader). Først på tælling, senere i takt. 1–2).	»Rul over venstre skulder om på ryggen! Venstre ben halvt opad... løft! Byt det om med højre... nu!« »Samme øvelse i takt... begynd! Byt-byt, venstre-højre, osv. Holdt!«
9. *Ribber:* Strækhængst. samlet knæløftning til panden. I takt. (1–2).	»Vend ryggen mod ribben og tag fat så højt I kan nå. Samlet knæløftning op til panden og ned igen mange gange. Øvelsen i takt... begynd! Op – ned, op – ned, osv. Holdt!«
10. *Ribber:* Benopslag mod ribben med kort tilløb og enkelt afsæt. Frit.	»Gå 5 skridt bort fra ribben. Vend næsen mod ribben. Gå hen mod ribben og gå op på hænder med enkelt afsæt fra gulvet! Værsgo'! – Holdt!«



Piltedagsøvelse IV

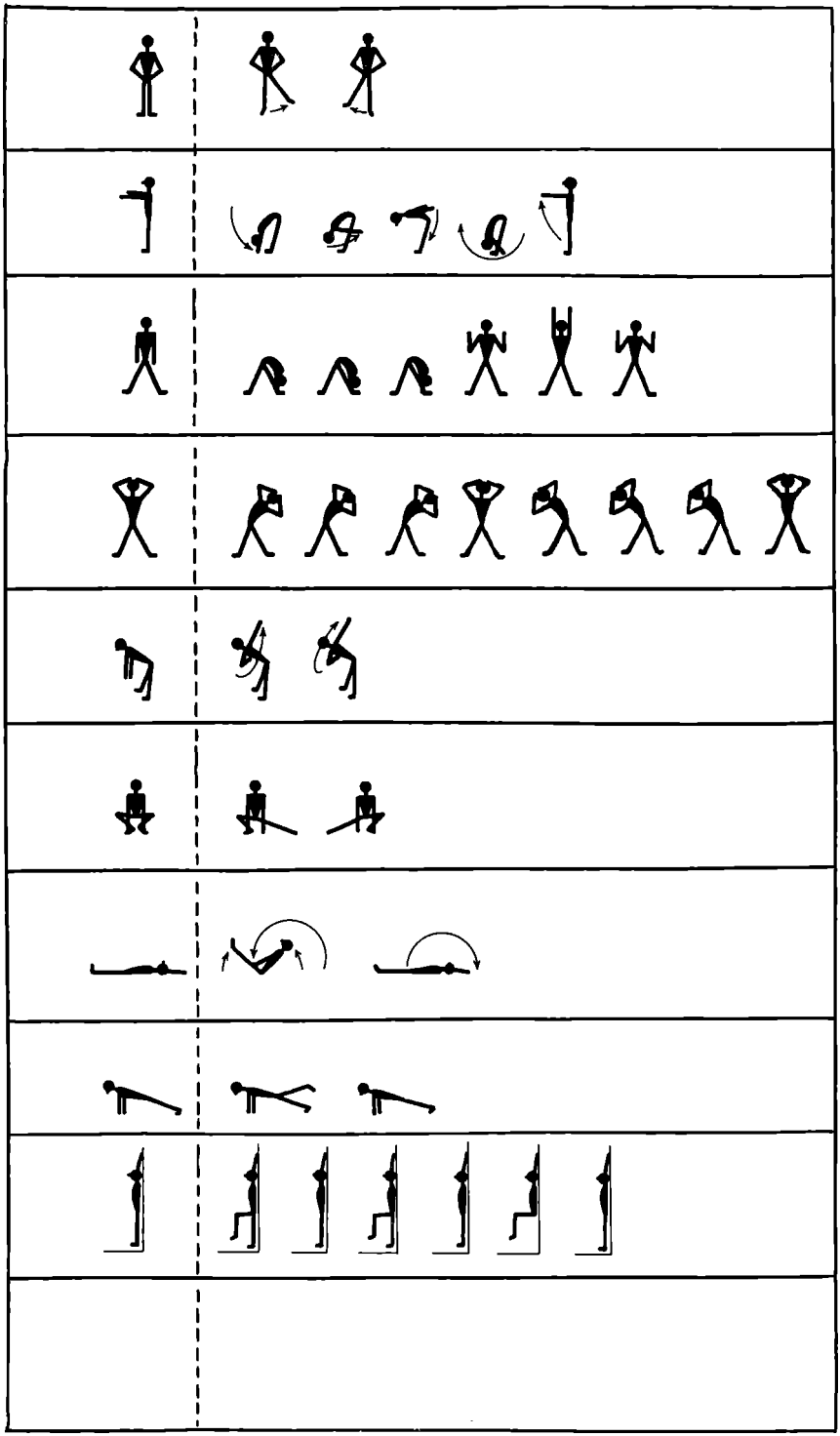
1. St. 2 fjedrehop og hop til slutfirhugsidd. stilling. (1–3). I takt.	»2 fjedrehop og hop til firhugsiddende stilling. Øvelsen... begynd! Hop-hop-ned, hop-hop-ned, osv. I firhugsiddende stilling... holdt!«
2. Firhugsidd. enkel benstikning til siden, skiftevis til venstre og højre. (1–4). I takt.	»Enkel benstikning til venstre og højre... begynd! venstre – hjem – højre – hjem, et – to – tre – fire, osv. Holdt!«
3. Krydsbredst. (dobbelte) skråsving. (1–2). I takt.	»Med et lille hop til bredstilling... hop! Kryds hænderne foran maven! Skråsving med begge arme skråt bagud-opad. Øvelse... nu! – Sving – ned, op – ned, osv. – Holdt!«
4. St. hælhævning og dyb knæbøjning med armføring til ræk. På tælling, senere i takt. (1–4).	»Hælhævning og armføring frem... éet! Knæbøjning... too! Knæstrækning... tre! Hælsænkning og armføring ned... fire! »Den samme øvelse i takt... nu! ét – to – tre – fire, osv. Holdt!«
5. Bredlangsidd. 3 bukvridninger med ankelfatning og kroprejsning (1–4). Skiftevis over venstre og højre fod. I takt.	»Sæt jer ned på gulvet med spredte ben! Tag fat med begge hænder om venstre ankel, hug tre gange og rejs kroppen op på »fire«. Klar... nu! Hug-hug-hug-rejs. Det samme over højre fod... nu! Højre-hug-hug-rejs!« »Denne øvelse i takt... begynd! – Holdt!«
6. Langsidd. vending og kropstrækning til sideliggende stilling. På tælling.	»Sæt hænderne på gulvet bag kroppen og saml benene! Sideliggende stilling på venstre hånd... op! – Gå ned! – På højre hånd... op! – Gå ned! Igen... op! osv.
7. Favnkrydssidd. armbøjn. (1), armstrækning ud (2), hurtigt strakt armsving til gulvet (3). Først på tælling, senere i takt. (1–3).	»Sæt jer som skræddere med armene strakt ud til siden! Armbøjning... éet! – Armstrækning udad... to! Hurtigt armsving til gulvet og op igen... tre!« »Øvelsen i takt... begynd! Bøj – ud – nedop, bøj – ud – nedop. osv. Holdt!«
8. Rygliggende benspredning med let hæleslag i gulvet. I takt. (1–2).	»Læg jer ned på ryggen! Benspredning og samling med let hæleslag i gulvet. Øvelse... begynd! Spred – samle, spred – samle, osv. – Holdt!«
9. *Ribber:* Strækhængst. »cykling«. Frit.	»Stil jer med ryggen mod ribben og tag fat, så højt I kan nå! Løft begge ben op! Så cykler vi! Værsgo'! Holdt!«
10. *Ribber:* Firhugsidd. benopslag med samlet afsæt. Frit.	»Sæt jer ned i firhugsiddende stilling med næsen mod ribben! Læg vægten frem på hænderne, sæt af med fødderne og forsøg at gå op på hænder med samlede fødder! Værgo'! – Holdt!«

Vænnerdagsøvelse I

1. St. hop med benspredning og armsving udop med klap. I takt. (1–2).	»Hop med benspredning og samling, armsving udop med klap over hovedet. Øvelse... begynd! Spred – samle, ud – ind, osv. I bredstilling... holdt!«
2. Bredst. lodrette armsving + lænderunding med fingerslag i gulvet. (1–4). Først på tælling, senere i takt.	»Fremsving... ét Nedsving... to! – Armsving helt opover hovedet... tre! Kropbøjning fremad-nedad med fingerslag i gulvet og kroprejsning med lille bagudsving. Klar... fire! »Øvelsen i takt... begynd! Og-frem-ned-op-hugge, frem-ned-op-ned osv. Holdt!«
3. St. hvilesving med fodflytning til siden. I takt. (1–4).	»Alle... ret! Hvilesving med fodflytning til venstre – tilbage – til højre – tilbage. Øvelse... begynd! Og-frem-nedud-frem-nedud, osv. Holdt!« (Lær drengene, at en fod flyttes hver gang armene under svinget fra rækstående nedud til favnstående berører bukserne).
4. Bredst. ensidig vinkelsving med kropvridning og 3 træk (modsatte hånd på ryggen). I takt. (1–6).	»Med et lille hop til bredstilling... hop! Læg højre hånd om på ryggen! Vinkelsving og kropvridning til venstre med tre træk. Klar... nu! Frem-vrid-to-tre-frem-ned, frem-træk-træk-træk-frem-ned, osv. Byt hænderne om! Vinkelsving og kropvridning til højre ... begynd! osv. Holdt!«
5. St. hælhævning med armføring frem, knæbøjning med armføring ud, knæstrækning med armføring frem, hælsænkning-armføring ned. På tælling.	»Hælhævning og armføring frem... eeet! – Knæbøjning og armføring vandret ud... tooo! – Knæstrækning og armføring frem... treee! – Hælsænkning og armføring ned... fire! Igen... eeet! osv.« NB! Langsom øvelse!!
6. Vingknæst. kropfældning bagud (1–2), kroprejsning (3–4). I takt.	»Stil jer på knæene! Vi fælder kroppen bagud, mens jeg tæller: 1–2 og rejser kroppen op igen på: 3–4. Klar... nu! ét – to – tre – fire, osv. Holdt!« (NB! Bevægelsen foregår i knæleddet. Kroppen, hoften og hovedet skal holdes strakt og må ikke bøjes bagud).
7. Firhugsidd. benkastning bagud og benspredning. (1–4). I takt.	»Sæt jer i firhugsidd. stilling! Benkastning bagud-spredning-samling-frem. Øvelsen i takt... begynd! bagud-spred-samle-frem, bagud-spred-samle-frem, osv. I håndliggende stilling... holdt! Læg jer ned på maven med hænderne under skuldrene!«
8. Fremligg. (med hænderne under skuldrene) armstrækninger. På tælling.	»Armstrækning... éeeet! Armbøjning... tooo! – Igen... éeet! – Armbøjning... tooo! osv.«
9. *Ribber:* Krogrygligg. brystløftning. På tælling.	»Læg jer ned på ryggen med hovedet nær ribben! Tag fat i ribben så højt I kan nå! Brystløftning... ét! Ned igen... too! Igen... ét! ned... too! osv.«
10. *Ribber:* Firhugsidd. benopslag mod ribben med samlede fødder eller samlede strakte ben. Frit.	»Vend næsen mod ribben og sæt jer ned i firhugsidd. stilling.! Læg vægten frem på armene og forsøg at gå op på hænder med samlede knæ, eller (for de dygtige) med samlede strakte knæ. Værsgo'! Holdt!«

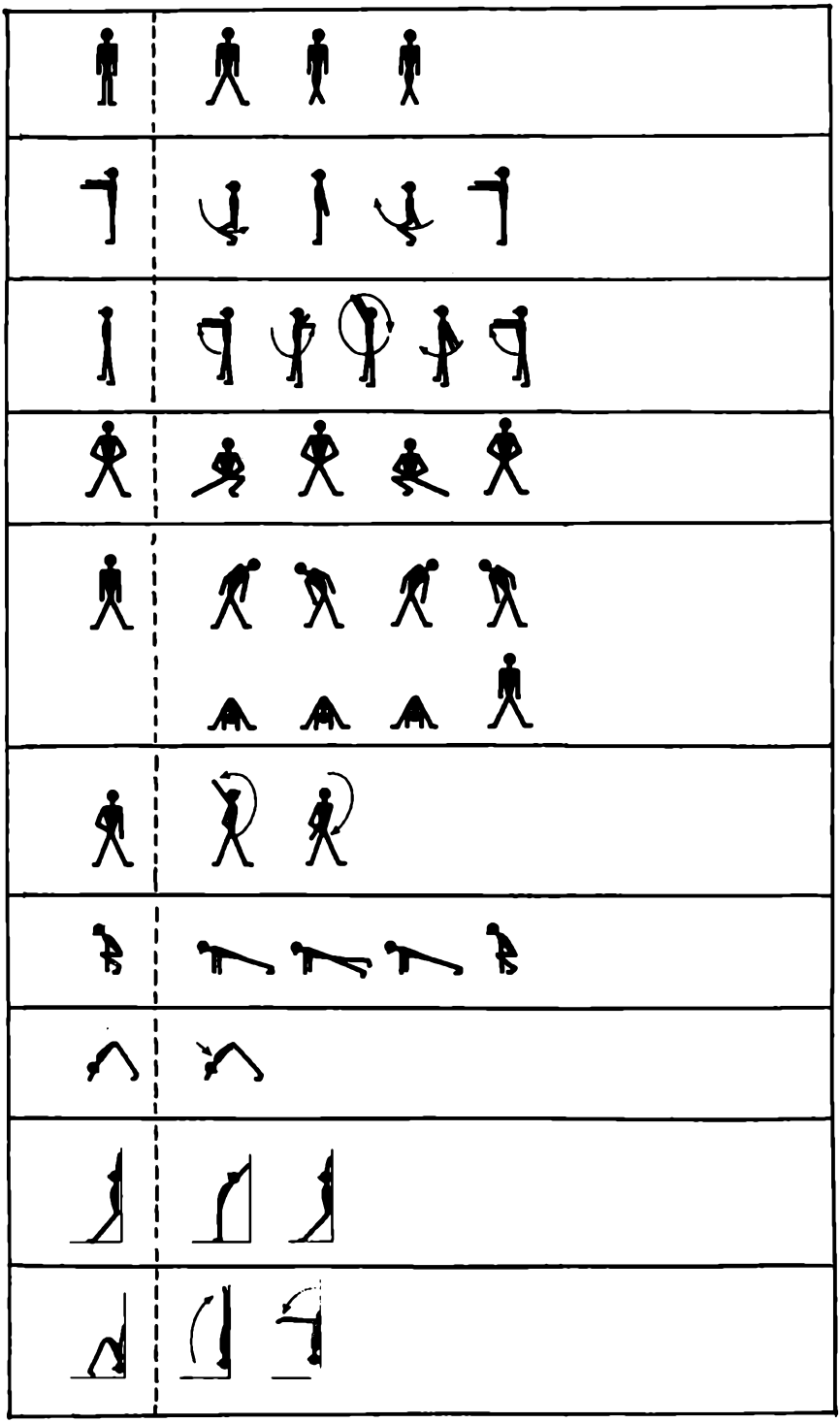
Væbnerdagsøvelse II

1. Vingst. hop med enkelt bensving til siden og mellemhop. I takt. (1–2).	»Hænderne i hoften... sæt! Hop med enkelt bensving til siden og mellemhop. Klar... nu! Et-hop-to-hop, sving-hop-sving-hop, venstre-hop-højre-hop, osv. Holdt!«
2. Rækst. kropbøjning fremad-nedad med fejesving bagud (1), og fejesving frem (2). Først på tælling, senere i takt. (1–2).	»Stræk begge arme frem! Kropbøjning fremad-nedad med fejesving bagud ved siden af fødderne. Klar ... nu! Så står vi med armene bag kroppen. Klar til kropbøjning med fejesving frem... nu!« »Kropbøjning med fejesving tilbage og frem i takt ... begynd! Bag ud-frem, feje-frem, osv. Holdt!«
3. Bredst. 3 bukvridninger med ankelfatning (1–3), armbøjning, armstrækning opad, armbøjning (4–6). I takt. (1–6).	»Til bredstilling... hop! Bukvridninger over venstre fod med fatning om anklen, dernæst armbøjning, armstrækning opad, armbøjning. Klar... nu! Hug-hug-hug-bøj-stræk-bøj.. Det samme over højre fod ... nu!« »Hele øvelsen i takt... begynd! Venstre-hug-hug-bøj-stræk-bøj, højre-ned-ned-bøj-op-bøj, osv. Holdt!«
4. Issefletbredst. sidebøjning med 3 hug og pause i lodret stilling på »fire« – skiftevis til venstre og højre. I takt. (1–4).	»Fold hænderne oven på hovedet! Sidebøjning 3 gange til venstre og pause i lodret stilling på »fire«, dernæst 3 gange til højre og pause på »fire«. Øvelse ... begynd! venstre-hug-hug-stå, højre-hug-hug-fire, osv. Holdt!«
5. Rækbredvinkelst. kropvridning med »løse« armsving fra side til side. I takt. (1–2).	»Kroppen fremad... fæld! Slap af i armene og lad dem hænge slapt ned mod gulvet! Kropvridning fra side til side med armsving fra side til side. Klar... nu! Venstre-højre, venstre-højre, osv. (Drej hovedet i vridningen og se efter hånden!) Holdt!«
6. Firhugsidd. enkel fodombytning til siden ved hop. I takt. (1–2).	»Med et lille hop i firhugsidd. stilling ... ned! – Stræk venstre ben ud til venstre! Med et lille hop bytter vi om, så højre ben stikkes ud til højre. Klar ... nu!« »Samme øvelse i takt... begynd! Venstre – højre, venstre – højre. Holdt!«
7. Strækrygligg. opgang til støtvipsidd. stilling. På tælling.	»Læg jer ned på ryggen med hænderne strakt op over hovedet! Vipsiddende stilling... op! Gå ned! Igen ... op! Gå ned! osv.«
8. Håndligg. enkel strakt benløftning bagud–opad, skiftevis venstre og højre. I takt. (1–4).	»Læg jer i håndliggende stilling: Venstre ben bagud-opad... løft! Sænk! Højre ben... løft! sænk! « »Samme øvelse i takt... begynd! Venstre – sænk – højre – sænk, osv. Holdt!«
9. *Ribber:* Strækhængst. knæløftninger i takt: venstre knæ (1–2), højre knæ (3–4), begge knæ (5–6).	»Vend ryggen mod ribberne og tag fat, så højt I kan nå! Knæløftninger i takt, først venstre, så højre, så begge knæ. Klar... nu! venstre-sænk-højre-sænk-begge-sænk, osv. Holdt!«
10. *Ribber:* 3–4 skridts håndgang til håndst. stilling mod ribben. Frit.	»Gå 3–4 skridt ud fra ribben, vend næsen mod ribben, forsøg at gå på hænder hen til ribben. Værsgo'!«



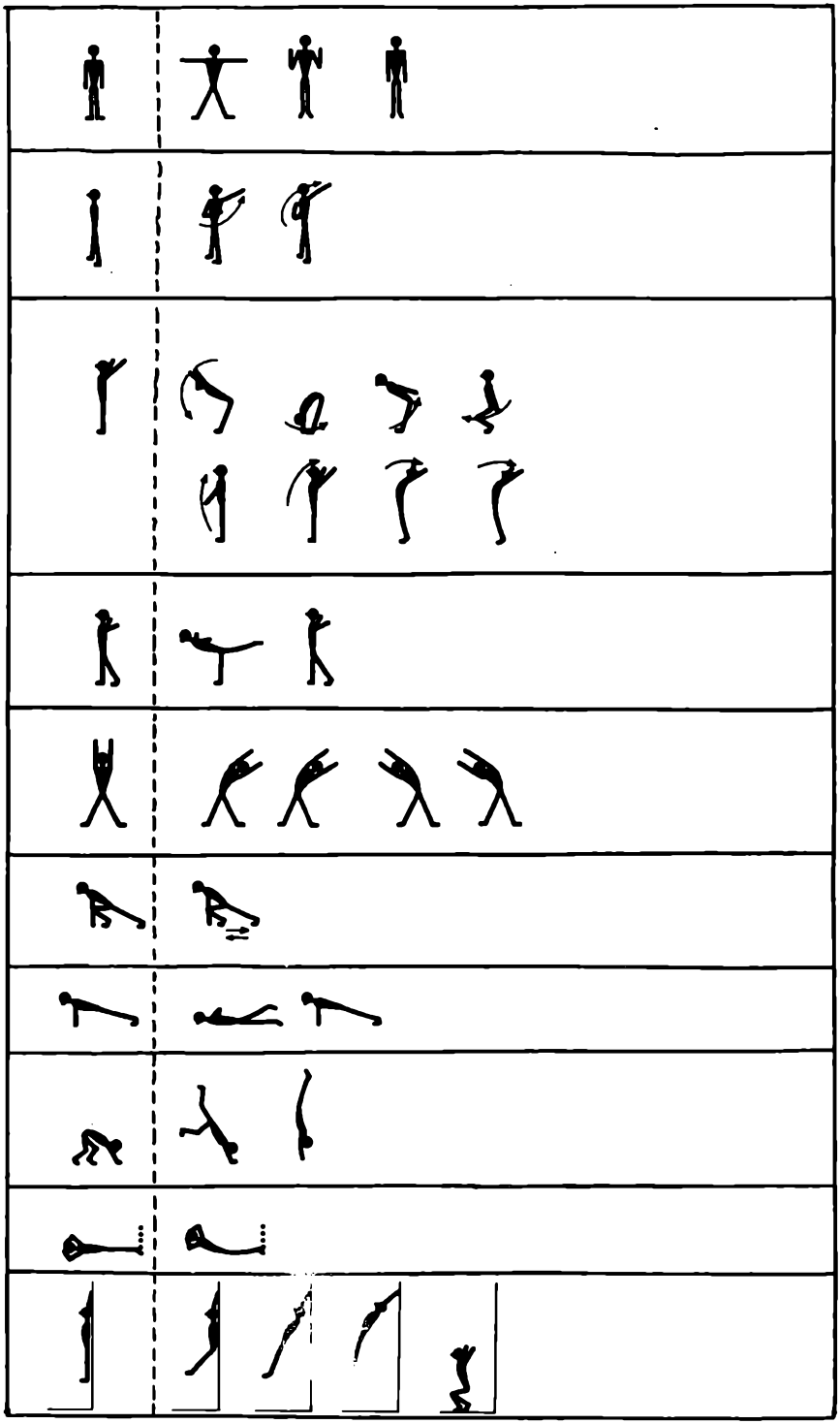
Væbnerdagsøvelse III

1. St. hop med benspredning og dobbel benkrydsning. I takt. (1–4).	»Hop med benspredning og to hop på krydsede fødder. Øvelse... begynd! Spred-kryds-kryds, ud-samle-samle, osv. Holdt!«
2. Rækst. knævipning med fejesv. bagud (1), knævipning med fejesving frem (2). I takt. (1–2).	»Hænderne fremad... før! Knævipning med fejesving bagud og frem... begynd! Bagud – frem, feje – feje, osv. Med et lille hop i bredstilling... Holdt!«
3. Bredst. hvilesving + bagl. rundsving. I takt. (1–3).	»Hvilesving og rundsving i takt... begynd! Og-frem – nedud – og rundt, frem – nedud – rundt, osv. – Med hænderne i hoften... holdt!«
4. Vingbredst. enkel knæbøjning, skiftevis venstre og højre. På tælling.	»Venstre knæ... bøøj!... strææk! Højre knæ... bøøj!... strææk! Igen! osv.«
5. Bredst. sidebøjning fra side til side (1–4), kropbøjning fremad–nedad 3 hug (5–7) og kropstrækning (8). I takt (1–8).	»Sidebøjning fra side til side »til fire«, dernæst kropbøjning fremad-nedad med 3 hug og fingerslag i gulvet samt kroprejsning på »otte«. Øvelse... begynd! side-side-side-side-frem-hug-hug-stå, venstre-højre-venstre-højre-frem-hug-hug-rejs, osv. Holdt!«
6. Halvvingbredst. enkelt skråsving med kropvridning, 4 til venstre og 4 til højre, o. s. v. I takt. (1–8).	»Højre hånd i hoften... sæt! 4 skråsving med venstre hånd med kropvridning til venstre, dernæst 4 skråsving med højre hånd til højre, osv. Øvelse... begynd! Og-vrid-og-to-og-tre-og-fire, højre-og-to-og-tre-og-fire, osv. Holdt!«
7. Firhugsidd. fodkastning bagud, benspredning, bensamling og fodkastning frem. I takt. (1–4).	»I firhugsiddende stilling... ned! Fodkastning bagud, benspredning, bensamling og fodkastning frem. Øvelse... begynd! bagud-spred-samle-frem, bagud-spred-samle-frem, osv. I håndliggende stilling.... holdt!«
8. Strækfirstående skulderstrækninger. Frit.	»Skyd sædet op i luften! Hug så hovedet ind mellem armene! Værsgo' – Holdt!«
9. *Ribber:* Strækvinkelhæng. spændbøjning. På tælling.	»Vend ryggen mod ribben! Tag fat i nakkehøjde! Bøj knæene, så armene bliver strakte! Stræk benene frem på gulvet, men lad sædet blive inde ved ribben! – Spændbøjning... op! – gå ned! Spændbøjning...op!... ned! osv.«
10. *Ribber:* Stupvinkelhængende benføring til vandret. På tælling.	»Næsen mod ribben! Bøj hovedet og kroppen ned og før armene bagud op og tag fat i en ribbe! Løft så benene op til ribben! Før benene ned til vandret.. nu! til lodret... nu! Gå ned!« NB! Øves kun få gange!



Væbnerdagsøvelse IV

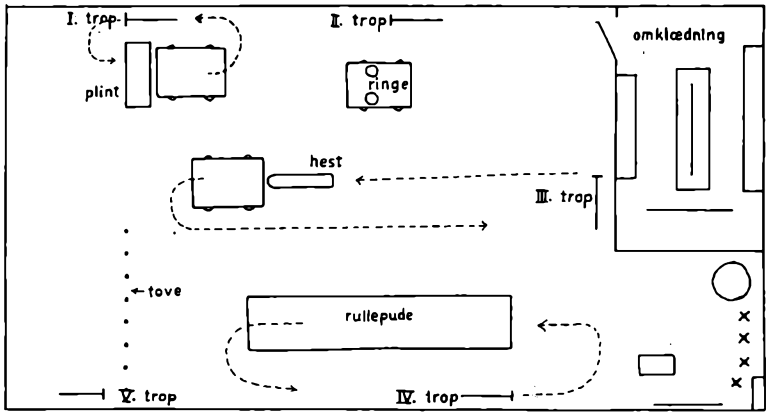
1. St. hop med benspredning og mellemhop på samlede fødder med armsving ud, armbøjning og armstrækning ned. I takt. (1–3).	»Hop med benspredning og to hop på samlede fødder, armene: ud – bøj – ned. Øvelse... begynd! Ud – bøj – ned, spred – samle – samle, et – to – tre, osv. I bredstilling... holdt!«
2. Bredst. kropvridning fra side til side med »løse« armsving til hovedhøjde i vridningen. I takt. (1–2).	»Kropvridning fra side til side... begynd! – Venstre – højre, vrid – vrid, osv. Lad armene »svinge med« og løft dem i vridningen op i hovedhøjde! – Holdt!«
3. Flyvst. kropbøjning fremad–nedad med fejesving bagud (1) og fejesving frem, kroprejsning med to træk bagud i flyvst. (3–4). Først på tælling, senere i takt. (1–4).	»Med hænderne i flyvstilling alle... ret! – Kropbøjning fremad-nedad med fejesving... et! – Knævipning og fejesving frem... to! – Kroprejsning med armføring til flyv og to træk bagud. Klar... nu! – tre-fire!« »Samme øvelse i takt... begynd! Tilbage – frem – træk – træk, feje – feje – bagud – bagud, osv. Holdt!«
4. Favnløbst. opgang til favnvægtst. stilling. På tælling.	»Stræk armene ud til siden og stræk højre ben bagud så tåen støtter på gulvet! Læg vægten frem på venstre ben og kom op i favnvægtstående stilling! – Gå ned! På højre ben i favnvægtst. stilling... op!... gå ned!«
5. Strækbredst. sidebøjning med to hug til hver side. I takt. (1–4).	»Med et lille hop til bredstående stilling... hop! – Arme opad... stræk! – Sidebøjning med to hug til hver side... begynd! Venstre – hug – højre – hug, et – to – tre – fire, osv. – Holdt!«
6. Gangfirhugsidd. benombytning bagud med ekstra vipning. I takt. (1–4).	»I firhugsidd. stilling... ned! Stræk venstre ben bagud! Benombytning med ekstra vipning... begynd! Byt – vip – byt – vip, et – to – tre – fire, osv. Holdt!« »Stræk det bøjede ben tilbage til håndligg. stilling!«
7. Håndliggende ambøjning med enkel benløftning, skiftevis venstre og højre. I takt. (1–4).	»Armbøjninger og -strækninger med løftning af skiftevis venstre ben og højre ben! Øvelse... begynd! Bøj – stræk, bøj – stræk, venstre – sænk, højre - sænk, osv. Holdt!«
8. Fri øvelse i håndstand på gulvet.	»Øvelse i at stå på hænder! Værsgo'! – Holdt!«
9. *Ribber:* Pandefletfremligg. kropbøjning bagud med armbøjning. På tælling.	»Læg jer ned på maven med fødderne under nederste ribbe! Læg hænderne under panden! – Kropbøjning bagud med armbøjning... eeet!... too! – Igen... eeet!... too!«
10. *Ribber:* Strækhæng. dybdespring. Frit.	»Med ryggen imod i øverste ribbe... op! Sving benene fremad, sæt af med sædet og spring dybdespring! Prøv det mange gange! Værsgo'! Holdt!«



Redskabsøvelser

Organisation af redskabsøvelser.

Hiemme ved skrivebordet indtegner gymn.lederen på sin skitse over salen (se side 2) 1) redskabernes placering samt 2) troppernes placering, f. eks.:



	Redskab	Øvelser	Modtagning
I. trop	2 kasser af plint på tværs + nedsprings-måtte	a) opspring til vinkelhovedstående stilling (12+13) b) stående hovedspring (14)	2 drenge
II. trop	Ringe over strækhøjde + nedsprings-måtte	a) strækhæng. sving (129) b) strækhæng. 3 sving til kippestilling + 3 sving (130)	gymn.leder
III. trop	Stor hest på langs + nedspringsmåtte	a) kattespring (50) b) vandret udv. overspring (51)	1 dreng
IV. trop	Rullepude	a) st. benopslag mod hjælper (19) b) kraftspring med tilløb (20)	klasse-assistent
V. trop	Tove	a) klavring op i 2 tove + »abe-nedgang« i enkelttov (144) b) armgang op i dobbelttov + »armhop« ned i dobb. tov (146)	ingen

Så vidt arbejdet hjemmefra. Gymnastiklederen har skitsen og skemaet med hen i salen. Efter de fritstående øvelser og ribbeøvelserne træder drengene igen an midt i salen, klar til

Inddeling i troppe.

Gymnastiklederen inddeler drengene i troppe med 6–8 drenge i hver. NB! Det er gymnastiklederen, der inddeler – aldrig drengene, der vælger selv. I spørgsmålet om inddeling i troppe er der to hensyn at tage: Drengenes dygtighed og drengenes højde. Af hensyn til redskabshøjden er det praktisk, at drengene i en trop er nogenlunde lige høje, men naturligvis fremmer det arbejdets effektivitet, om drengene i en trop også er nogenlunde lige dygtige. Der er dog grund til at advare mod den enhver gymnastikleder iboende lyst til at samle de dygtige drenge i 1. trop og kæle særligt for dem. Øvelsesmødet skal være for *alle* drengene.

Den fra skolen kendte tropsinddeling i faste troppe lader sig kun gennemføre med stabilt mødende drenge. Almindeligvis vil en inddeling ved hvert øvelsesmøde være at anbefale.

Opstilling i troppe.

Samtidig med inddelingen har gymnastiklederen anvist troppen dens plads. På kommandoen: »I troppene... løb!« træder drengene an i troppene på de anviste pladser med front mod salens midte (se skitsen ovenfor!) DENNE OPSTILLING ER GRUNDLAGET FOR TROPSØVELSERNE. Her skal drengene stå, når der siges: »Træd ind i troppene!« – Præcisér dette for drengene!

Redskaberne.

I *alle* drengenes påhør giver gymn.lederen kort hver trop besked på, hvilke redskaber, der skal frem, og hvor de skal placeres. Når *alle* troppe har fået besked, kan gymn.lederen f. eks. sige: »Når redskaberne er stillet frem, står troppene på plads som nu. Værsgo' at gå i gang!«

Øvelserne.

Ved hvert redskab har gymnastiklederen valgt en lettere (a) og en sværere øvelse (b), således at der er opnåelige mål og arbejdsstof for alle drengene i troppen. (Tallene i parentes henviser til øvelsens nummer i oversigten over redskabsøvelser). Gymnastiklederen meddeler (stadig i alle drengenes påhør) ved samtidig demonstration (enten ved egen forevisning eller ved forevisning af en dreng eller senior), hvilke to øvelser han ønsker udført, samt hvilken vej man går til og fra redskabet (se de stiplede linier på skitsen!)

Modtagning.

Gymnastiklederen har under sin planlægning derhjemme vurderet, hvilket af de valgte redskaber eller øvelser, der rummer den største risiko. Her anbringer han sig selv som modtager. Ved det næstfarligste redskab en klasseassistent (dette er naturligvis aftalt forinden) og ved de øvrige redskaber, der kræver modtagning, instruerer han drengene i at tage imod. En sådan forevisning og instruktion i korrekt modtagning skal ske, mens alle drengene (ikke blot den pågældende trop) ser på. Jobbet som »modtager« skal gå på skift mellem drengene i troppen. Derpå gives arbejdet i troppene frit med et »Værsgo' at begynde!«

Ombytning.

Ombytning sker ved: »Hoooldt! – Træd ind i troppene!« – Alle... ret! – Højre ... om! – Til næste redskab. ' 'b! – Venstre... om! – Hvil! – Værsgo' at begynde!« –

Ingen forlanger, at ombytningen skal foregå så korrekt hver gang. Ved adskillige ombytninger er det tilstrækkeligt at sige: »Hoooooldt! – Træd ind i troppene! – Opstilling ved næste redskab... løb! Værsgo' at begynde!«

Imidlertid har gymnastiklederen her ved tropsøvelserne en god lejlighed til at indøve den ydre disciplin og optræden, som drengene kan have glæde af, f. eks. når under et orienteringsløb eller terrænløb væbnerpatruljen ankommer til en post.

På den anden side skal den disciplin og de opstillinger vi øver i gymnastiksalen have praktisk formål, d. v. s. ikke tage unødig tid og må *aldrig* blive et mål i sig selv. Agter man at øve »patruljens ankomst til posten« skal drengene have det at vide: »Vi tænker os nu, at vi er på terrænløb. Ved næste redskab står en levende post, som giver points efter patruljens optræden og disciplin. Første mand er patruljefører. Prøv at melde korrekt af, o. s. v.«

Kritik og ros.

Det er af stor værdi med *den personlige rettelse.* Et lille ord til hver enkelt dreng efter en udført øvelse betyder så meget for drengen. Gymnastiklederen skal blot i sin kritik eller ros af en dreng vise, at der er bund i det, han siger. Det er vel unødvendigt at tilføje, at en kritik altid skal efterfølges af en korrektion.

Hvis imidlertid flere drenge gør den samme fejl, bør gymnastiklederen med et »Hoooldt!« stoppe alt arbejde i salen og påpege fejlen. *Men gymnastiklederen må aldrig lade en dreng vise en fejl.* Derimod er det pædagogisk værdifuldt, om gymnastiklederen selv viser fejlen og derefter lader en dreng vise det rigtige.

En gymnastikleder, der er »neutral« med hensyn til ros og kritik, er kedelig. Drengene kan lide at få en udtalelse. Men ligeså værdifuld kritik er, ligeså fremmende er ros, når der er grund til ros. Hvis en dreng præsterer noget godt, f. eks., hvis en af de ikke allerdygtigste drenge i klassen en skønne dag klarer en bestemt øvelse, så lad ham vise den for kammeraterne, *men forudskik så endelig den bemærkning til de øvrige drenge i salen:* »Nu skal Carl Otto vise os et hovedspring! – I ved nok, at når man skal vise noget, så kan man let komme til at kikse, og det sker måske også nu, men før så jeg ham lave det. Vi håber – – Værsgo', Carl Otto!« – Med en sådan lille bemærkning har man taget brodden af det dumme grin fra kammeraterne, hvis nu Carl Otto skulle lande på ryggen, og på den anden side har man givet drengen lidt selvtillid.

Afslutningen.

Når tropperne har været alle øvelserne igennem, afsluttes redskabsøvelserne: »Hoooooldt! Træd ind i troppene! Troppene sætter det redskab på plads de står ved nu og træder igen an i troppen. Værsgo'« – Vær imidlertid omhyggelig med at drengene sætter hest og buk ned i nederste hul inden afleveringen!

Rullemåtte

Mange drenge elsker at arbejde med behændighedsøvelser på rullemåtten; andre drenge hader dette redskab af et godt hjerte, fordi de i skolen og måske også i FDF kun kender rullemåtten som det redskab, hvor de altid skal slide i det med det hovedspring, som de nu engang ikke kan få form over. Det er synd! – FDF-gymnastiklederen skal lægge vægt på, at der er arbejdsstof til alle drengene uanset evner og dygtighed. Der findes ved rullemåtte øvelser, som alle drenge kan lære, og som kan udføres meget smukt. Ryst ikke på hovedet ad kolbøtter! – I kolbøtter er der opnåelige mål for *alle* drenge.

Forlæns kolbøtter:

1. Fri kolbøtte med bøjede knæ.



2. Kolbøtte med oprulning over samlede bøjede ben til st. stilling.



3. Rækst. kolbøtte med oprulning over samlede bøjede ben til st. stilling.



4. Rækst. kolbøtte med strakte knæ.



5. Slutst. kolbøtte med samlet afsæt (»flyvekolbøtte«).



6. Håndstand + forlæns kolbøtte.



Modtagning: Anbring dig i halvknæst. stilling ved siden af måtten ved gymnastens højre side. Læg *højre* hånd på gymnastens nakke og regulér farten med venstre hånd på gymnastens ben.

Ved kolbøtte skal drengene lægge nakken (ikke issen eller panden) på måtten: »Put hovedet helt ind mellem armene, hagen helt ind til brystet!« og rulle på hele ryggen. En kolbøtte må ikke høres, kun ses.

Baglæns kolbøtter:

7. Krogsidd. baglæns kolbøtte 

8. Hugsidd. baglæns kolbøtte. 

9. St. bagl. kolbøtte med strakte ben. 

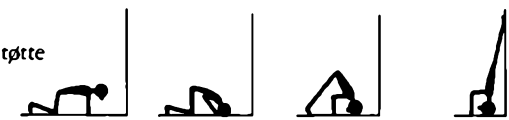
Modtagning:

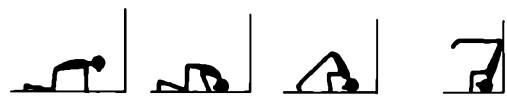
Anbring dig i halvknæst. stilling ved siden af måtten. Hjælp drengen rundt i rulningen ved at lægge din hånd på drengens lænd!

Det »døde« punkt i den baglæns kolbøtte indtræder, når drengen er rullet tilbage og hviler på den øverste del af ryggen og nakken. Lær drengene at føre hænderne op til ørene så tidligt i kolbøtten som muligt. St. bagl. kolbøtte begynder med en hofteledsbøjning, hvorved sædet skydes tilbage. Knæene skal være strakte hele tiden (drengene bøjer ofte benene, fordi de er bange for at slå sædet). Lær drengene at »tage faldet af« med hænderne.

Forøvelser til hovedspring:

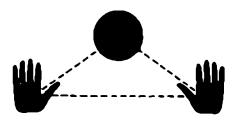
Rullemåtten anbringes med langsiden mod ribberne.

10. Knæhåndligg. opgang til hovedst. still. først med fodstøtte mod ribben, senere uden. 

11. Knæhåndligg. opgang til vinkelhovedst. still. 

Den hovedstående og vinkelhovedst. stilling skal i sin færdige form hvile på tre punkter, nemlig hoved og begge hænder. Disse tre punkter skal danne spidserne i en trekant.

Forkert: 

Rigtigt: 

12. St. opspring til vinkelhovedst. stilling på to kasser af plinten på tværs mod ribben. 

Modtagning: Ovennævnte forøvelser tilsigter at opøve balancen hos drengene. Det gælder for modtageren om med et solidt greb at stabilisere gymnastens krop, så drengen føler sig »sikker« selv når han har hovedet nedad. Modtageren står med ryggen mod ribben, fatter med begge hænder om gymnastens hofter. Lær drengene at tage imod hinanden.

Hovedspring:

13. St. hovedspring med standsning i vinkelhovedst. still. (2 plintkasser på tværs + rullemåtte).

14. St. hovedspring (2 plintkasser på tværs + rullemåtte).



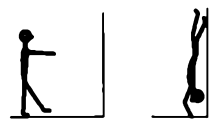
15. St. hovedspring på flad rullemåtte.

Modtagning: Hvis du virkelig ønsker, at dine drenge skal lære dette spring, så skal du sørge for korrekt og sikker modtagning. Drengene skal føle sig sikre mod fald. Den dreng, der én gang har slået sig, fordi føreren tog dårligt imod, er næsten ikke til at få igang igen.

Modtageren anbringer sig til højre for rullemåtten i gymnastens tilløbsretning i halvknæst. stilling (ved plinten siddende overskrævs. Højre hånd fatter under gymnastens *fjerneste* skulder. Venstre hånd styrer benene og beskytter mod evt. slag fra gymnastens hånd. *Modtageren må aldrig tage fat i gymnastens overarm!!!*

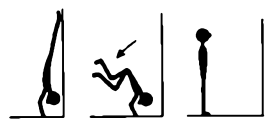
Forøvelser til kraftspring:

16. Rækst. benopslag mod ribben med enkelt afsæt.



17. 5 skridts gang mod ribben og benopslag.

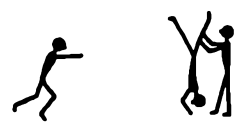
18. Tilløb og kraftigt benopslag mod ribben



Modtagning: Anbring dig med ryggen mod ribben, fat om gymnastens hofter og hold fast, til han igen står på gulvet.

Kraftspring:

19. Tilløb og kraftigt benopslag mod hjælper. Træk rullemåtten ud midt i salen. Stil dig selv midt på måtten. Lad drengene med et kort tilløb løbe hen til dig og foretage et kraftigt benopslag. Du griber benene og »sender dem tilbage«.



20. Tilløb og kraftspring.



Modtagning 1: (som ved hovedspring). Nærmeste hånd fatter under *modsat* skulder og den anden hånd dækker for eget ansigt.

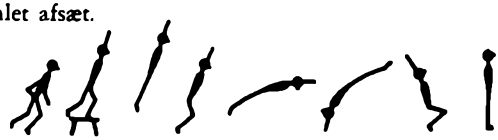
Modtagning 2: Sæt dig på måtten i bredlangsiddende stilling med front mod drengenes tilløbsretning. Drengenes håndafsæt foregår på måtten umiddelbart foran dig og du tager med undergreb under drengens skuldre.

Flyvespring:

21. Strækst. samlet hop fra plint ned på rullemåtte, efterfulgt af hovedspring med samlet afsæt.



22. Dybdespring med tilløb, enkelt afsæt fra plint, armsving til stræk, efterfulgt af flyvespring med samlet afsæt.



23. Flyvespring med tilløb og forhop.



Hvis drengene kan udføre et blot nogenlunde pænt hovedspring på flad rullemåtte, kan man starte på undervisningen i flyvespring. Du skal altid kræve af drengene, at de i afsætsøjeblikket har armene strakt op over hovedet. Lad dem blot lave et strækst. hovedspring de første gange, senere bliver overgangen mellem »landingen« på måtte og det efterfølgende hovedspring kortere og kortere og »flyv'et« kommer næsten af sig selv.

Modtagning: Som ved hovedspring. Ved øvelserne 21 og 22 skal du beregne, at drengene lander et godt stykke fra plinten og placere dig herefter. Ved det færdige flyvespring (23) aftaler du med drengene, at fødderne skal sætte af ved et bestemt mærke på måtten (markeret ved et mærkebånd eller lign.) og anbringer dig selv herefter. Den hånd, du anbringer under gymnastens fjerneste skulder, skal dels hjælpe ham rundt i springet, dels forhindre, at hovedet berører måtten.

Araberspring:

24. Favnhugsidd. møllevending.



25. Flyvbredst. møllevending.



26. Møllevending under rolig gang fremad.



27. Møllevending med fodsamling i luften.

28. Møllevending med fodsamling i luften.
og samlet nedsving med ¼ vending.



29. Araberspring med tilløb.



Anbringelsen af hænderne er det svære for begyndere i disse øvelser. Både i møllevending og araberspring skal hænderne anbringes i forlængelse af hinanden på en tænkt linie i gymnastens bevægelsesretning. Møllevendingen skal foregå som en fortsat jævn bevægelse, hvor først den ene, så den anden hånd rører gulvet og slipper igen. Krop og lemmer skal danne et stort X i luften hele tiden. Bevægelsen er rolig. Under øvelserne 28 og 29 skal gymnasten slutte med ansigtet mod tilløbsretningen.

Modtagning: Modtageren skal både ved møllevending og araberspring stå ved gymnastens rygside, når denne passerer håndst. stilling. Ved at gribe fat om gymnastens hofter, kan modtageren styre bevægelsen. Iøvrigt er bevægelsen ved møllevending så rolig, at kun de færreste drenge behøver hjælp.

Rygspring:

30. Rygligg. rygspring ved hjælp af tove.



31. Rygligg. rygspring.



33. St. rygspring.



Modtagning:

I øvelse 30 bruger gymnasten tovene til at trække sig op. Han skal dog vænnes til at bruge tovene så lidt som muligt, idet det kraftige tryk med nakken og det hurtige bensving skal bringe ham op. I øv. 31 og 32 kan man ved at lægge en hånd under hans lænd understrege svejningen under svinget og samtidig hjælpe ham op i st. stilling. Samtidig bør gymnasten anbringe sine hænder på lårenes forside og trykke kraftigt.

Baglæns rulning til håndstand:

33. St. baglæns rulning.



Forøvelser hertil er baglæns kolbøtte (øv. 7, 8 og 9). En hjælper tager fat om gymnastens ankel og hjælper ham op i håndstand.

Eksempler på kombination af behændighedsøvelser:

34. Kraftspring–hovedspring.

35. 3 hovedspring.

36. Hovedspring–flyvekolbøtte.

37. Kraftspring–hovedspring–rygspring–hovedspring.

38. Flyvespring–baglæns kolbøtte.

39. Flyvespring-baglæns rulning til håndstand–hovedspring.

40. Araberspring–baglæns kolbøtte.

41. Kraftspring–flyvespring.

42. Araberspring–flik-flak.

43. Araberspring–baglæns salto.

Buk — Hest — Plint

De i det følgende beskrevne øvelser indledes med tilløb og samlet afsæt fra gulvet med begge fødder, med mindre noget andet udtrykkelig er bemærket.

Til indledning en kort definition:



Et *udvendigt* spring er et spring, hvor benene skilles i springets sidste fase, således at der passerer et ben på hver side af redskabet.



Et *indvendigt* spring foregår i hele springet med samlede (som regel: bøjede) knæ og fødder, d. v. s. fødderne passerer *mellem* armene.



Et *lodret* spring tilstræber at holde kroppen i lodret stilling under hele springet. Dette gøres bl. a. ved at håndafsæt på redskabet og føddernes afsæt fra gulvet foregår (omtrent) samtidig.



Et *vandret* spring tilstræber at holde kroppen i vandret stilling, d. v. s. hænderne anbringes langt fremme på redskabet og tidsrummet mellem føddernes afsæt fra gulvet og hændernes afsæt fra redskabet gøres så stort som muligt.

Modtagning ved de fleste spring over buk: Modtageren fatter med begge hænder om gymnastens overarm og holder fast, indtil gymnasten står sikkert på nedspringsmåtten bag bukken. Denne modtagning gælder for alle følgende omtalte spring med mindre anden modtagning udtrykkelig er angivet.

44. Udvendigt overspring over buk i brysthøjde efter evne.



45. Udvendigt overspring med strakte knæ og afsæt midt på bukken.



46. Udvendigt overspring med strakte knæ og hofteled med håndafsæt på bukken nær opspringsstedet.



47. Udvendigt lodret overspring over buk i skulderhøjde.



48. Udvendigt overspring med omkringvending Modtageren står ved dette spring bag bukken på nedspringsmåtten for at gribe gymnasten.



De indvendige spring, som også med stort udbytte kan øves på buk på tværs, er omtalt under hest på tværs (se øvelser 65–76.).

HEST med pude eller PLINT på langs:



49. Indvendigt opspring til slutfirhugsidd.



50. Indvendigt opspr. til slutfirhugsidd. udvendigt nedspring (»kattespring«).



51. Vandret udvendigt overspring.



52. Indv. opspr. til slutfirhugsidd. + indv. vandret nedspring (»kattespring«).

53. Vandret indv. overspring.
Modtagning: Begge hænder om gymnastens overarm.



54. Indv. opspring til slutfirhugsidd. +
forlæns kolbøtte hen over hesten.



55. Forlæns rulning.
Modtagning: Som ved kolbøtte på gulv:
Højre hånd lægges på drengens nakke, venstre hånd fatter om drengens overarm.



56. Indv. opspring til slutfirhugsidd. +
hovedspring (overslag) (»kattespringsoverslag«).



57. Overslag (senere uden) hovedstøtte.

Modtagning: Begge hænder om gymnastens overarm.
Højre hånd med overgreb, venstre hånd med undergreb.



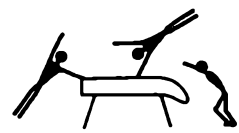
58. Udv. opsidning med omkringvending
(180°) til ridesidd. still.



59. Vandret udvendigt overspring
med omkringvending.
Modtagning: Stil dig bag hesten på nedspringmåtte parat til at gribe gymnasten, hvis han skulle falde bagover.



60. Møllevending over hesten.



Modtagning: Få først at vide af drengen, til hvilken side han drejer. Stil dig derpå ved drengens rygside, når han passerer håndstand, fat med begge hænder om drengens krop i brysthøjde eller hoftehøjde og styr bevægelsen.

Ved alle nævnte spring skal du passe på, at redskabets højde ikke er for stor. Små drenge elsker at kappes om, hvem der kan komme over bukken i øverste hul, og det skal de også af og til have lov til. Men lær dem, at *stilen* tæller mere. Sig til dem, at du vil hellere se et flot spring over bukken i 6. hul end et sammenbøjet, kroget rædselsfuldt i 10. hul.

Mange små drenge kan ikke springe over så langt et redskab som hesten; brug derfor flittigt »kattespringet«, hvor drengene først kommer op i firhugsidd. stilling på hesten inden overspringet. Selv dygtige drenge kan have glæde af »kattespringet«. Især til dette spring kan man bruge følgende kombination af buk og hest: Buk på tværs foran hest på langs:

61. Indv. opspring til slutfirhugsidd. på buk +
a) vandret udvendigt nedspring på hest,
b) vandret indvendigt nedspring på hest,
c) kolbøtte hen over hest,
d) overslag på hest,



d. v. s. samme øvelser som 50, 52, 54 og 56.

På samme redskabskombination kan de store drenge arbejde med følgende lidt sværere øvelser:

62. Vandret udv. overspring med håndafsæt fra buk og hest.



63. Vandret udv. overspring med håndafsæt fra hesten alene.

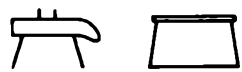
64. Overslag over hest med håndafsæt fra buk.



Springbræt:

I mange gymnastiksale findes springbræt, og det er et vældig fornøjeligt redskab, som drengene er meget glade for, og som kan hjælpe dem op på andre højder, end de ellers ville have nået. Lær drengene at bruge springbrættet, d. v. s. lær dem at hoppe på det, at bruge al den kraft, man kan få forærende herigennem. – Men samtidig må der løftes en pegefinger: Brug ikke springbrættet til *alle* spring, f. eks. er det unødvendigt til de her nævnte spring over bukken og flere af springene over hesten; thi en overdreven brug af springbrættet sløver drengenes evne til at springe uden, og så er springbrættet af det onde.

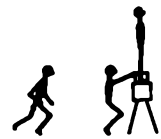
Hest eller plint på tværs:



De fleste af nedenstående øvelser er tænkt udført på hest på tværs uden pude (= hest p. t. u. p.), som er det letteste redskab til øvelserne. Man kan gøre øvelserne sværere ved at forlange de samme øvelser udført på hest på tværs *med* pude eller plint på tværs.

Ved et *brystvendt* spring forstås et spring, hvor brystet er vendt mod redskabet. (»Se ned på redskabet!«), ved et *rygvendt* spring forstås et spring, hvor ryggen er vendt mod redskabet (»Se op i loftet!«)

65. Indv. opspring til st. still.



66. Indv. sammenbøjet overspring.



67. Indv. overspring med kvartvending (90°).



68. Halvt indv. halvt udv. overspring med kvartvending.



69. Udv. overspring.



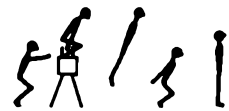
70. Brystvendt overspring med knæløftning og kvartvending.



71. Brystvendt overspring med knæløftning og omkringvending (180°).



72. Indv. overspring med lodret udstrækning.



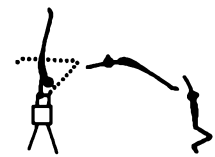
73. Overslag med hovedstøtte.



74. Overslag uden hovedstøtte.



75. Overslag gennem håndst. still.



76. Opspring til håndst. + nedsving med kvartvending (»højdesving«) .



77. Tyvespring.



Tilløb vinkelret på redskabet – *enkelt* afsæt ikke for tæt ved hesten – benene svinges op og passerer over hesten før kroppen – hænderne sættes på redskabet, når sædet passerer hesten og afvikler i fortsættelse af kroppens strækning. *Modtagning:* En eller to modtagere anbringer sig på opspringssiden af hesten for at hindre et evt. fald bagover.

78. Rygvendt skråspring – frit.
Tilløbsretningen til redskabet (hest med pude eller plint) er 45 grader, enkelt afsæt med *fjerneste* fod, mens nærmeste hånd sættes på redskabet.

79. Rygvendt skråspring med saksning.



80. Rygvendt skråspring med halv vending i nedspringet.



Opspring som ved 79. Når benene er højest, samles de, og under det samlede nedsving drejes kroppen 90 grader med front mod redskabet.

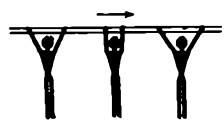
Bomme

Bomme:

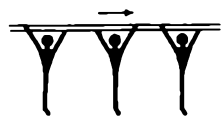
Frontst. betyder, at gymnasten står med front mod bommen, *sidest.* at han står med siden til bommen, og begreberne *brystvendt* og *rygvendt* er defineret under spring over hest på tværs. De forskellige hængende stillinger er defineret i kapitlet: Gymnastikkens terminologi.

Bom over strækhøjde: (armgange)

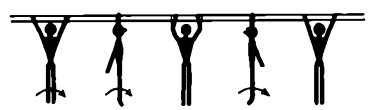
81. Modhæng. armgang med lange tag



82. Skråhæng. armgang med lange tag.



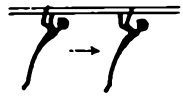
83. Modhæng. armgang med drejning mod legemets forside.



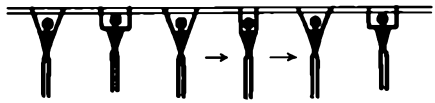
84. Modhæng. armgang med små tag og svingning af kroppen.



85. Bøjbuetværhæng.baglæns armgang.



86. Modhæng. armgang med krophævning efter hvert tag.



Bom under strækhøjde (omsving og hævninger).

87. Frontst. kolbøtte (bom i hoftehøjde).



88. Frontst. opspring til støthæng (bom i lav brysthøjde).



89. Støthæng. baglæns nedspring.



90. Frontst. opspring til støthæng. + forlæns kolbøtte.



91. Faldhæng. krophævninger ved armbøjning.



92. Buehæng. krophævninger ved armbøjning.



93. Skiften mellem faldhæng og buehæng. ved armbøjning.



94. Støthæng. vending til siddestilling.



95. Sidd. baglæns nedsving.



Modtagning: Hjælperen står på »rygsiden«, anbringer højre hånd på gymnastens hånd og regulerer farten med venstre hånd på gymnastens skulder.

Baglæns opsving er en værdifuld øvelse, som alle drenge bør arbejde med. Nedenfor angives forskellige variationer af baglæns opsving, stigende i sværhedsgrad.

Modtagning: Hjælperen står ved siden af gymnasten, lægger sin ene hånd oven på gymnastens nærmeste hånd. Hjælperens anden hånd hjælper med et let tryk på gymnastens lænd ham over »det døde punkt«. – Mange drenge har svært ved at udføre denne øvelse. Hjælperen skal være klar over, at hans opgave kun er at hjælpe gymnasten det *mindst* mulige.

96. Bøjfrahænglangsidd. bagl. opsving (bom i lårhøjde).



97. Bøjfrahænggangst. bag. opsving (bom i skulderhøjde).



98. Bøjfrahænggangst. bagl. opsving + forlæns nedsving.



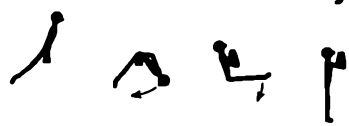
99. Bøjfrahængst. bagl. opsving + støthæng. forlæns nedsving med strakte knæ.

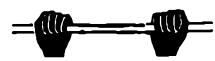


100. Bøjfrahængst. bagl. opsving + støthæng. omkringvending til sidd. still. + bagl. nedsving (se øvelse 94 og 95!).



101. Frahæng. baglæns opsving + støthæng. forl. strakt nedsving med markering af bøjvinkelhæng (bom over strækhøjde).

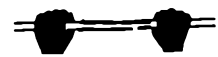




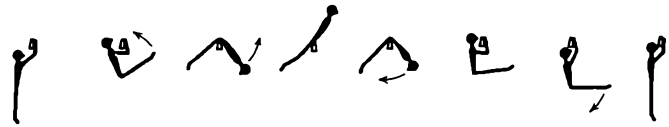
102. Skråhæng. baglæns opsving + forlæns strakt nedsving.



103. Modhæng. baglæns opsving + forlæns nedsving.

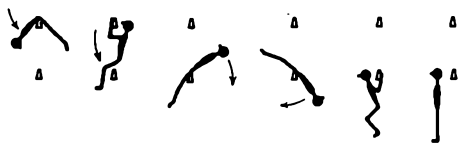


104. Frahæng. baglæns *strakt* opsving + forlæns *strakt* nedsving med markeringer af bøjvinkelhæng. og strækvinkelhæng. stilling.

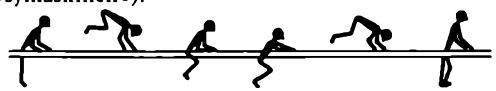


105. Dobbeltbom:
Bøjfrahængst. baglæns opsving (nederste bom) + støthæng. vending til siddestilling + bøjfrahængsidd. baglæns opsving (øverste bom) + forl. støthæng. nedsving til siddestilling på nederste bom + sidd. baglæns nedsving (nederste bom).

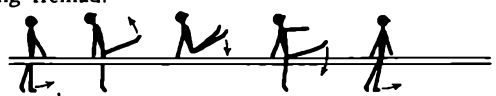




106. Sidestående brystvendt overspring med forflytning fremad (»symaskinen«).



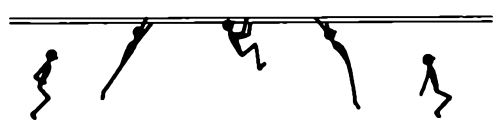
107. Sidestående rygvendt overspring med saksning og forflytning fremad.



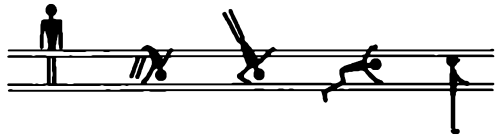
108. Frontst. hævspring med overgreb.



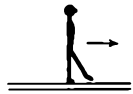
109. Sidestående hævspring med tværgreb.

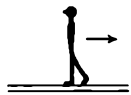


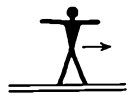
110. Dobbeltbom: »Plankeværksspring«.



Ligevægtsøvelser: (flad eller skarp bom i knæhøjde).

111. Forlæns ligevægtsgang. 

112. Baglæns ligevægtsgang. 

113. Sidelæns ligevægtsgang. 

114. Forlæns ligevægtsgang med opsamling af ærtepose el. lign. 

115. Forlæns ligevægtsgang med indtagelse af favnvægtst. stilling midt på bommen. 

Ringe

Vi skelner i det følgende mellem *lave ringe,* d. v. s. ringe anbragt i drengenes skulderhøjde (ringens nederste kant) og *høje ringe,* d .v. s. ringe over strækhøjde.

Modtagning: Mange drenge har svage fingerkræfter, hvorfor modtagningen for begyndere går ud på at sikre drengens greb om ringen. Dette gøres ved, at modtageren anbringer sin egen hånd oven på drengens hånd i ringen. Selv om drengens frie hånd evt. slipper sit tag, falder drengen ikke på hovedet ned, når den anden hånd ved modtagerens hjælp er sikret i ringen.

Denne modtagning er kun mulig i lave ringe. Gymnastiklederen bør ikke lade drengene arbejde i høje ringe, før han er sikker på, at drengene kan beholde grebet om ringen under hele øvelsen.

Med dygtige drenge, der arbejder sikkert i høje ringe, kan man kombinere forskellige øvelser og lade drengene udføre en smuk (evt. selvvalgt) serie.

Lave ringe:

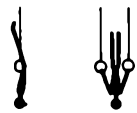
116. Svalerede.



117. Kippestilling.



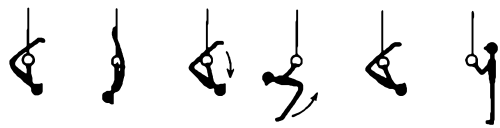
118. Stuphæng. still.



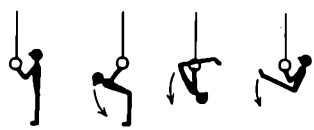
119. Omsving til trækbukhængstående.



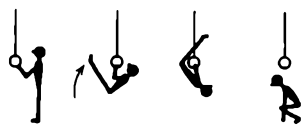
120. Serie: Kippestilling – stuphæng. – kippestilling – trækbukhæng – kippestilling – st. stilling.



121. St. forlæns skulderrulning.



122. Baglæns (indvendigt) omsvingsnedspring.



123. Baglæns (udvendigt) omsvingsnedspring.



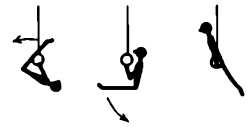
124. St. opspring til støthæng + forlæns kolbøtte til kippestilling.



125. St. opspring til støthæng. + baglæns fald til kippestilling.



126. Forlæns opkipning til støthæng. still. fra kippestilling.



127. St. baglæns opsving til støthæng.



128. St. forlæns skulderrulning til kippestilling + forlæns opkipning til støthæng. + forlæns kolbøtte til kippestilling.

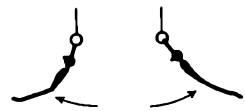


Høje ringe:

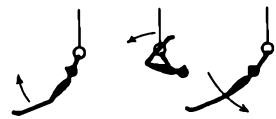
Lær fra starten dine drenge, hvordan de skal hjælpe hinanden op i de høje ringe, og gennemfør denne metode hver gang:

Gymnasten stiller sig på måtten under ringene. Hjælperen stiller sig bagved, fatter i gymnastens hofter. På et givet signal fra hjælperen springer gymnasten, og hjælperen løfter ham op og holder ham, indtil gymnasten tilkendegiver, at han har fået rigtigt fat i ringene.

129. Strækhæng. sving frem og tilbage.

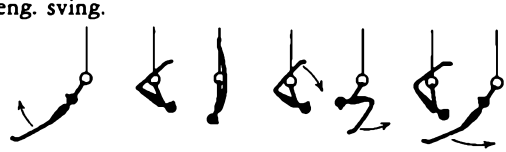


130. 3 strækhæng. sving + kippestilling + 3 strækhæng. sving + nedspring i bagudsving.

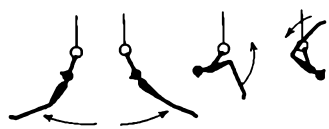


131. 3 strækhæng. sving + kippestilling + stuphæng. + kippestilling + 3 sving.

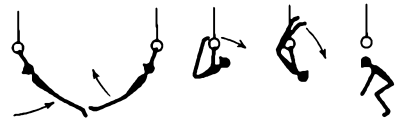
132. 3 strækhæng. sving + kippestilling + stuphæng. + kippestilling + trækbukhæng. + kippestilling + 3 strækhæng. sving.



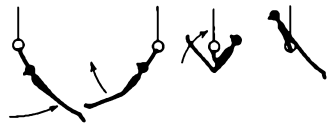
133. 3 strækhæng. sving + forlæns skulderrulning.



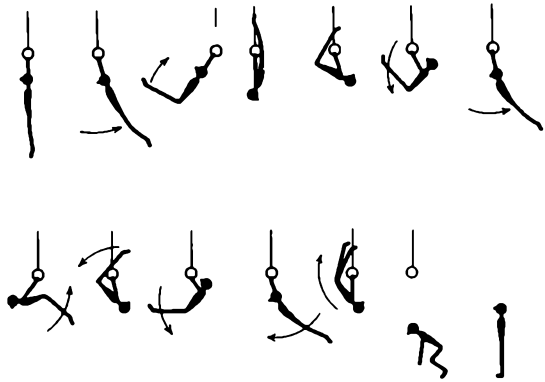
134. Omsvingsnedspring.



135. Svingopstemning i fremsvinget.



136. Strækhæng. sving til stuphæng + sammenbøjning til kippestilling + ned-bagudsving til forlæns skulderrulning til kippestilling + ned-bagudsving til omsvingsnedspring uden om armene.



Tove

Dette redskab stiller i første række krav til armenes muskler, idet langt de fleste tovøvelser er hævøvelser. Kravene er ofte så store, at drengene skal have tid til at hvile mellem øvelserne. Tropføreren må derfor ikke være for striks med at holde drengene i arbejde ved tovet hele tiden.

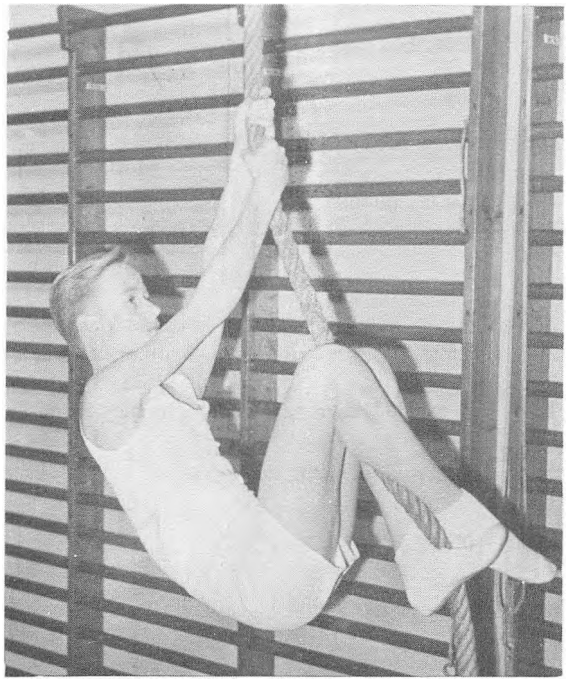
137. Sidd. klavrestilling.



Det er væsentligt, at drengene ikke får lov at klavre op i tovet, førend de kan klavre med den rigtige klavrestilling.

Hvis en dreng først har fået en forkert fodstilling, er det næsten umuligt at lære ham den rigtige. Drenge vil gerne klavre, og det er fristende for en gymnastikleder at lade dem komme til tops som de bedst kan, men lad være! – Lær dem at klavre rigtigt:

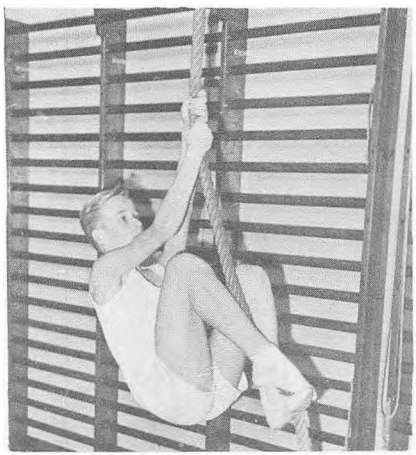
Dette er den rigtige klavrestilling:



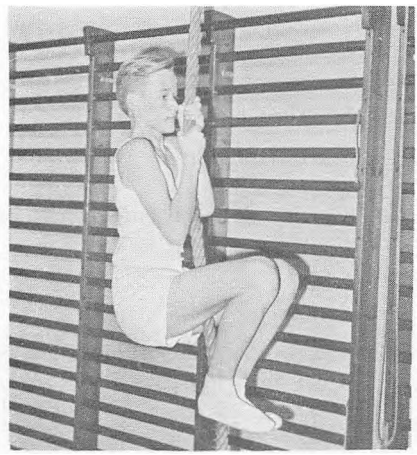
Benene er krydsede, så tovet fastholdes mellem fødderne, underbenene og lårene lige over knæene.

Almindeligst forekommende fejl:

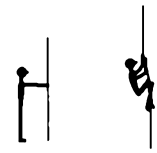
Drengen træder med øverste fod på tovet; — knæene er adskildte, så tovet ikke holdes med knæene:



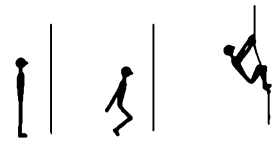
Fødderne stilling er forkert — benene er ikke krydsede; tovet ligger helt oppe i skridtet:



138. Indtagelse af korrekt klavrestill. fra st. stilling.



139. St. opspring til korrekt klavrestill.

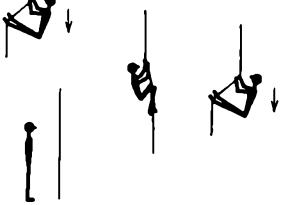


Næsten lige så vigtigt som indøvelsen af den korrekte klavrestilling er indøvelsen af den korrekte nedgang. Ellers risikerer man, at drengene i deres iver er kommet helt til tops, men derefter ikke aner, hvordan de skal komme ned. Resultatet bliver så, at de kurer ned med ødelagte håndflader som slutresultat.

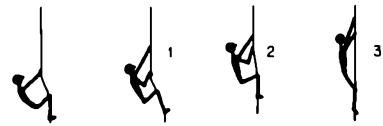
140. »Abenedgang« d. h. Bøjvinkelhæng. armgang ned i enkelttov.



141. St. klavring halvt op + bøjvinkelhæng. »Abenedgang«.

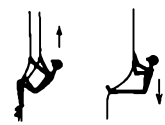


142. Klavring i bunden form.
Herved forstår man korrekt fodstilling samt kun tre håndflytninger på tovet (2 lange og 1 kort) for hvert nyt fodfæste.

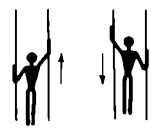


143. St. klavring til tops + bøjvinkelhæng. abenedgang.

144. Klavring op i dobbelttov + abenedgang i enkelttov.



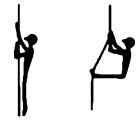
145. Armgang op i dobbelttov + armgang ned i dobbelttov.



146. Armgang op i dobbelttov + armhopning ned i dobbelttov.



147. Armgang op i enkelttov + abenedgang.



148. Armgang op i dobbelttov + strækhæng. omsving til svalerede og tilbage + armhopning ned i dobbelttov.



Øvelserne 116–120 (øvelser i lave ringe) kan også udføres i tove fra st. stilling med to tove.

Klavring: Benene fatter med korrekt klavrestilling, en hånd ad gangen flyttes.
Armgang: Én hånd flyttes ad gangen, benene bruges ikke.
Armhop: Begge hænder flyttes samtidig, benene bruges ikke.

FDF "MULTILITH" DUPLICATOR

UDGIVET AF LANDSFORBUNDET
FRIVILLIGT DRENGE-FORBUND

