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

Ark. M. 3/6/1916.

Kortfattet
Vejledning i Gymnastik
for
Landsbyskoler.

Udgivet paa Foranstaltning af Undervisningsministeriet.

Frederiksberg Bogtrykkeri, Falkoneralle 11.
1916.

Kortfattet
Vejledning i Gymnastik
for
Landsbyskoler.

Udgivet paa Foranstaltning af Undervisningsministeriet.

Frederiksberg Bogtrykkeri, Falkoneralle 11.
1916.

Nærværende Vejledning indeholder det Mindstemaal af Øvelser, som Lærerne bør tilstræbe at lære Børnene, henholdsvis i Forskolen og i Hovedskolen, hvorved dog bemærkes, at det er i højeste Grad ønskeligt, at de Lærere, som er i Stand til at give en fyldigere Undervisning, søger at naa ud over dette Minimum.

Vejledningen er udsendt til Landsbyskolerne i saa mange Eksemplarer, at enhver Lærer og Lærerinde, der underviser i Gymnastik, kan faa et Eksemplar. Vejledningen forbliver Skolens Ejendom og maa ikke af Lærerne medtages fra Skolen ved Forflyttelse.

INDHOLD.

	Indledning	Side 1—4
I.	Forskolen	— 5—28
II.	Hovedskolen	— 29—62
III.	Skolestuegymnastik	— 63—66
IV.	Dagsøvelser	— 67—81
V.	Øvelsefortegnelse	— 82—84
	Gymnastikredskaber	— 85—86

Indledning.

For at der med Udbytte kan drives Gymnastik paa aaben Plads, maa Pladsen og dens Redskaber være i Orden. Pladsen skal være jævn, tør, fri for Sten, belagt med finharpet Grus, indhegnet og om fornødent forsynet med Plantning til Læ og Skygge. Et Stykke af Pladsen i Udkanten bør være græsbevokset for at kunne bruges ved Øvelser, hvor Børnene maa ligge ned eller dog lægge Hænder eller Knæ paa Jorden. Grønsværet kan erstattes med udvaskede Sække (f. Eks. Kunstgødnings- eller Foderstofsække), som Børnene kan medbringe, og som efter hver Time kan sammenrulles og snøres med et Stykke Reb, saa at de let kan opbevares.

Hovedskolens Gymnastikplads skal efter Cirkulære af 20. Juli 1916 være forsynet med 2 à 3 Enkeltbomme, anbragte imellem 3 Bomopstandere. Endvidere skal der paa Pladsen være saa mange fritstaaende Fag Ribber, som svarer til $^1/_4$ af Skolens største Gymnastikhold, 2 à 3 Bænke, forneden forsynede med Ligevægtsbrædt, 1 Buk, 1 Plint, 1 Sæt Springstøtter med Snor, 1—2 Svingtov, 10—20 Hoppetov, 1 Trækketov paa 12—15 m Længde og $2^1/_2$ cm i Diameter og 2—4 Springstænger; det anses derhos for ønskeligt, at der anskaffes en Bomsadel. Endelig skal der være 1 Nedspringssted, d. e. en c. 35 cm dyb Udgravning af 10—20 m^2, fyldt helst med Strandsand eller i Mangel deraf med lerfrit, groft Sand.

Forskolens Plads skal være forsynet med 2 eller 1 Enkeltbomme, anbragte imellem henholdsvis 3 eller 2 Bomopstandere, 2 à 3 Bænke, 1 Sæt Springstøtter, 1 Svingtov, 10—20 Hoppetov og 1 Nedspringssted.

Tegninger og Beskrivelse af Redskaberne findes bag i Bogen.

Hvad Undervisningen angaar, maa den først og fremmest foregaa efter en bestemt Plan, saaledes at der er en jævn Fremadskriden i Undervisningen. Planen er i Hovedtrækkene givet i de Side 67 flg. opstillede Dagsøvel-

ser. Der er i disse Dagsøvelser flere Øvelser, end der skal anvendes i 1 Time, idet kun de Øvelser, som er mærkede med Tal eller Bogstaver, hører med til en Dagsøvelse, medens de øvrige skal bruges til Ombytning, naar de første er indøvede; denne Ombytning skal ske lidt efter lidt med faa Øvelser ad Gangen. — Det vil endvidere ses, at adskillige Øvelser for eet Alderstrin kommer igen i Dagsøvelsen for det næste, saaledes at man ikke ved disse Overgange paa een Gang faar noget helt ukendt. Naturligvis kan enkelte Øvelser fra tidligere Dagsøvelser tages op igen.

Naar der i en Gymnastiktime samtidig skal undervises Børn af forskellige Aldersklasser, f. Eks. 7—8 Aars Børn sammen med 9—10 Aars, maa Øvelserne indenfor de opstillede Planer vælges saaledes, at alle Børnene kan faa Udbytte deraf. For i saa stort Omfang som muligt at undgaa, at de samme Børn faar ganske det samme Øvelsesstof 2—3 Aar igennem, maa de til Ombytning bestemte Øvelser ikke alle opbruges i 1 Aar, men der maa opstilles et Par parallele Dagsøvelser, hvoraf den ene bruges første Aar og den anden næste Aar. Skulde der i enkelte Tilfælde være meget stor Forskel paa Alderen, er der ikke andet at gøre end at tage Fællesøvelser med de større, medens de mindre har Leg eller lignende under Ledelse af en ældre dygtig Kammerat. Under de ældres Tropsøvelser kan Læreren da tage Fællesøvelser med de mindre.

Naar Børnene skal lære en ny Øvelse, maa denne først kortelig forklares dem i Forbindelse med en Forevisning, under hvilken Læreren maa sørge for at staa saaledes, at alle Børn let kan se ham eller den Elev, som han lader forevise Øvelsen; om fornødent kan han lade de forreste Børn sætte sig ned eller, hvis Børnene staar udrykkede i 4 Rækker, lade de 2 midterste Rækker træde ind mellem de 2 yderste. Iøvrigt sker den nærmere Indøvelse navnlig ved, at Læreren stadig retter de begaaede Fejl; han maa i saa Henseende ikke samtidig lægge Vægt paa at rette alle Fejlene i Øvelsen, men skal først tage fat paa de Afvigelser fra den rigtige Stilling (Formen), som mest forringer Udbyttet af Øvelsen. Saaledes er Samtidighed og Takt, navnlig for Smaabørn,

ingenlunde det, der først skal lægges Vægt paa, hvorimod det, at Bevægelserne føres til Grænserne, er af stor Værdi. Det maa huskes, at det er en væsentlig Fejl, naar Aandedrættet hæmmes unødvendigt under en Øvelse, eller naar der i det hele tages andre end de nødvendige Muskler i Brug, saa at Stillingerne bliver stramme og spændte. Efterhaanden tages paa denne Maade de enkelte Sider af Øvelsen op, og selv om man har gennemgaaet alle Enkeltheder i en Øvelse og er naaet saa vidt, at den kan øves i Takt, maa man af og til vende tilbage til at tage den paa Tælling, saaledes at der da stilles større Fordringer til korrekt Udførelse af alle Enkeltheder. Naar mange af Børnene begaar samme Fejl, bør Øvelsen standses, hvorefter Fejlen og den rigtige Stilling forklares og maaske forevises. Naar en saadan grundig Rettelse een Gang er foretaget, kan Fejlen senere ofte rettes ved et kort Tilraab. Findes Fejlen kun hos enkelte, retter Læreren kun disse enten ved Tilraab eller med Haanden. Det maa altid huskes, at der, naar Børnene staar i anstrengende Stillinger eller i Retstilling, kun maa bruges meget kort Tid til Rettelse.

Læreren maa erindre, at Disciplin under Gymnastikken lettest opretholdes, ved at Børnene holdes i Arbejde.

Som det fremgaar af de enkelte Dagsøvelser, skal i hvert Fald de ældre Børn ved flere af Redskabsøvelserne, navnlig Spring og Behændighedsøvelser, deles i Troppe paa 6—10, for at Børnene kan holdes jævnt i Arbejde ogsaa under disse Enkeltmandsøvelser. I Spidsen for hver Trop sættes en Tropsfører, som skal lede Arbejdet under Lærerens Tilsyn. Troppene skal under Spring og Behændighedsøvelser skifte Øvelse een Gang eller to i samme Time.

Læreren har Ansvaret for, at der træffes de nødvendige Forsigtighedsregler ved Modtagning o. lign., og at Redskaberne er i Orden og rigtigt gjort rede til Brug.

Det er i høj Grad vigtigt for Udbyttet af Gymnastikken, at den gaar med Liv og Fart. Dette beror paa Lærerens Optræden og Undervisning. Hans Kommando skal være æggende og tydelig, ikke ensformig og slæbende; der maa saaledes ikke bestandig være lige langt Ophold mellem Underretnings- og Udførelsesordet i Kom-

mandoen. Den Tælling (Kommandotælling), der bruges, naar Øvelserne sker paa Tælling (altsaa uden Takt og med et Udførelsesord — et Talord — til hvert Tempo), maa holdes vel ude fra Tælling til Støtte for Takten (Takttælling). Under den første er Talordene Udførelsesord, der siges, før Bevægelsen (Tempoet) begynder, medens de under Takttælling først siges, idet den slutter.

Der skal lægges Vægt paa, at Bevægelsen til og fra et Redskab sker i kvikt Løb, at Opstillingen i Troppe, ved Redskaber og til Leg sker let og hurtigt og uden Støj.

Overfor Smaabørn skal Læreren, som det enkelte Steder er antydet ved Beskrivelsen af Øvelserne, tænke sig ind i Børnenes Forestillingsverden og tale til deres Fantasi, idet han husker, at Øvelserne bliver mere levende for dem og interesserer dem mere, naar de iklædes Billeder og Forestillinger fra det daglige Liv. Ogsaa Børnenes Kappelyst skal han tage i Brug; han maa altid huske at opgøre Resultatet af en Kappestrid for dem. Han maa ikke sætte dem større Opgaver, end de kan magte, naar de anspænder sig; Kravene maa altsaa kun vokse i Forhold til Børnenes Evner.

Forudsat at Pigernes Dragt tillader det, kan de fleste Øvelser, dog ikke Behændighedsøvelser som Hovedspring, Kraftspring, Møllevending o. lign., anvendes saavel for Drenge som for Piger indtil omkring Tolvaarsalderen. Efter den Tid bør der ikke af Pigerne kræves saa anstrengende Øvelser som af Drengene, navnlig gælder dette de sværere Former af Hævøvelser, Forsideøvelser, Sideøvelser, Spring, derunder dybe Nedspring, samt vedholdende Løb; der bør gives dem mange og lette Øvelser fremfor faa og svære; Øvelser, der hæmmer Aandedrættet, særlig saadanne, hvor Eleverne skal *holde sig* i forholdsvis anstrengende Stillinger, passer ikke for Piger i denne Alder. Der maa ogsaa til en vis Grad tages baade etiske og æstetiske Hensyn ved Valget af Øvelser for Pigerne, navnlig hvis de har Gymnastik sammen med Drengene, eller Gymnastikpladsens Indhegning ikke udelukker Tilskuere.

I. Forskolen.

Ret- og Hvilstilling.

1. Retstilling.

Alle — ret! — Af smaa Børn skal der kun forlanges, at de strækker sig, knejser, idet de gør sig saa høje som muligt. Fra Begyndelsen skal det dog paatales, hvis de svejer Lænden (stikker Maven frem) og lader Hovedet gaa frem.

Efterhaanden kræves Retstilling nøjagtigere i alle Enkeltheder, se nærmere Side 29 flg.

2. Hvilstilling.

Hvil! — Fri Form, dog sættes den ene Fod frem.

Ordningsøvelser.

1. Opstilling i 1, 2, 3 eller 4 Rækker.

1, 2, 3 eller 4 dertil egnede Børn stilles i 3 à 4 Skridts Afstand fra hinanden; de øvrige Børn ordnes efter Højde bag dem i Flankeopstilling. Afstanden mellem de enkelte Børn i Rækken maa være saa stor, at Udrykning ikke behøves. Dette opnaas ved, at Børnene efter Vending til venstre fatter hinandens Hænder og løber saa langt til Siden, at Armene bliver strakte.

Naar Børnene er opstillede paa denne Maade, skal de senere hurtigt kunne finde deres Plads igen, hvilket derfor særlig maa øves med dem fra Begyndelsen. Der kan kommanderes: *Til Muren (Hegnet o. s. v.) — løb! I 1, 2, 3, 4 Rækker træd an!*

2. Vendinger med Hop.

Hoppet lille og hurtigt; fuldstændig Ro efter Vendingen. — Saa længe det er nødvendigt, angiver Læreren ved Genstande i Nærheden, til hvilken Side Vendingen skal ske, f. Eks.: *Vending mod Skolen, Gaden o. s. v., venstre (højre) om — hop!* Derefter kan Læreren med Haanden vise Retningen, idet han kommanderer: *Venstre (højre) om — hop!*

3. Opstilling ved Redskaber, til Leg og i Troppe.

4. Hilsning.

Ved Slutningen af hver Time øves Børnene i at hilse, Drengene ved Buk (og Hataftagning), Pigerne ved Nejning, enten paa Stedet (Kommando: *Hils!*), eller naar de gaar forbi Læreren.

Benøvelser.

1. First. Stilling.

Paa fire — ned! Op! — Paa *ned!* gøres dyb Knæbøjning, Hænderne lægges paa Gulvet lige foran Fødderne. Paa *Op!* rejser Børnene sig hurtigt igen (Fig. 1).



Fig. 1.



Fig. 2.

2. Krydssidd. Stilling.

Med krydsede Ben — ned! Op! — Paa *ned!* sættes den ene Fod, snart højre, snart venstre, foran den anden og Siddestilling indtages, idet Børnene med Hænderne trækker Fødderne godt ind under sig; Knæene stærkt udad (Fig. 2, der ogsaa viser en stor Hovedbøjning bagud). Paa *Op!* tager Børnene i Begyn

delsen Aftryk med Hænderne mod Jorden og rejser sig hurtigt op i Retstilling; senere stødes Armene fremad; sværest er det at rejse sig med Armene korslagte og rolige. Knæene skal efterhaanden kunne strækkes saa hurtigt og kraftigt, at Rejsningen ender med et Hop, hvorunder Benene føres til Retstilling. Børnene skal hurtigt ned og hurtigt op, saa at der i Øvelsen ogsaa bliver en Opkvikning.

3. Støtst. dyb Knæbøjn.

Børnene staar med Siden mod Ribbe, Bom i Hoftehøjde, Væg el. lign. og støtter den ene Haand i Hoftehøjde. *Hurtig dyb Knæbøjning — et! — to!* — Paa *et!* skal Børnene gaa hurtigt ned i Knæene, idet Hælene samtidig hæves, og paa *to!* skal de hurtigt strække Knæene, idet Hælene samtidig sænkes.

4. Vingst. hurtig Hælhævn. og dyb (halv) Knæbøjn.

Hofter — fat! Hurtig Hælhævning og dyb (halv) Knæbøjning — et! (Hælhævning) — *to!* (Knæbøjning) — *tre!* (Knæstrækning) — *fire!* (Hælsænkning) (Fig. 3). — Øvelsen kan i Begyndelsen gøres med Støtte mod Ribbe, Bom o. lign. eller ogsaa mod Kammerat.



Fig. 3.

5. Støtsparkst. dyb Knæbøjn. i eet Knæ *).

Hænder — støt! Børnene støtter begge Hænder mod en Bom lidt under Hoftehøjde. — *Venstre Knæ dybt — bøj!* Idet højre Fod føres frem og holdes løftet, bøjes venstre Knæ dybt, uden at Hælen gaar fra Jorden. — *Knæ — stræk!* Naar Knæet er strakt, sættes højre Fod til venstre. — Børnene kan senere støtte hinanden parvis ved at give hinanden Hænderne; den ene gør da Øvelsen, mens den anden, der sætter en Fod

*) Det er en Hovedregel i Gymnastik, at alle uligesidige Øvelser øves lige meget til begge Sider. For Kortheds Skyld beskrives her kun Venstreformen af disse Øvelser.

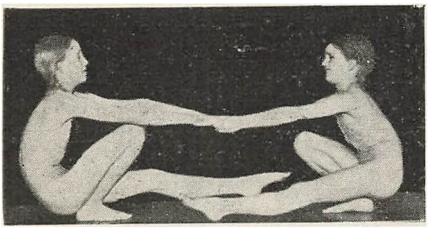


Fig. 4.

frem, støtter. Endelig kan begge efter tilstrækkelig Øvelse udføre Knæbøjningen samtidigt (Fig. 4). De dygtigste kan efterhaanden gøre den alene og uden Støtte.

Armøvelser.

1. St. Armsving udad. Fri Form.

Armsving udad — et! — to! — Paa *et!* svinges Armene rask ud til Siden; paa *to!* svinges de hurtigt ned, af og til med et haardt Slag mod Benene; Slagene skal komme samtidigt.

2. St. Armstrækn. opad. Fri Form.

Arme — op! Arme — ned! — Uden at der gøres nogen egentlig Armbøjning, strækkes Armene hurtigt op og ned. Hovedet bøjes lidt bagud, idet Armene strækkes op.

3. Bredst. Armsving i Kreds m. een Arm og m. begge Arme.

Armsving i Kreds (med een Arm, med begge Arme) — begynd! Holdt! — Hænderne knyttes og drejes med Fingrene fremad. Svinges der med een Arm, holdes den anden Haand paa Hoften. — I Begyndelsen gøres de første 3—4 Sving langsomt, for at Børnene kan lære at føre Armene i store Kredse, derefter bliver Svingene hurtigere og hurtigere.

4. Bøjst. Armstrækn. udad (opad).

Arme — bøj! (Fig. 5 og 6; Fig. 7 viser en almindelig og skadelig Fejl, Svejryg) *Armstrækning udad (opad* Fig. 8 og 9) *— et! — to!* — Øves i Begyndelsen paa Tælling senere i Takt med høj Tælling; dog tages Øvelsen ogsaa da af og til paa Tælling igen for at for-



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7

bedre Formen. Ved andet Tempo af Armstrækning opad paa Tælling bør der gøres en lille Hovedbøjning bagud, for at den almindelige og skadelige Fejl, at Hovedet gaar



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig 10.



Fig. 11.

fremad, kan undgaas (Fig. 10). Fig. 11 viser to almindelige Fejl: at Ryggen svejes, og at Armene ikke kommer langt nok bagud.

Halsøvelser.



Fig. 12.



Fig. 13.

1. St. Hovedbøjn. bagud.

Stor Hovedbøjning bagud — et! — to! — Hovedet bøjes frit bagover saa langt som muligt, uden at Lænden svejes (Fig. 12). Fig. 13 viser en almindelig fejlagtig Form af Hovedbøjning bagud med Hagen fremskudt og Ryggen rund.

2. St. Hoveddrejn.

Hoved til venstre — drej! Til højre — drej! Fremad — drej! — Hovedet drejes saa langt som muligt, uden at Kroppen gaar med.

Hævøvelser.

1. Modhæng. Armgang.

Frontopstilling mod Bommen i 3—4 m Afstand. De første Gange fri Form, hurtige Tag. Kappes rodevis eller rækkevis, hvor der er 2 Bomme. Derefter lange Tag, kappes om færrest Tag, Tagene tælles højt. — Benene samlede og strakte (en Genstand, f. Eks. en Sko, mellem Hælene); dybe Nedspring, saaledes at Hænderne sættes mod Jorden mellem Knæene (se Side 22).

2. Forlænds Kolbøtte.

Bommen sættes lidt under Hoftehøjde, senere lidt højere. Børnene fatter den med Tommelfingrene fremad, og paa Kommandoen: *Kolbøtte — nu!* lægger de sig

frem over Bommen (Fig. 14), bøjer Hofte- og Knæled stærkt og svinger over Bommen. Fødderne skal naa Gulvet lige under Bommen, hvad der kun opnaas ved



Fig. 14.

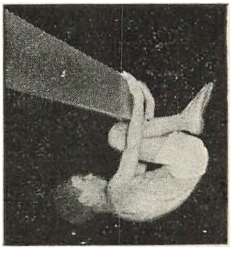


Fig. 15.

stærk Bøjning i Hofteledene. For at lære dette kan Børnene standse et Øjeblik med Knæene mellem Armene under Bommen (Fig. 15). — Efter nogen Øvelse kan Børnene gøre 2, 3 eller flere Kolbøtter rask efter hinanden og om Kap. Man kan f. Eks. lade dem strække den ene Arm op til Tegn paa, at de er færdige.

3. Gangst. forlænds Opsving.

Frontopstilling tæt ved Bommene, der sættes i Ansigtshøjde, dobbelt Haandsbreds Afstand mellem Børnene. *Venstre Fod fremad, med Undergreb — fat! Forlænds Opsving — et! Nedsving — to!* — Venstre Fod sæt-

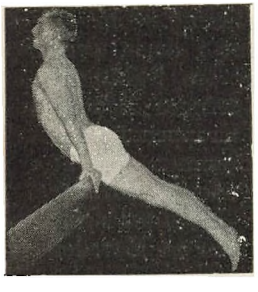


Fig. 16.



Fig. 17.



Fig. 18.

tes frem under Bommen. Hænderne fatter i Skulderbreds Afstand. Efter et kraftigt Aftryk først med bageste, derefter med forreste Fod føres Benene med bøjede Knæ tæt ind til og op over Bommen, hvor Knæene strækkes, for at Benenes Vægt kan hjælpe Armene, der stadig holdes bøjede, med at svinge Kroppen op. I Stillingen over Bommen skal Armene være strakte, Hovedet højt, Skuldrene sænkede, Benene samlede, strakte og noget bagudførte (Fig. 16).

Det er en almindelig Fejl, at Kroppen synker ned mellem Skuldrene, den rettes virksomt ved, at Lærerinden holder Haanden lidt over Barnets Hoved og lader det prøve, om det kan naa Haanden med Hovedet.

Ved Nedsvinget holdes Benene ind til Bommen saa længe som muligt (Fig. 17), derpaa sænkes de langsomt, Knæene i Begyndelsen bøjede, senere strakte (Fig. 18). Børnene kan kappes om at komme hurtigst op og langsomst ned.

4. Skraahæng. Armgang.

Bom lidt over Strækhøjde. Opspring i Bommen, een Haand paa hver Side, lang Afstand mellem Hænderne. Armgangen baglænds. For hvert Tag stærk Drejning af Kroppen; Drejningen fuldført, før Haanden fatter, ellers bliver Taget for kort.

5. Faldhæng. Krophævn.

Bom i lav Brysthøjde, senere Hoftehøjde. Een Haandsbreds Afstand er tilstrækkelig, naar hveranden, efter at denne Afstand er taget, gaar over paa modsat Side af Bommen. *Bommen — fat! Faldhæng — et! — to!* — Fatning med Overgreb, Hænderne i noget over Skulderbreds Afstand. Bevægelsen til og fra Stillingen kan i Begyndelsen ske i Løb, senere *svinges* Benene samlede og strakte frem uden at slæbe, Kroppen holdes vel rettet og ikke længere ind under Bommen, end at Arme og Krop danner ret Vinkel, Hovedet bagudført. *Krophævning — et! — to!* Under Krophævningen føres Brystets øverste Del til Bommen, uden at Hovedet gaar frem.

Ligevægtsøvelser.

1. Hinke paa eet Ben.

Den løftede og godt bagudførte Fod holdes frit eller fattes med samme eller modsat Sides Haand. Øves om Kap fra et Mærke til et andet. Begge Ben øves lige meget.

2. Hilse paa den store Taa.

Staaende paa eet Ben løfter Børnene med begge Hænder den anden Fod og fører den op til Panden, hvor den holdes et Øjeblik, om muligt uden at den bærende Fod flyttes (Fig. 19).



Fig. 19.

3. Forlænds Ligevægtsgang.

Bom under Knæhøjde, indtil Dristighed og dermed Sikkerhed er naaet i denne Højde. Smuk Favnstilling, rank Ryg, iløftet Hoved; den, som ser ned, taber lettere Ligevægten. Børnene kan gaa rask og lige efter hinanden, saa Øvelsen ikke tager lang Tid. Dyb Knæbøjning i Nedspringet.

4. Baglænds Ligevægtsgang.

Korte Skridt, Fodbalden sættes midt paa Bommen lige bag den anden Hæl.

Sideøvelser.

1. Male Kaffe.

To Børn giver hinanden Hænderne i Ringfatning og drejer sig rundt under Løftning af Armene. Øves til begge Sider (Fig. 20). — Kan i Begyndelsen øves med een Haand.

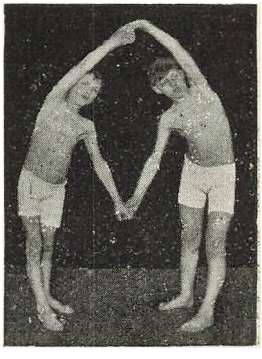


Fig. 20.

2. Save Brænde.

To staar over for ninanden i Bredstilling og giver hinanden

Hænderne i Rækstilling; under skiftevis Bøjning og Strækning af Armene efterlignes Savebevægelsen, idet Kroppen samtidig vrides saa meget som muligt. Øvelsen kan ske til Sangen »Save, save Brænde« eller under Efterligning af Savelyden (s—s—s) i Takt.

3. Parvis Trækkekamp m. een Haand.

Børnene staar i to Rækker midt i Salen. Rodekammeraterne giver hinanden f. Eks. venstre Haand, og den ene søger at trække den anden med sig til sin Væg (Fig. 21). Begge Hænder øves. Kampen begynder og ophører øjeblikkeligt paa givet Signal. Sejrherren kan ride tilbage paa Ryggen af den overvundne.

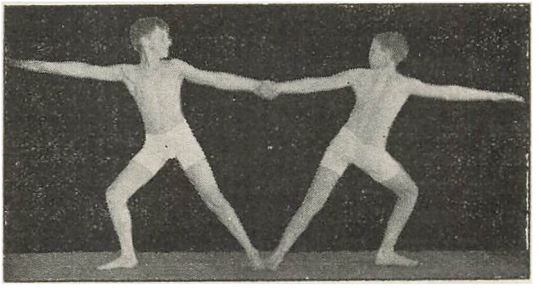


Fig. 21.

4. Knæst. Kropvridn.

Paa Knæ — ned! Til venstre — vrid! Til højre — vrid! Fremad — vrid! Knæene godt adskilte, Fødderne samlede, Armene frithængende eller vingstillede, i sidste Tilfælde kun los Fatning, saa at Hænderne kan følge med under Vridningen, der skal være den størst mulige (90 ° til hver Side); Hovedet drejes samtidigt (»se Bagmanden«). For at undgaa, at Fødderne flyttes, kan Børnene i Begyndelsen sætte sig helt ned paa Hælene (Fig. 22). — *Fra Stilling — op!* Hænderne læg-



Fig. 22.

ges paa Jorden, Fødderne rykkes med et Hop frem til Hænderne, og Retstilling indtages hurtigt.

5. Brødst. Sidebøjn.

Med Hop Fødder til Side — sæt! Sidebøjning — et! — to! — Paa *et!* bøjes Kroppen til venstre uden at vrides; venstre Haand glider ned ad venstre Ben, om muligt lige til Anklen. — Efter nogen Indøvelse tages Øvelsen i Takt (»ringe med den store Klokke, bim, bam«).

Forsideøvelser.

1. Gang paa fire.

Paa fire — ned! Fremad — gaa! Fri Form, dog helst i Krydsgang, ikke i Pasgang.

2. Kapløb paa fire, 15—20 Meter.

Børnene deles i Hold med saa mange i hvert, som kan staa opstillede i Banens Bredde med 2 Armlængders indbyrdes Afstand. Hurtig Opstilling af hvert Hold. *Paa fire — ned! Løb!* Den bedste eller de to bedste i hvert Hold kan udtages til et afgørende Slutkapløb.

3. Harehop.

Fra dyb Hugstilling kaster Børnene sig saa langt frem paa Hænderne som muligt og trækker i et rask Hop Fødderne efter sig. Det ene Hop følger efter det andet uden Standsning. Naar der er opnaaet nogen Færdighed, kan Børnene kappes om at hoppe en angiven Strækning enten saa hurtigt som muligt eller i saa faa Hop som muligt. Som et godt Tillæg til Øvelsen kan man lade et af Hoppene ske over en Snor, sænket Bom el. lign.

4. Køre Trillebør.

Frontopstilling paa Pladsens ene Langside i 2 Rækker. 2 Armlængders Afstand mellem Rækker og mellem Roder. *Til Trillebør — ned!* Haandliggende Stilling med adskilte Ben indtages. *Fat!* Der tages fat ovenfor

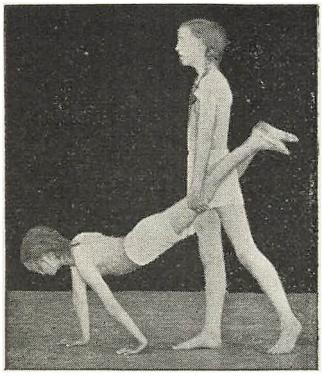


Fig. 23.

Knæene (Fig. 23), for stærke Børn om Anklerne. *Langsomt — kør! Holdt! Anden Række forrest, tilbage paa Plads — løb!* Ro og Retning under Kørselen forøger Virkningen og Interessen. – Lærerinden bør søge i saa vidt Omfang og med saa malende Ord som muligt at gennemføre Billedet med Trillebøren; den maa f. Eks. være »solid«, ikke »ledeløs«, Trillekarlene maa ikke »skyde Ryg« o. lign.

5. Hæng. høj Knæløftn.

Til Ribber — løb! Ryggen imod, i øverste Ribbe — op! Høj Knæløftning — et! — to! Omkring — ned! (Fig. 24). — Det maa indskærpes Børnene, at de ved Opgangen skal vende sig, saa snart de kan *naa* den øverste Ribbe, da de ellers, naar de kommer højere op, er mere udsatte for at faa galt fat og falde ned. Ved Knæløftningen holdes Hovedet fast ind mod Ribben, Knæene samlede. I Begyndelsen foretages Øvelsen fra staaende Stilling med Fatning i Strækhøjde; derved faar Børnene Hvil efter hver Knæløftning. Efterhaanden sker Fatningen højere og højere oppe i Ribben.

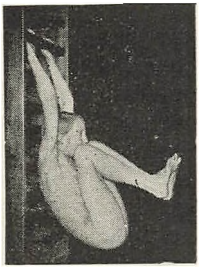


Fig. 24.

Nedgangen fra Ribben kan efter nogen Tids Forløb ske ved Dybdespring. *Dybdespring fremad — spring!* Springet indøves fra staaende Stilling med Fatning i Strækhøjde; efterhaanden fattes højere. Benene svinges kraftigt fremad og standses med et Ryk, saa at Kroppen føres frem, Hænderne slipper, og Nedspring gøres saa langt

fra Ribben som muligt, i Begyndelsen dyb Knæbøjning med Hænderne støttede paa Jorden, Knæene udenom Armene.

6. Vingknæsidd. Kropbøju. bagud.

(Sid paa Hælene) Paa Knæ — ned! Hofter — fat! — Bagud — bøj! Opad — stræk! Fra Stilling — op! — Knæene godt adskilte, ca. $1^1/_2$ Fodlængdes Afstand, Vristene strakte, Hælene kan efter Behag være samlede eller adskilte. Børnene kan sidde paa Hælene eller sidde helt ned mellem dem. Bøjningen kan dels foretages som ved en staaende Kropbøjning bagud, se Side 44, dels som en Bøjning til Jorden. En almindelig Kropbøjning bagud i denne Stilling faar af sig selv en rigtigere Form end i staaende Stilling, idet Lænden her ikke saa let bøjes for meget. Ved Bøjning til Jorden kan Børnene trænge til Støtte paa Knæene for ikke at falde bagover. Etter og Toer sætter sig da i knæsiddende Stilling overfor hinanden og støtter hinanden under Bøjningen ved skiftevis at lægge Hænderne paa hinandens Knæ (Fig. 25).

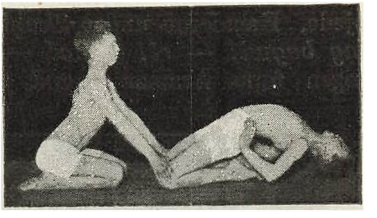


Fig. 25.

Er Pladsen hullet eller skraa, maa det paases, at begge Knæ ligger lige højt; paa en skraa Plads maa Børnene stilles saadan, at de bøjer sig mod Stigningen.

7. St. Kropbøju. bagud m. Armvridn. udad.

Med Armvridning udad, Kropbøjning bagud! — et! — to! — Med Armene i denne Stilling faar Kropbøjningen lettere sin rette Form end med Armene i Vingstilling, navnlig er der mindre Tilbøjelighed til at lægge Bøjningen alene i Lænden.

Rygøvelser.

1. First. Knæstrækn.

Paa fire — ned! Knæ — stræk! Knæ — bøj! — Knæene skal strækkes, uden at Hænderne tages fra Jorden; Hænderne saa tæt ved Fødderne som muligt; de smidige Børn Hænderne tættere ved Fødderne end de stive (Fig. 32 og 26).



Fig. 26.

2. Fremligg. Kropbøjn. bagud m. Armføring bagud.

Paa Maven — ned! Armene bøjede, Hænderne under Skuldrene til Støtte. *Kropbøjning bagud! — et! — to!* — Samtidig med Kropbøjningen føres Armene bagud til Trækstilling og vrides udad, Knæene strakte og Taaspidserne mod Jorden (Fig. 27). Paa *to!* sættes Hænderne mod Jorden. Som Afveksling kan man i sidste Bagudbøjning lade Børnene tælle højt, f. Eks. til 10, hvorved Udholdenhed opøves. Aandedrættet maa ikke holdes tilbage. Er Pladsen skraa, vendes Børnene med Ansigtet mod Stigningen. — Efter nogen Øvelse kan der gøres Armbøjning samtidig med Kropbøjningen. *Med Armbøjning Krop bagud — bøj!*

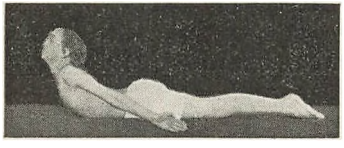


Fig. 27.

3. Vingbredst. Kropfæld. fremad.

Hofter — fat! Med Hop Fødder til Side — sæt! Fremad — fæld! Opad — stræk! — Kroppen

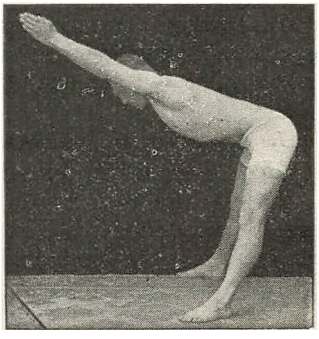


Fig. 28.

fældes fremad alene ved Bøjning i Hofteledene (Fig. 28, Armene er strakte for at vise Ryglinien). Rettet Ryg, løftet Hoved, strakte Knæ. For at undgaa Krumning af Lænden (Fig. 29) maa Fældningen i den første Tid ikke gøres for stor.



Fig 29.

4. Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad m. Armfør. til Jorden.

Med Hop Fødder til Side, Hofter — fat! Fremad — fæld! Med Hænderne til Jorden, Kropbøjning nedad — et! — to! (Fig. 30) — Børnene maa sætte sig som Maal at naa Jorden med Hænderne saa langt foran Fødderne som muligt, uden at Knæene bøjes. Kniber det for en og anden, kan vedkommende øge Afstanden mellem Fødderne saa meget, at han ved Hjælp af smaa Sving op og ned med Kroppen kan naa Jorden. Efterhaanden som Smidigheden i Hofteledene og Lænden tiltager, kan Afstanden mellem Fødderne mindskes, saa at Øvelsen tilsidst kan gøres med samlede Fødder. — Ogsaa ved Armenes Træk under Fatning om Anklerne kan Bøjningen forøges (Fig. 31). Er Pladsen skraa, maa Børnene stilles saaledes, at Fødderne staar lige højt, og Bøjningen maa i Begyndelsen ske mod Stigningen; for de mere øvede den modsatte Vej.

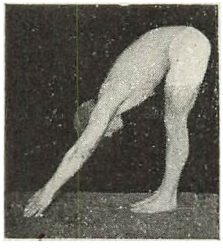


Fig. 30.



Fig. 31.

Gang og Løb.

1. Gang i Takt.

I Begyndelsen lægges der mindre Vægt paa Takten, men mere paa passende Afstand og smuk Holdning. Naar Takten særlig skal gennemføres, sker dette lettest ved Hjælp af Sang, Tramp, Klap og høj Tælling af Børnene.

2. „Syvmilestøvlerne".

Gang med saa lange Skridt som muligt; kappes i Hurtighed eller i at tage Pladsen i færrest Antal Skridt.

3. „Tinge linge later".

Tinge linge later, Tinsoldater,
Blymatroser, bum bum bum.
Se til højre, se til venstre,
hele Regimentet drejer om.

Een eller to Rækker, kvik Takt, livlig Gang, Holdning som »Soldater«. Paa »bum bum bum« 3 faste Tramp, paa »se til højre, se til venstre« skarp Hoveddrejning til højre og til venstre; paa sidste Ord »om« gør Børnene omkring med et Hop og bliver staaende ganske stille, indtil Læreren kommanderer Gang igen. Efter tilstrækkelig Øvelse kan Gangen fortsættes umiddelbart efter Omkringvendingen, idet Sangen da begynder paany.

4. Omtrædningsgang.

Polkatrin (1— —2—3), først skiftevis til venstre og højre, derefter skraat fremad skiftevis til venstre og højre og tilsidst lige fremad. I sidste Tilfælde holdes den ene Fod altid lige bag den anden. Hertil kan f. Eks. synges:

Hansemand, nu skal vi to
danse lystigt i vor Lo,
først paa Hæl og saa paa Taa
rundt om i det bløde Straa.

5. Løb i Takt.

Der løbes paa een Række. Løbebanens Grænser følges. I Begyndelsen lægges mere Vægt paa god Orden end paa Takten, der efterhaanden kommer af sig selv. Hurtig Omkringvending og Løb til modsat Side paa Fløjtesignal.

6. Sideløb i Kreds med Kædefatning.

Under Sideløb maa Knæene strækkes og Hælene slaas sammen under hvert Hop; Ryggen rank, Hovedet højt, Armene godt ud til Siden for at holde Kredsen stor. Bedst gaar Løbet, naar Børnene synger til det eller tæller i Takt, f. Eks. 10—20—30—40—50 o. s. v. til et Tal, opgivet af Lærerinden, f. Eks. 80 eller 100; paa dette Tal sætter de sig hurtigt ned i dyb Hugstilling, hvor det gælder om at bevare Ligevægten.

7. Udholdenhedsløb, ½—3 Minutter.

Ved Udholdenhedsløb siges det forud, hvor længe der skal løbes, og det understreges, at ingen skal løbe længere, end han mærker, han kan holde ud, saa at enhver maa træde ud, naar han vil. Under Løbet nævner Læreren den forløbne Tid, hver Gang der er gaaet f. Eks. et halvt eller helt Minut. Taget som planmæssig Træning med jævnt stigende Anstrengelse og med fornøden Hensyntagen til de mindre udholdende er Løb en af de allerbedste og mest styrkende Øvelser, som i høj Grad udvikler Børnenes Lunger og Hjerte og fanger deres Interesse. — Efter et langt Løb bør følge et Par Minutters Gang. Baade under Løbet og den efterfølgende Gang skal Munden holdes lukket og Aandedrættet foregaa gennem Næsen.

8. Kapløb, 25—50 Meter.

Børnene deles i Hold med saa mange i hvert, som kan staa opstillede i Banens Bredde med mindst 2 Armlængders indbyrdes Afstand. Hvert Hold tager hurtig Opstilling ved en afmærket Linie. Paa Kommandoen: *Klar!* sætter Børnene den ene Fod nøjagtigt paa Linien, den anden sættes saa langt tilbage, at forreste Knæ bliver stærkt bøjet, Kroppen lagt godt frem over det, Armene fremførte, Hænderne knyttede, Munden lukket. Paa *Løb!* Klap eller Fløjtesignal begynder Kapløbet. Et Par solide Kammerater kan danne Maalport og være Dommere. Den bedste eller de to bedste i hvert Hold kan udtages og efter fornødent Hvil løbe et sidste Kapløb. Er der stor Forskel i Børnenes Alder og Størrelse, kan der gives de mindre et passende Forspring (handicap).

Spring.

1. Nedspring.

Nedspringet er en lige saa vanskelig som vigtig Afslutning paa alle Spring. Vanskeligheden ligger i at holde Ligevægten, da man kun skal staa paa Fodbalderne, og Kroppen har Fart ikke blot nedad, men i Reglen ogsaa fremad; det er endvidere vanskeligt at give tilstrækkeligt efter i Knæene, særlig naar Ligevægten er ved at tabes, idet Musklerne da spændes.

Nedspringets Betydning ligger baade i, at det jævnt skal afbøde Legemets Fald og derved hindre uheldige Følger af Spring, og i at det i sig selv er en meget kraftig Benøvelse, der i høj Grad udvikler Benene, navnlig Knæets Strækkemuskler.

Naar Nedspringet skal indøves, maa Børnene et Par Gange have prøvet at gøre dyb Knæbøjning med Hænderne eller dog Fingerspidserne mod Jorden og Knæene uden om Armene. Derefter lader man dem foretage smaa Spring, enten Hop fremad med samlede Fødder eller Spring fremad med 1 Skridts Tilløb, over en Streg, en Snor eller en Bom lagt paa Jorden, saaledes at der udelukkende lægges Vægt paa Nedspringet, under hvilket Fingerspidserne sættes mod Jorden for at lette Ligevægten (Fig. 32). Hvert Barn kan da i et Par Minutter faa gjort 10—15 saadanne Spring eller rettere Nedspring. I Begyndelsen skal de blive siddende et Øjeblik i hugsiddende Stilling; senere øves de i at strække Knæene hurtigst muligt efter den dybe Bøjning. — Man skal paase, at Børnene ikke faar Vane til at naa Jorden med Hænderne ved under halv Bøjning af Knæene at bøje Kroppen forover (Fig. 33).



Fig. 32.



Fig. 33.

Efter at have faaet Øvelse i denne Form af Nedspring øves Bør-

nene i at gaa dybt ned i Knæene *uden* at støtte Hænderne mod Jorden.

2. Vingst. Hop paa Stedet m. skiftevis Benspredn. og -saml.

Naar Øvelsen er vist, kommanderes: *Begynd!* Under smaa Hop med Fjedring i Fod- og Knæled flyttes Fødderne i Takt skiftevis fra Ret- til Bredstilling. *Holdt!* — Læreren kan lade Børnene tælle til et opgivet Tal (8—10—12) og standse bestemt, naar det er naaet.

3. Løbespring.

a) Løbespring i Længden.

Børnenes kappes om at tage et afmærket Stykke af Pladsen i færrest mulige Løbespring, d. v. s. forstærkede Løbeskridt.

b) Løbespring i Højden.

Øves over Genstande som Snor, lave Bomme, Springstøtter, der er lagt ned, eller over Kammerater, der ligger paa Jorden.

4. St. Længdespring.

Foregaar over to paa Jorden tegnede Streger Børnene stiller sig ved den ene Streg. Knæene bøjes, Kroppen lægges godt forover, Armene føres bagud med knyttede Hænder, og under Aftrykket svinges de kraftigt fremad for derved at forøge Springets Længde. Børnene kan øve sig frit og kappes. Man kan lade Stregerne forestille en Grøft med Vand e. lign.

5. St. Højdespring.

Hop over Snor eller anden Genstand med samlede Fødder; langsom og ringe Forøgelse af Højden; stadig dybe Knæbøjninger i Nedspringet og Hænderne til Jorden mellem Knæene.

6. Højdespring m. Tilløb.

Snor, lave Bomme, Bænke, lagt ned eller staaende efter Børnenes Evne; mange, indtil Halvdelen af Børnene, kan springe ad Gangen. Nedspringene ogsaa her dybe, bløde og spændstige. Efterhaanden øves højere Spring i Troppe, hvor kun 2 eller 1 springer ad Gangen.

Som Afveksling kan bruges Højdespring i Strøm, hvor det gælder om at komme hurtigt over Snoren og hurtigt paa Plads. 2 Rækker kan kappes med hinanden.

7. Længdespring m. Tilløb.

Tilløbet maa være temmelig langt og saa hurtigt som muligt. Under Springet skal Knæene løftes højt med Underbenene godt fremme.

Springenes Længde bør maales ved en paa Siden af Nedspringsstedet anbragt Maalestok.

Længdespring kan ogsaa øves med Aftryk paa Plint; det maa dog, særlig naar det gælder Piger, kun øves af dem, hvis Nedspring er gode.

8. Løb under og Spring over Svingtov.

Der løbes under Tovet, naar Tovet i Svinget forneden gaar med, og springes over, naar det gaar imod Barnet. I begge Tilfælde skal Løbet begyndes, naar Tovet gaar forbi Ansigtet. Der bør efter nogen Øvelse følge et Barn i hvert Sving.

9. Hop i Hoppetov.

Det maa navnlig paases, at Børnene hopper let paa Taa med spændstig Fjedring i Knæ- og Fodled og med god Holdning.

10. Brystvendt Sidespring m. Knæløftn.

Bom lidt over Knæhøjde, senere højere. Efter et kort Tilløb lægges Hænderne paa Bommen lige for Opspringsstedet, den forreste Haand med Tommelfingeren fremad, den anden Haand modsat, og Kroppen svinges efter samlet Aftryk med Fødderne over Redskabet paa strakte Arme med Knæene trukne op mod Brystet. Nedspringet sker med Siden til Bommen under Støtte af forreste (nærmeste) Haand, idet den anden Haand slipper Bommen.

Springet kan ogsaa ske uden Tilløb fra sidestaaende Stilling. Efter Springet flyttes bageste Haand et lille Stykke frem foran den anden, hvorefter Springet sker til modsat Side; herved bliver der tillige Forflytning fremad.

Behændighedsøvelser.

1. Forlænds Kolbøtte.

Øves paa Grønsvær eller Sække. Børnene kan i Begyndelsen udføre Øvelsen fra bredstaaende Stilling med stor Afstand mellem Fødderne. Hænder, Nakke og Skuldre (ikke Pande eller Isse som ved Hovedspring) sættes til Jorden saa tæt ind mod Benene som muligt. Ryggen rundes, saa at Rulningen gaar let, og Benene krydses, saa at de kan komme ind under Kroppen. Oprejsningen skal ske ved en saa kraftig Strækning af Benene, at den slutter med et Hop.

2. Baglænds Kolbøtte.

Indøves lettest ned ad Bakke. Børnene skal bøje sig godt ned i Knæene, runde Ryggen og føre Hovedet godt forover for lettere at komme rundt; ved den sidste Del af Bevægelsen hjælper Hænderne til. Ogsaa her en hurtig Strækning af Kroppen i Oprejsningen.

3. Benopslag. (»Staa paa Hænder«).

Børnene staar med Ryggen mod Ribben. Efter Inddeling til tre gør *Et* og *Tre* Front mod hinanden, lægger sig i halvknæstaaende Stilling paa det Knæ, der er nærmest Ribben. *To* stiller sig med Front mod Ribben i et godt Skridts Afstand og lægger Hænderne paa Gulvet, idet det ene Ben bøjes stærkt og det andet føres strakt bagud. *Et* og *Tre* lægger den Haand, de har nærmest Ribben, mod *To's* Skuldre, og med den anden Haand under hans Mave eller Laar hjælper de ham op i haandstaaende Stilling, idet han søger at svinge sine Ben op (Fig. 34). — De Børn, som har svært ved Øvelsen, hjælper Lærerinden



Fig. 34.

selv i Begyndelsen. Efter nogen Øvelse er een Hjælper nok. Benopslag er en af de Øvelser, som Børn kan øve hjemme ved Søskendes og andres Hjælp; mindre Børn lærer den oftest hurtigere og lettere end større Børn og voksne.

4. Hovedst. Still. (»Staa paa Hovedet«).

Indøves mod Ribbe, Væg eller Bom i Hoftehøjde; paa Jorden kan lægges Sække eller en Hue.

Hænderne sættes paa Jorden i $1^1/_2$ Skulderbreds Afstand, Fingrene fremad og lidt udad. Hovedet sættes med den forreste Del af Issen mod Jorden saa langt fremme, at det sammen med Hænderne danner en forholdsvis stor, omtrent ligesidet Trekant. Derefter øver Børnene sig i langsomt at løfte Krop og Ben op til lodret Stilling, idet Benene trækkes godt ind mod Kroppen, inden Fødderne forlader Jorden. Lærerinden hjælper de mindre dygtige.

5. Møllevending.

Øves frit, dog lige meget til begge Sider. Saa snart Børnene er sikre i at staa paa Hænder mod Ribbe eller Væg, falder det i Almindelighed let for dem at lære at vende Mølle. Møllen »gaar bedst rundt«, naar alle 4 »Vinger« holdes godt strakte og vidt fra hinanden. (Se Fig. 67).

6. Haandgang.

Til denne Øvelse bør Lærerinden ret ofte anvende et Par Minutter, idet hun lader de Børn, som kan staa paa Hænder mod en Væg el. lign., øve sig frit, spredt over hele Pladsen, medens de andre øver sig i Benopslag. Hun skal stille Børnene smaa Maal ad Gangen; 2 Skridt med Benene oppe over Hovedet sættes som første Maal, saa 3 Skridt o. s. v. Hun bør opfordre Børnene til at øve sig i Frikvartererne og hjemme og ikke glemme at lægge Mærke til og at anerkende deres smaa Fremskridt.

Lege.

1. Jeg gik mig over Sø over Land.

Jeg gik mig over Sø og Land,
da mødte mig en gammel Mand,
han sagde saa, han spurgte saa:
Og hvor har Du vel hjemme?
Jeg har hjemme i Nejeland, Nejeland, Nejeland,
alle de, som neje kan,
de har hjemme i Nejeland.

Opstilling i Kreds, Lærerinden, senere et Barn, inde i Kredsen. Børnene i Kredsen gaar rundt til Sangen lige til Ordet »hjemme«, saa slipper de hinandens Hænder og staar stille. Lærerinden (eller Barnet i Kredsen) foreviser nu en gymnastisk Øvelse; hun nejer f. Eks. (= Knæbøjning); hele Kredsen gør samme Bevægelse, mens der synges »Jeg har hjemme i Nejeland« o. s. v. Sangen ud. For hver Gentagelse af Sangen indsættes et nyt Ord: Strækkeland: (= bøjst. Armstrækn. opad, fri Form), Mølleland (= Armsving i Kreds), Bokseland (= bøjst. skiftevis Armstrækn. fremad), Vrideland (= vingbredst. hurtig Kropvridn.), Vrikkeland (= vingbredst. hurtig Sidebøjn.), Huggeland (= strækbredst. hurtig Kropbøjn. nedad), Trampeland (= Gang i Takt med Tramp), Spankeland (= Gang med høj Knæløftn.), Hoppeland (= Hop paa Stedet med strakte Knæ, el. alm. Hop paa Stedet), Sprælleland (= Hop paa Stedet med Arm- og Bensving udad), Hinkeland (= hoppe paa eet Ben efter hverandre) o. s. v. Takten i Sangens første Del skal være livlig (ca. 140—150 Skridt i Min.); i Sangens sidste Del skal den rette sig efter Øvelsens Art.

2. Fra Væg til Væg.

Leges mellem to Maal i 10—20 m Afstand fra hinanden. En udtages ved Tælling til Fanger og stiller sig midt mellem begge Maal, medens de andre er samlede i det ene af disse. Naar Fangeren klapper i Hænderne, løber alle ud og søger at naa over til det andet Maal, medens Fangeren søger at give een eller flere af dem 3 lette Slag med Haanden, idet han tæller *een, to, tre!* Enhver, der haar faaet 3 Slag, er nu ogsaa Fanger, stiller sig ogsaa i Midten og søger at slaa een

eller flere af Kammeraterne, naar disse paa Signal af den første Fanger atter er løbet ud. Saaledes fortsættes, til alle er fangede.

3. Nummerkapløb.

Børnene staar i 2 Rækker i Flankeopstilling med 3—4 m Afstand mellem Rækkerne og faar fortløbende Numre begyndende med Nr. 1 fra de forreste Fløje. Lærerinden staar i nogen Afstand fra Fløjene med f. Eks. en Jernbolt fra Bommen, Træpind el. lign. i hver Haand. Naar hun nævner et Nummer, skal de to, som har dette Nummer, løbe imellem Rækkerne hen til hende, tage hver sin Genstand og løbe udenom hver sin Række og tilbage op imellem Rækkerne til Lærerinden, som de giver Genstanden, og derefter uden om deres Række tilbage paa Plads. Den, som først afleverer sin Genstand, har vundet. Rækkerne kappes om at faa flest Sejre. De løbende maa ikke tage fat i Fløjene; det kan være praktisk, ved hver af de nederste Fløje, at opstille en Springstøtte, som Børnene skal løbe udenom.

4. Høg efter Høns.

Børnene deles i Hold, 8—10 i hvert. En er Høg og en er Høne; Hønen har alle de andre bag sig som Kyllinger; hver Kylling fatter sin Formand om Livet; Hønen breder Vingerne (Armene) ud for at værge Kyllingerne for Høgen ved stadig at holde sig lige foran den under dens Jag efter Kyllingerne, der som en Hale svinger snart til den ene Side, snart til den anden. Høgen maa kun fange den sidste i Rækken. De Kyllinger, der fanges, sættes i Bur. Naar alle Kyllingerne er fangede, piler Hønen til sidst af Sted og Høgen efter den for ogsaa at fange den.

5. Den lille Grænseleg.

Børnene deles i 2 Partier, der stilles op hver paa sin Side af en Streg. De søger at trække hinanden over Stregen; Kampen behøver ikke at foregaa parvis, flere kan hjælpe hinanden. De, som er trukket over Stregen, er Fanger. Det Parti, som har naaet at faa flest Fanger, inden Signal til Kampens Ophør gives, har vundet.

II. Hovedskolen.

(10—14 Aar).

Ret- og Hvilstilling.

1. Retstilling.

Alle — ret! — Denne Stilling, den vigtigste af alle, maa Lærerne i høj Grad have deres Opmærksomhed henvendt paa og søge at faa bedre og rigtigere. De to væsentligste Punkter er følgende:

1) Børnene retter sig op til deres fulde Højde ved at rette Rygradens Krumninger i Hals, Bryst og Lænd saa meget ud som muligt. Hvad det vil sige, giver hosstaaende Røntgenbilleder et Indtryk af. Fig. 36 viser Rygraden hos en rundrygget Dreng paa 12 Aar; hos ham er især Brystdelen af Rygraden krum, og hvis den ikke bliver rettet, vil hans legemlige Udvikling blive hæmmet. Fig. 38 og 39 viser et almindeligt Billede af denne Dreng. Fig. 35 viser Rygraden af en velskabt og rank Dreng. Fig. 37 er et almindeligt Billede af ham. De naturlige (fysiologiske) Krumninger hos ham maa anses for at være normale; de er, som man ser, ikke ret store, og det tør sikkert siges, at Flertallet af Børn, for ikke at tale om voksne, trænger til at faa Ryggen rettet.

2) Det andet Hovedpunkt er, at Retstillingen bliver *fri* og *utvungen;* kun de Muksler, som er nødvendige for Opstrækningen, maa bruges; dersom Børnene spænder andre Muskler, bliver de stive som Træfigurer; ganske særlig maa de ikke «puste Brystkassen op« og gøre den ubevægelig, hvad der hæmmer Aandedrættet; de

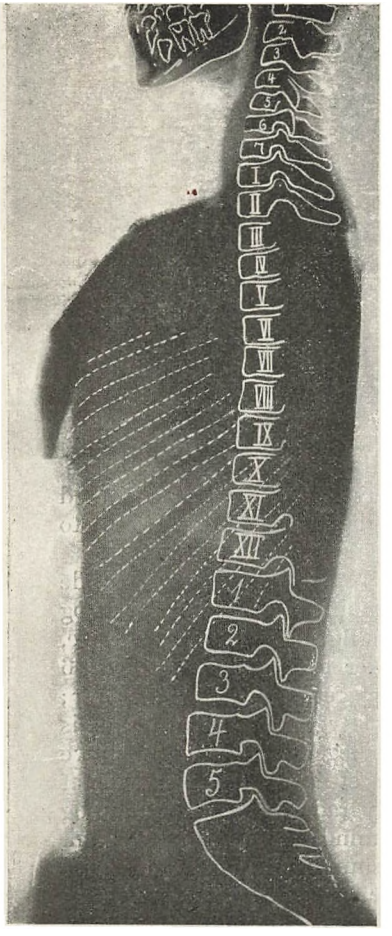


Fig. 35.



Fig. 36.

maa stadig mindes om og øves i at aande frit i Retstillingen. Navnlig for de stivere maa man dog ikke lade Kravet om Frihed hindre en virksom Opstrækning.

Fig. 39 og 40 viser de to almindeligste og værste *Fejl* ved Retstillingen. Den første er en rundrygget Dreng· han

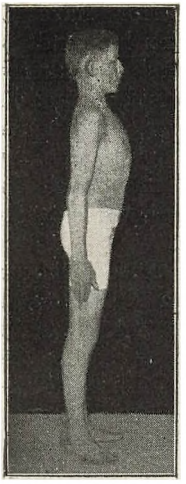


Fig. 37.



Fig. 38.



Fig. 39.



Fig. 40.

skyder under Retstillingen Hovedet og Underkroppen for langt frem. Den sidste er en svejrygget Dreng; hos ham trækkes i Retstillingen Underkroppen for langt tilbage. En rigtig Stilling af Bækkenet vil i begge Tilfælde bidrage væsentligt til Rettelse af Holdningsfejlen, og Lære-



Fig. 41.



Fig. 42.

ren maa derfor have Opmærksomheden henvendt paa Underkroppens (Bækkenets) Stilling. Endvidere maa han være klar over, at den øverste Del af Brystsøjlen kun rettes, naar man med indtrukken Hage fører Hoved og Hals tilbage.

Naar for store Rygkrumninger, altsaa daarlig Holdning, skal rettes, maa der dertil anvendes andre Øvelser end Retstillingen; den bedste af dem er Spændbøjning, navnlig de passive (jfr. Side 37), men ogsaa de aktive. Fig. 41 viser Rygraden af et 10 Aars Barn i passiv Spændbøjning, udført saaledes som enhver kan give et Barn den uden Redskab, Fig. 42.

Læreren skal give sine Elever Respekt for Retstillingen. Naar *Ret!* lyder, skal alle indtage en saa god Retstilling, som de kan, og bevare den, lige til der kommanderes Hvil. Da det er en anstrengende Stilling, maa han ikke lade dem staa i den ret længe ad Gangen, men hyppigt lade den skifte med Hvilstilling. Han maa aldrig give Forklaring eller foretage langvarige Rettelser, mens Eleverne staar ret.

2. Hvilstilling.

Venstre (Fod) frem — hvil! Kroppens Vægt lægges over paa højre Fod, idet venstre flyttes omtrent en Fodlængde skraat fremad (Fig. 43). Som Røntgenbilledet i Fig. 44 viser, faar Rygraden en ret betydelig Skævhed under denne Stilling; det er derfor af Betydning, at der kommanderes Hvil lige saa tidt paa den ene Fod som paa den anden; faar Børnene nemlig Vane

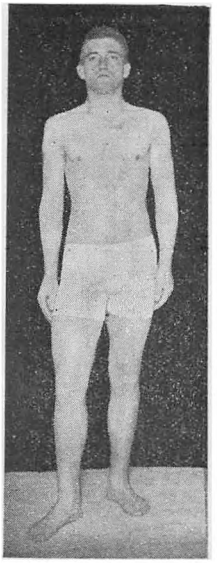


Fig. 43.

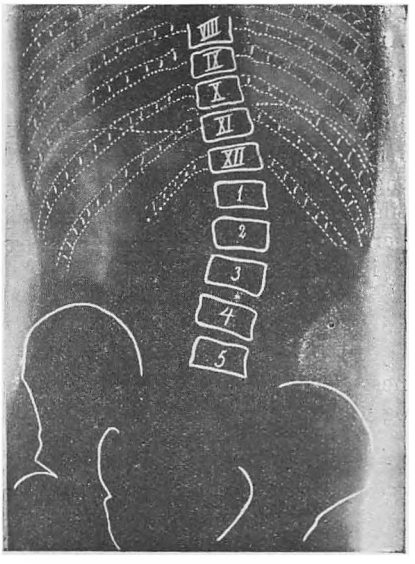


Fig. 44.

til at hvile — ogsaa uden for Gymnastiktimerne — paa samme Fod, kan Begyndelsen til blivende Rygradsskævhed dermed være gjort.

Ordningsøvelser.

1. Opstilling paa 2 Rækker, Inddeling og Udrykning.

Paa 2 Rækker træd an! Inddeling til to! Højre — om! Med 2 Skridt aabn Rækkerne — gaa! Etter 1 Skridt til venstre, Toer 1 Skridt til højre — gaa! (eller: *Ryk ud — gaa!*) *Ryk ind — gaa! Med 2 Skridt slut Rækkerne — gaa!*

2. Vendinger.

Vending til venstre paa Tælling — et! — to! — Paa *et!* udføres Vendingen paa venstre Hæl og højre Fodbalde, idet venstre Fodbalde og højre Hæl løftes; paa *to!* træk-

kes højre Fod til venstre, i Begyndelsen med Appel; Armene holdes stille. Omkringvendinger foregaar efter samme Regel som Kvartvendinger og kommanderes: *Om — kring! Til venstre om — kring!* — Børnene lærer hurtigt Vendingerne, naar de sættes til at øve sig frit paa at dreje sig rundt paa den ene Hæl ved Aftryk med den anden Fodbalde, Fødderne lidt adskilte. Efter tilstrækkelig lang Øvelse paa Tælling udføres Vendingerne i Takt, idet Børnene i Begyndelsen tæller højt til 2 i Gangtakt.

3. Hilsning.

Hilsningen antager efterhaanden Karakteren af voksnes Hilsning, d. e. langsommere Bevægelser i Nejning og Buk.

Benøvelser.

1. Ving(Flet)st. Hælhævn. og dyb (halv) Knæbøjn.

Se Side 7, Fig. 3. Øves baade hurtigt og langsomt. Af og til øves den paa Tælling, ellers i Takt med og uden høj Tælling.

I Stedet for Nakkefatning kan Hænderne lægges paa Issen, hvad der giver bedre Betingelser for at holde Hoved og Albuer vel bagudførte. *Isse — fat!* (Fig. 45). Hænderne lægges med halvvejs foldede Fingre og med Haandfladerne nedad paa Issen.

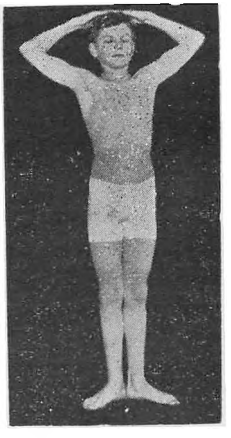


Fig. 45.

2. Vingst. Udfald skraat fremad.

Indøves i 3 Tempoer. Der kommanderes: *Udfald skraat fremad i 3 Tempoer* (*paa Tælling*) *— et! — to! — tre!* — Paa *et!* gøres lang Fodflytning (3 Fodlængder) skaat fremad, paa *to!* bøjes forreste Knæ til ret Vinkel

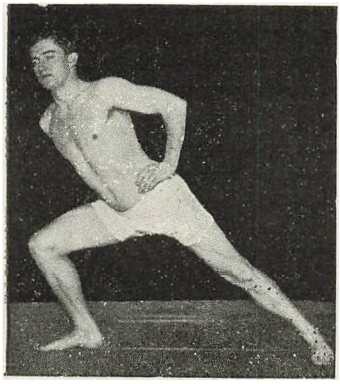


Fig. 46.

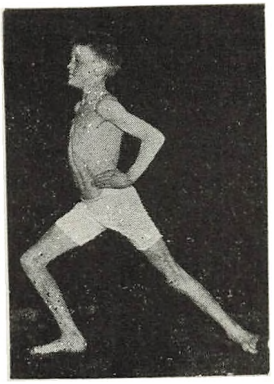


Fig. 47.

eller lidt dybere, idet Kroppen lægges skraat fremad i Forlængelse af bageste Ben, der skal holdes strakt; paa *tre!* strækkes forreste Ben saa kraftigt, at Kroppen føres tilbage i Retstilling, uden at bageste Knæ bøjes. 2. Tempo, den væsentligste Del af Øvelsen, kan gentages flere Gange *(Knæ — bøj! Knæ — stræk!)*, inden Tilbagegang til Udgangsstillingen sker. Efter denne Indøvelse sker Udfaldet i eet Tempo paa Kommando: *Til Udfald venstre Fod skraat fremad — sæt!* Kroppen maa sættes i Fald skraat fremad samti dig med, at Benet flyttes. *Venstre Fod tilbage — sæt!* (Fig. 46). Fig. 47 viser de almindelige Fejl.

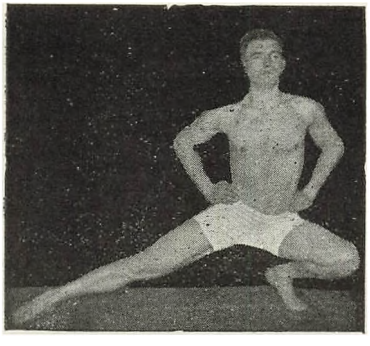


Fig. 48

3. Vingbredst. enkelt dyb Knæbøjn.

Hofter — fat! Fødder langt til Side — sæt! Hver Fod flyttes godt $1^1/_2$ Fodlængde. *Venstre Knæ dybt — bøj!* Idet højre Knæ holdes strakt,

og højre Fodsaal holdes mod Jorden, bøjes venstre Knæ; i Slutningen af Knæbøjningen maa venstre Hæl løftes, for at Kroppen kan holdes lodret og frit (Fig. 48). *Ombytning — et! — to!* Paa *et!* strækkes venstre Knæ, idet Hælen sænkes; paa *to!* bøjes højre Knæ. *Fødder tilbage — sæt!* Øvelsen kan i Begyndelsen udføres med Støtte af en Kammerat, der staar lige overfor Øvelsetageren og giver ham begge sine Hænder.

Armøvelser.

1. Bøjst. og st. Armstrækn. opad og udad.

Arme — bøj! Armstrækning opad og udad — begynd! Tages Øvelsen fra Retstilling, kommanderes: *Armstrækning opad og udad — begynd!* Øves i Takt med og uden høj Tælling, dog af og til paa Tælling for at faa de enkelte Tempoer mere korrekt udførte (Fig. 5—9).

2. Trækst. Armsving fremad-opad, udad-nedad.

Arme bagud — før! (Fig. 49). *Armsving fremad-opad — et! Udad-bagud — to! Alle — ret!* Idet Armene svinges opad, føres Kroppen lidt fremad med Hovedet bagudført, da Lænden ellers let vil svejes og Hovedet falde frem.



Fig. 49.

Halsøvelser.

1. St. Hovedbøjn. bagud.

Hovedbøjning bagud — et! — to! — Hovedet bøjes bagud med indtrukken Hage, uden at Lænden svejes. (Fig. 50).

8. St. Hoveddrejning.

Se Side 10.

3. St. Hovedbøjning til Siden.

Hovedbøjning til venstre — et! — to! — (til højre —) tre! — fire! — Halsen bøjes saa meget som muligt, Skuldrene holdes rolige, Ansigtet lige fremad.

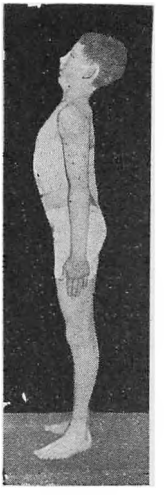


Fig. 50.

Spændbøjning.

1. Passiv Spændbøjn. m. Hjælper.

Etterne staar et kort Skridt fra Ribben og indtager spændbøjende Stilling. *Toerne — under!* Toerne gaar ind under Etterne med Ansigtet mod Ribben, bøjer Knæene og fatter med bøjede Arme en Ribbe i lav Brysthøjde. Ryggen rundes, Hovedet bøjes forover, Bækkenet føres fremad, og Skulderpartiet sættes mod Etternes Skulderparti. *Løft!* Uden nogen Samtidighed løfter Toerne langsomt og jævnt Etterne op ved at skyde skraat opad og ud fra Ribben, idet de strækker Arme og Ben saa meget, som Etterne kan taale (Fig. 51). Det er vigtigt, at Toerne ikke skyder Sædet bagud, men staar saaledes, at Etterne kun hviler paa den øverste Del af deres Ryg. Hviler de mod hele Ryggen, taber Øvelsen sin Virkning. *Holdt!* Toerne sætter Etterne ned og træder ud ved Siden af dem; alle indtager Retstilling.

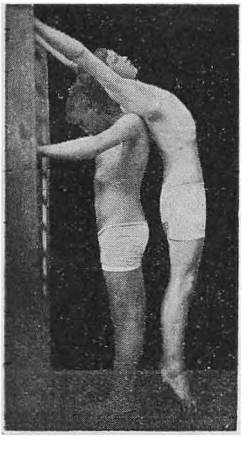


Fig. 51.

2. Bøjhængst. Spændbøjn. m. Skridt fremad.

Ryggen imod, til Ribber — løb! En Ribbe over Ho-

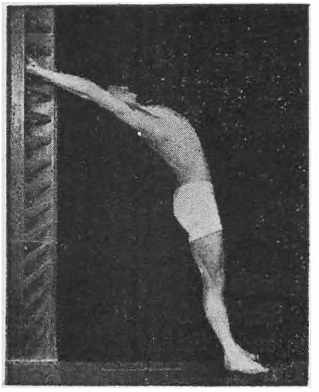


Fig. 52.



Fig. 53.

vedet — fat! Med Skridt fremad, Spændbøjning — et! — to! — Paa *et!* gøres et saa langt Skridt fremad, at Benene faar den rette Hældning mod Ribben; samtidigt skyder Armene Kroppen kraftigt fremad i en spændbøjende Stilling (Fig. 52). Paa *to!* gøres et Skridt tilbage til Ribben. — Efter nogen Øvelse kan der gøres Hælhævning samtidig med Skridt fremad, eller efter at dette er taget. Hovedet faar lettest en god Stilling i Spændbøjning, naar Børnene ser paa den øverste Ribbe. — Fig. 53 og 54 viser almindelige og skadelige Fejl i Spændbøjning.

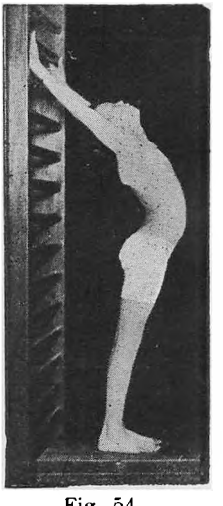


Fig. 54.

Hænder — ned! Med Skridt fremad, Hofter — fat! Med Hop, Fødder til Side — sæt! Fremad — fæld! Med Hænderne til Jorden, nedad — bøj! Med Hoftefatning, fremad — stræk! Opad — stræk! I Stedet herfor kan hængende høj Knæløftning (Side 16) bruges.

3. Bredvinkelhæng. Spændbøjn.

En Ribbe over Hovedet — fat! Til Vinkelhæng med Benspredning Fødder — frem! Kroppen sænkes ved en Knæbøjning ned i strakte Arme, Fødderne føres frem, idet de skilles 2 Fodlængder fra hinanden, Knæ og Vriste fuldt strakte. Korsryggen holdes helt ind til Ribben. *Spændbøjning! — et! — to!* Paa *et!* svinges Kroppen op til spændbøjende Stilling (Hælhævning kan tillægges). Paa *to!* gaas tilbage til vinkelhængende Stilling. *Fra Stilling — op!* Gennem Spændbøjning svinges Kroppen op til strækbredstaaende Stilling. *Fremad — fæld! Nedad — bøj!* o. s. v. eller: *Hurtig Kropbøjning nedad — et! — to!*

Hævøvelser.

1. Modhæng. Armgang m. Drejn.

I modhængende Stilling kan Underkroppen i Begyndelsen først vrides til venstre og derefter kraftigt til højre, umiddelbart før venstre Haand flyttes fra Modhæng til Frahæng. Hovedet holdes bagud, Benene rolige, samlede og strakte.

2. St. forlænds Opsving.

Bom i Begyndelsen noget under, senere lidt over Strækhøjde. *Forlænds Opsving — et!* Samtidig med at Bommen fattes med Undergreb, tages samlet Aftryk med Fødderne, hvorved Kroppen sættes i Fart opad og lettere kan svinges op over Bommen. Se videre S. 11 Skal Øvelsen udføres mere end een Gang uden mellemliggende Nedspring, gøres Nedsvinget noget hurtigere og følges umiddelbart af nyt Opsving.

3. Tværhængst. Krophævn.

Bom mellem Hoved- og Strækhøjde. Er Børnene af forskellig Højde, kan den ene Ende af Bommen sættes lavere end den anden. Flankeopstilling under Bommen, Ansigtet mod den laveste Ende. *Med foldede Hænder — fat! Krop — hæv! Sænk!* Børnene kan, saa længe det behøves, tage Aftryk med Fødderne og

derved lettere hæve sig op i bøjede Arme. Under Krophævningen holdes Hovedet godt bagud og Ryggen bøjes; det tilstræbes at naa Bommen med Brystet. Benene samlede, strakte og rolige (Fig. 55). Der maa være saa megen Plads til hvert Barn, at de ikke kan naa Bagmanden med Hovedet. Efterhaanden som Armkræfterne vokser, gentages Øvelsen flere Gange frit uden Kommando.

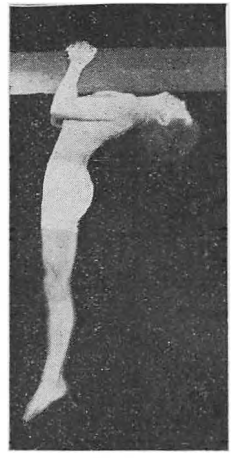


Fig. 55.

4. Modhæng. Armgang m. Sidesving. (Piger).

Øves først i Enkeltbom, senere i Dobbeltbom. I modhængende Stilling svinges Benene ved Sidesving i Lænden fra Side til Side. Naar Svinget til venstre er ved at standse, flyttes venstre Haand, og paa tilsvarende Maade flyttes højre Haand. Korte Tag, store Sving, Hovedet bagudført, Ryggen ret, Benene strakte, samlede og noget bagudførte, da Svinget ellers vil gaa i Kreds.

I Dobbeltbom med øverste Bom anbragt en Haandsbred over den nederste flyttes Hænderne i Takt med Svingene fra øverste Bom til nederste og omvendt. Øvelsen begyndes lettest med Fatning i øverste Bom.

5. Skraahæng. Krophævn. (Drenge).

Flankeopstilling ved Bommen. *Venstre Haand forrest, med Skraagreb — op!* Bommen fattes med en Haand paa hver Side med ca. $1^1/_2$ Skulderbreds Afstand. Under Hoppet vendes Kroppen, saa at Skulderlinien kommer paa skraa af Bommen. *Krop — hæv! (Krop) — sænk!* Under Krophævningen skal Børnene søge at naa Bommen med Brystet. Det maa ved denne Øvelse navnlig paases, at Skuldrene holdes bagudførte og Hovedet bagover, saa at det ikke ses over Bommen. Benene maa være samlede, strakte og rolige (Fig. 56). Øvelsen

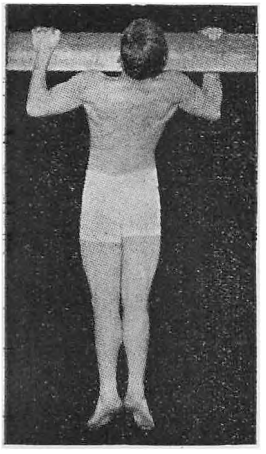


Fig. 56.

kan senere udføres frit uden Kommando saa mange Gange, som hver især kan udføre den med god Form; hvis den ikke sker med god Form, bliver den skadelig for Holdningen.

6. Skraahæng. Armgang m. Krophævn.

Se Side 12. Efter hvert Tag gøres en Krophævning som under Pkt. 5.

Ligevægtsøvelser.

1. Favnst. Bensving udad.

Arme udad — før! Bensving udad — et! — to! Paa *et!* svinges venstre Ben op til Haanden og sænkes uden Standsning let til Jorden. Paa *to!* højre det samme.

2. Rækst. Bensving fremad.

Udføres paa samme Maade som forrige Øvelse, idet Hænderne dog holdes noget over Rækstilling, da Benene kan svinges højere fremad end til Siden.

3. Favnst. Knæløftn.

Arme udad — før! Venstre Knæ — løft! Knæet løftes opad, indtil Laaret ligger vandret, lidt udadført, Underbenet holdes lodret, Vristen strakt. *Knæ sænk!*

Øvelsen kan indøves med Støtte ved Ribber eller Bom.

4. Forlænds Ligevægtsgang.

Se Side 13. Højden af Bommen kan efterhaanden øges indtil Hovedhøjde, hvad der øger Øvelsens Betydning i Henseende til at udvikle Mod og Beherskelse. Ved Bom i Hoftehøjde og derover bør Nedspringet foregaa ved, at Eleven bøjer sig ned, fatter Bommen med

een eller med begge Hænder og springer ned med Siden eller Front mod den. Naar saadanne Nedspring er vel indøvede, er Ligevægtsgang paa høj Bom ingen farlig Øvelse, men Læreren maa dog tage noget Hensyn til ængstelige og mindre øvede Elever. Er der to Bomme, bør den ene sættes noget lavere end den anden.

Ligevægtsgang er en udmærket Øvelse, men den egner sig ikke til at bruges hver Gymnastiktime, da den tager for lang Tid, naar der kun er 2 Bomme til 20—30 Børn, medmindre der tillige haves Bænke med Ligevægtsbrædt, eller den tages som Tropsøvelse sammen med Spring. Læreren kan ogsaa sætte Børnene i Gang med at øve sig paa egen Haand i Frikvartererne o. lign.

5. Baglænds Ligevægtsgang.

Se Side 13.

6. Ligevægtsgang m. Knælen.

Bom i Knæhøjde, senere højere. Armene favnstillede. Venstre Fod føres, idet den glider let henad Bommen, et langt Skridt fremad; samtidig hermed bøjes højre Knæ og lægges paa Bommen. I den knælende Stilling skal venstre Underben, højre Laar og Ryggen holdes lodret (Fig. 57). Under Knæstrækningen glider bageste Fod paa Bommen frem til et kort Skridt fra forreste Hæl, hvor der standses et Øjeblik i smuk, vel rejst Stilling og rolig Ligevægt, før Foden flyttes frem til nyt Skridt.

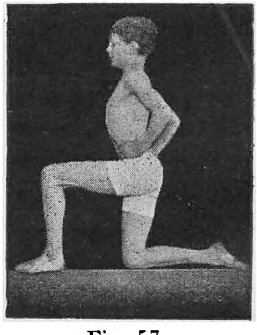


Fig. 57.

7. Ligevægtsgang m. dyb Knæbøjn. i eet Knæ.

Bom i Begyndelsen lidt under Knæhøjde, senere højere. Efter at det ene Ben og begge Arme er ført frem, gøres en dyb Knæhøjning i det andet Knæ, uden at Hælen gaar fra Bommen; Kroppen saa ret og saa lodret som muligt; det løftede Ben helst i Højde med Bommens Overkant; det kan sænkes ned paa Siden af

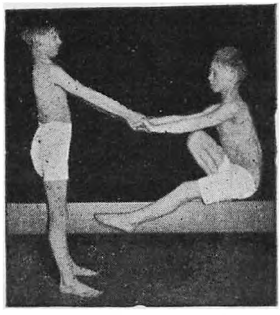


Fig. 58.

Bommen, hvad der letter Øvelsen betydeligt. I Begyndelsen kan Øvelsetageren faa Hjælp af en Kammerat, der staar foran ham overskrævs over Bommen og giver ham begge Hænder (Fig. 58).

Sideøvelser.

1. Bøjbredst. Kropvridn. *Arme — bøj! Fødder til Side — sæt! Til venstre — vrid! Fremad — vrid!* Eller: *Kropvridning — et! — to! — tre! — fire!* — Kroppen vrides langsomt saa langt som muligt; de fleste kan vride sig 90° til hver Side. Knæene strakte, Fødderne fast mod Jorden. — Naar den langsomme Udførelse er indøvet, gores Øvelsen hurtigt: *Hurtig Kropvridning, til venstre — et! — til højre — to!*

2. Favn (Flet)bredst. Sidebøjn. *Arme udad — før! (Nakke el. Isse — fat!* Fig. 45) *Fødder til Side — sæt! Til venstre — bøj! Opad — stræk!* — Sidebøjningen gøres saa stor som muligt; det er et godt Maal for Udførelsen, at den øverste Haand (Albue) staar omtrent lodret over den underste, uden at Hoved, (Albue) eller Krop er ført fremad. Aandedrættet maa ikke standses, men gaa saa frit som muligt under hele Øvelsen. Naar Formen er vel lært, kan Øvelsen gøres hurtigt: *Hurtig Sidebøjning, til venstre — et! Til højre — to! Det samme — et! — to!*

3. Høj Sideligu. (m. Benløftn.). Bom i Knæhøjde, efterhaanden lavere. *Paa venstre Haand Sideligning — et! — to! — tre!* — Paa *et!* sættes venstre Fod et langt Skridt bagud, idet højre Knæ bøjes, og Hænderne samtidig lægges paa Bommen i Skulderbreds Afstand. Paa *to!* sættes højre Fod bagud

til venstre. Krop og Arm strakt som i Retstilling. Paa *tre!* vendes Kroppen med venstre Side nedad; den hviler paa venstre Haand og Fod; højre Haand fatter Hoften og højre Fod lægges ovenpaa venstre, Kroppen iøvrigt som i Retstilling. Senere: *Benløftning — et! — to!* Paa *et!* løftes Benet saa højt som muligt, idet venstre Arm og venstre Ben skyder fra og løfter Hoften op. Paa *to!* sænkes Benet. *Ombytning — et! — to!* Paa *et!* højre Haand ned til Haaandligning, paa *to!* Sideligning paa højre Haand. *Fra Stilling — et! — to! — tre!* Paa *et!* Haandligning, paa *to!* trækkes venstre Fod frem, idet Knæet bøjes stærkt, paa *tre!* trækkes højre Fod til venstre og Retstilling indtages.

4. Fri Sideligu. (m. Benløftn.).

Paa venstre Haand Sideligning — et! — to! — tre! — Som under 3, dog sættes Hænderne paa Jorden i Stedet for paa Bommen. — For øvede og dygtige kan Benløftning tillægges.

Forsideøvelser.

1. Vingbredst. halv (hel) Kropbøjn. bagud.

Hofter — fat! Fødder til Side — sæt! Halvt bagud — bøj! Idet Hovedet føres bagud som ved en Hovedbøjning bagud, »bøjes« (d. e. rettes) Brystsøjlen saa meget som muligt, uden at Lænden bøjes ret meget. Naar der kommanderes: *Helt bagud — bøj!*, tages derimod den Bøjning med, som Lænden kan yde, og som er langt den største, men ikke den vigtigste. *Opad — stræk! Fødder tilbage — sæt! Hænder — ned!*

Kropbøjning bagud indøves bedst i Skolestuen med Ryggen mod Enden af et Skolebord (helst Tomandsborde). Her er nemlig Støtte for Lænden og et Maal at stræbe efter, nemlig at naa Bordet med Nakken, hvad der uvilkaarligt faar Børnene til at arbejde ivrigt og paa rette Maade. Ved lange Borde, hvor Bænken ikke er for tæt under Bordpladen, kan man lade hvert andet Barn rejse sig fra sin Plads med Ryggen mod Bordet.

2. Hæng. Knæløftn. og -strækn.

Ryggen imod, i øverste Ribbe — op! Knæløftning og strækning — et! — to! — tre! — fire! Fra Stilling — ned! — Paa *et!* løftes Knæene samlede saa højt, at Laarene er vandrette; Underbenene lodrette, Vristene strakte, Bækkenet (Korsryggen) og Nakken fast mod Ribben. Paa *to!* strækkes Knæene, saa vidt muligt uden at Benene sænkes. Paa *tre!* bøjes Knæene og paa *fire!* sænkes de.

3. Hæng. høj Knæløftn. og -strækn.

Høj Knæløftning og -strækning — et! — to! — tre! — Paa *et!* løftes Knæene saa højt som muligt, idet Bækkenet gaar ud fra Ribben og Lænden krummes; paa *to!* strækkes Knæene, saa at Benene om muligt staar lodret (Fig. 59); paa *tre!* sænkes Benene langsomt. *Et!* og *to!* kommanderes energisk og æggende, *tre!* langsomt.



Fig. 59.

4. Vingknæst. halv Kropbøjn. bagud.

Hofter — fat! Paa Knæ — ned! Gennem dyb Knæbøjning gaar Børnene ned i knæstaaende Stilling, Knæene en Fodlængde fra hinanden. *Halvt bagud — bøj!* Udføres som almindelig Kropbøjning bagud. *Opad — stræk! Fra Stilling — op!* Med et Ryk føres Kroppen tilbage til hugsiddende Stilling og Knæene strækkes. *Hænder — ned!*

5. Vingknæst. Kropbøjn. bagud til Jorden.

Som under 4, dog kommanderes: *Til Jorden bagud — bøj!* Om fornødent kan Toerne støtte Etterne paa Knæene, se Fig. 25, Side 17, men snart maa Børnene kunne gøre Øvelsen uden Støtte.

6. Høj haandligg. Armbøjn.

Bom i Knæhøjde, senere lavere. *Haandligning — et! — to!* Udføres som de 2 første Tempoer af høj Side-

ligning, se Side 43, Arme og Krop skal danne en ret Vinkel. *Arme — bøj!* Albuerne føres lidt ud til Siden, Kroppen sænkes fuldt strakt, saa at den øverste Del af Brystet rører Bommen, Hovedet lidt løftet (Fig. 60). *Stræk! Fra Stilling — et! — to!* Som de to sidste Tempoer under høj Sideligning.

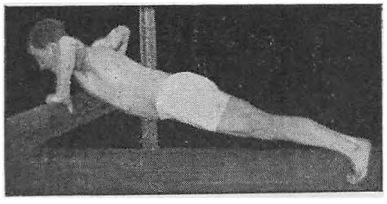


Fig. 60.

Naar Armene er bøjede, skal Skuldrene være lige over Hænderne; er Hænderne for langt inde under Brystet, skydes Skuldrene let op, og Hovedet falder frem.

Naar Børnene har lært at udføre Øvelsen med god Form, saa at Skuldrene ikke skydes op, eller Hovedet falder frem, kan de frit uden Kommando udføre Armbøjningen saa mange Gange, som de har Kræfter til at udføre den rigtigt. Enhver rejser sig da uden særlig Kommando.

7. Ving(Bøj)sidd. Kropbøjn. bagud til Jorden.

Bænke, Bom, lagt paa Fladen paa Bomopstandernes Knægte eller Grønsvær, 2 Rækker med Front mod Redskabet. *Etter i Siddestilling — ned! Toer — støt! Hofter — fat! (Arme — bøj!) Til Jorden bagud — bøj! Opad — stræk! Alle — ret! Etter og Toer byt om — gaa!* o, s. v. Bøjningen bagud begynder med en god Opstrækning af Kroppen og nogen Bagudføring af Hovedet, der ogsaa under Bevægelsen opad skal holdes godt bagudført; ellers vil Ryggen rundes.

Rygøvelser.

1. Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud m. samtidig Armstrækn. udad (opad).

Bænke, Bom, lagt paa Fladen paa Bomopstandernes Knægte eller Grønsvær. 2 Rækker med Front mod Redskabet, hveranden Rode paa modsat Side af Redskabet.

Til Fremligning — ned! Forreste Række lægger sig hurtigt frem over Redskabet saaledes, at de ligger paa Laarene med Knæ og Underliv fri, Hænderne paa Jorden. *Bageste Række — støt!* Er Redskabet i Knæhøjde eller derover, gives Støtten bedst i bredstaaendeStilling (Fig. 61) med Kroppen fremadfældet og Fatning om Anklerne. Er Redskabet lavere eller bruges Grønsvær, kan Støtten bedre gives i halvknæstaaende Stilling. I begge Tilfælde skal de støttende holde Ryggen ret og give en sikker Støtte uden at trykke Hælene lavere ned end Redskabet. *Arme — bøj!* (siges langsomt). Hænderne tages roligt fra Jorden, og Armene bøjes. *Med Armstrækning udad (opad) Kropbøjning bagud — et! — to! Paa Hænder — støt! Fra Stilling — op! Byt — om!* Rækkerne skifter hurtig Plads.

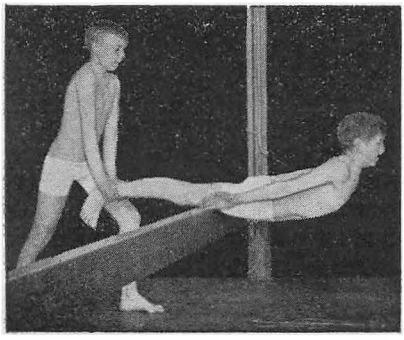


Fig. 61.

2. Bøjfrembuellgg. Armstrækn. udad (opad).

Til Fremligning — ned! Bageste Række — støt! Med Armbøjning, bagud — bøj! Armstrækning opad — et! — to! Paa Hænder — støt! o. s. v. Som under 1, men Kroppen holdes bagudbøjet under flere Armstrækninger, hvad der gør Øvelsen adskilligt sværere.

3. Trækbredvinkelst. Armsving fremad-opad.

Med Armføring bagud, venstre Fod til Side — sæt! Fremad — fæld! Armsving opad — et! — to! — Idet Armene svinges kraftigt fremad-opad, føres Kroppen lidt nedad for at yde fast Modstand mod Armenes Sving og derved forstærke dets Virkning i Skuldrene. Paa *to!* svinges Armene nedad-bagud, idet Hovedet og den øverste

Del af Ryggen føres lidt opad for at hindre, at Ryggen krummes forover. *(Med Arme til Retstilling) Opad — strœk!*

Gang og Løb.

1. Gang i Takt.

Fremad — gaa! Alle — Holdt! Under den gymnastiske Gang skal der lægges Vægt paa 1) Holdning, 2) god Fart fremad, altsaa ikke for korte Skridt, 3) bestemt Takt. Knæene maa hverken give for meget efter (Daglejermarch) eller holdes for stive. Armene, der skal bevæge sig frit i Skulderledet, maa ikke svinge ind foran Kroppen. Takten skal være kvik, c. 135 Skridt i Minuttet, hurtigere for mindre (7—8 Aars), langsommere for større (13—14 Aars) Børn. Holdt sker i 2 Tempoer, der kan angives med: *et! — staa!* for at antyde, at nøjagtig Retstilling straks skal indtages. — En taktfast Sang bør ofte ledsage Gangen.

2. Hurtig Gang.

Hurtig Gang — gaa! Alle — Holdt! Takten øges til c. 180 Skridt i Minuttet, Skridtene forkortes noget.

3. Knæløftningsgang.

Knœløftningsgang — gaa! Alle — Holdt! Knæene løftes ved hvert Skridt med en energisk Bevægelse saa højt, at Laaret i det mindste naar op til vandret Stilling; Underbenet lodret, Vristen strakt, Overkrop, Hoved og Arme holdes som i Retstillingen, det bærende Knæ strakt, Skridtene kun omtrent halvt saa lange som almindelige Skridt; Takten c. 80 Skridt i Minuttet.

4. Løb i Takt.

Giv Agt — Løb! Almindelig Gang — gaa! Under Løbet skal Ryggen være vel rettet og Hovedet løftet, Munden lukket. Løbeskridtene, der skal være spændstige og lette, sker paa Taa. Takten c. 180 Skridt i Minuttet. Overgangen til almindelig Gang sker i 3 Tempoer.

5. Udholdenhedsløb. 3—5 Minutter.

Løbet sker paa Fodbalderne eller paa hele Foden, i Takt eller uden Takt, eftersom Børnene bedst kan; Forskellen i Størrelse er jo ofte betydelig. Aandedrættet skal foregaa gennem Næsen, Munden holdes lukket. Løbet begynder noget langsommere end almindeligt Løb, først efter c. $^1/_2$ Minuts Forløb kan Farten tage til. Tiden for Løbet øges meget gradvis; hver 4. eller 5. Gang lægges $^1/_2$ Minut til. Børnene skal være i god Træning, inden Løbet udstrækkes til 5 Minutter. Ethvert Barn maa træde ud, naar det føler sig anstrengt. Læreren maa navnlig have Opmærksomheden henvendt paa de mindst stærke og dem, der har været fraværende paa Grund af Sygdom. Læreren meddeler Børnene nogle Gange under Løbet, hvor lang Tid de har løbet. Han kommanderer af og til omkring eller Svingning i »S« ind over Pladsen, for at Børnene ikke stadig skal have samme Side ind mod Pladsens Midte. Efter Løbet skal følge et Par Minutters almindelig Gang.

6. Kapløb. 50—100 Meter.
Se Side 21.

7. Køre i Skoven. (10 Aars Børn).

Vil Du med i Skoven, ja saa kom!
Vil Du være med at se Dig om?
Vi kører, vi kører, en, to, tre!

Børnene staar i Kreds, tager Inddeling til 2, Toerne (Kuskene) træder om bag Etterne (Hestene), der giver hinanden Hænderne, medens Toerne lægger Hænderne paa Etternes Skuldre. Under Sangen gør de Sideløb f. Eks. til venstre; naar de er kommen til »tre« i Sangen, slaar alle Kuskene Knald (et Klap i Hænderne) og lægger Hænderne paa den næste Hest til højre, der da er naaet ud for dem.

Saaledes skifter Kuskene Heste nogle Gange, stadig under et Knald, som det gælder at faa aldeles samtidigt. Derpaa køres der »hjem« fra Skoven, d. v. s. Sideløbet sker til modsat Side. Heste og Kuske maa skifte Plads. Legen er anstrengende og maa ikke leges for længe ad Gangen.

Spring.

1. Nedspring.

Se Side 22. Ogsaa for de større Børn maa Nedspringet være Genstand for særlig Indøvelse. Det tages helst i hver Time som en selvstændig Øvelse, idet Børnene spredt over Pladsen øver sig frit alle paa een Gang i et af Læreren opgivet bestemt Antal Spring (6—8) med 1—2 Skridts Tilløb. Det er meget hurtigt gjort og vækker og vedligeholder Børnenes Interesse herfor, især naar Læreren en Gang imellem samler dem og lader dem springe een for een under de andres Kontrol og Bedømmelse.

2. Højdespring.

Tilløbet til Højdespringet maa ikke være langt, 3 højst 5 Skridt, men Skridtene skal være temmelig lange og med stigende Fart. Langt Tilløb giver større Længde, men mindre Højde. Man bør længe øve Tilløb med et bestemt Antal Skridt og Aftryk med bestemt Fod, og dette læres bedst ved at lade Børnene *gaa* Tilløbet nogle Gange i rask Gang. Under Springet løftes Knæene saa højt op mod Brystet som muligt, Laarene mindst til vandret Stilling; Kroppen maa ikke bøjes forover mod Knæene. Naar Snoren er passeret, strækkes hele Legemet hurtigt. Nedspringet skal være dybt, let og behersket. **Fig. 62.**

De forskellige Enkeltheder, hvoraf et Højdespring bestaar, læres bedst ved Spring i mindre Højde. Ved disse smaa Spring, Skolespring, maa mindst 4, helst indtil en Fjerdedel af Børnene, springe samtidigt; lang Snor eller lave Bomme benyttes. Snart lægges Hovedvægten paa Tilløbet, altsaa paa at dette begynder fra Retstilling, udføres i rette stigende Takt og med det forlangte Antal Skridt, og at Aftrykket tages med rigtig Fod; snart er det Nedspringets Enkeltheder, man vil indøve, nemlig Letheden og Sikkerheden i Knæbøjning, Knæstrækning og Hælsænkning samt Ro og god Holdning efter Nedspringet; snart er det endelig den sidste og vanskeligste Opgave, Strækningen under Springet, man vil til at tage fat paa. Hver Gang, der øves Højdespring, bør en Del af Tiden bruges til en eller flere af disse Enkeltheder; men ved Siden

heraf maa Børnene, naar de er bleven delt i Troppe, have Lov til een ad Gangen at springe saa højt de kan. Hvert Barn bør vide, hvor højt det kan springe. 110 cm er et dygtigt Spring. Springstøtterne bør derfor altid være forsynede med Maal. Springet bør ogsaa øves i Strøm.

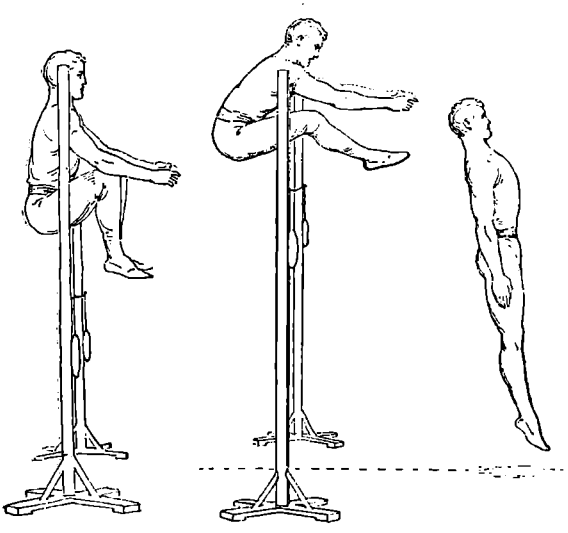


Fig. 62.

3. Længdespring med Tilløb.

Se Side 24.

4. Udvendigt Overspring. Buk paa langs.

Tilløbet forholdsvis kort, 7—8 m, kraftigt, stigende i Fart lige til Forspringet, der skal være kort og fladt og ske paa Fodbalderne ligesom Tilløbet. Hænderne lægges paa Bukken, Ryg og Sæde løftes saa højt som muligt paa strakte Arme, idet Hofteledene samtidig bøjes; ved en kraftig Strækning af Ryg og Hofteled og ved Aftryk med Hænderne rejses Kroppen til lodret Stilling, idet Armene rask føres ind til Siderne. Da Nedspringet her let bliver stift, bør det, navnlig i Begyn-

delsen, øves med dyb Knæbøjning og med Hænderne sat til Jorden (jfr. Side 22—23). Begyndere kommer lettere over Bukken, naar de lægger Hænderne langt frem under Springet; øvede skal derimod lægge dem paa den Ende af Bukken, der er nærmest Opspringsstedet. — Det er Farten i Tilløbet og kraftig Brug af Armene i umiddelbar Fortsættelse af Aftrykket med Fødderne, der er det vanskeligste og vigtigste at lære. Springet bør ogsaa øves i Strøm.

Læreren skal sørge for, at der enten af ham selv eller af paalidelige Elever ved Spring over Bukken ydes

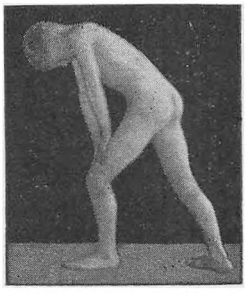


Fig. 63.

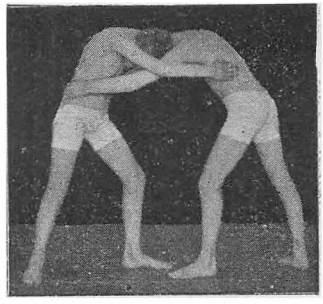


Fig. 64.

betryggende Modtagning, baade for at forebygge Uheld og for at gøre Børnene trygge, saa de lægger hele deres Kraft i Springet. Han skal staa saadan, at han virkelig er parat til øjeblikkelig at hjælpe, navnlig maa han være tilstrækkelig tæt ved Redskabet og staa med Benene adskilte og Armene fremme. Han kan da tillige hjælpe de uøvede i passende Grad. Børnene skal gribes i Overarmen, ikke i Underarmen. Hvis Nedspringsstedet er tæt ved Mur el. lign., kan det være nødvendigt foran at anbringe en Modtager.

Springet kan ogsaa under Navn af: *Springe Buk* udføres over Kammerat. Denne sætter det ene Ben frem med bøjet Knæ, støtter Hænderne paa Laaret og bøjer Hovedet eller to fatter hinanden om Kroppen og bøjer Hovedet nedad, (Fig. 63—64). Denne Stilling maa være godt

indøvet forud, saa at Bukken staar fast (»som den var af Træ«) og ikke giver efter for Trykket paa Skuldrene; ellers gaar den springende let paa Hovedet. Den springende maa ikke skubbe fremad med Hænderne, idet han tager Aftrykket, da »Bukken« i saa Fald let giver efter. Børnene opstilles paa een Række og inddeles til 3, hvorefter de indenfor hvert Hold paa 3 i en bestemt Orden skiftes til at være Buk, springe og tage imod.

5. Udvendigt Overspring. Buk paa tværs.

Springet udføres i det væsentlige som Spring paa langs over Buk, men Benene føres længere ud til Siden; da Springet er kortere, skal der tages hurtigere Aftryk med Hænderne, hvad der giver god Øvelse i at bruge Armene kraftigt, saa meget mere som dette Spring paa Grund af sin Korthed særlig kan øves i Højden.

Naar Børnene er bleven noget øvede baade i at springe og i at tage imod, kan de med stor Fordel dyrke disse Spring over Buk, baade paa langs og tværs, paa egen Haand ogsaa udenfor Gymnastiktimerne.

6. Frontst. Hævspring.

Dobbeltbom, øverste Bom lidt over Hovedhøjde, nederste Bom i Knæhøjde, senere lidt højere. Underste Bom kan med Fordel erstattes af en Snor, der holdes et Stykke (60—80 cm) fra Bommen paa Nedspringssiden, idet Springet da kan blive meget højere. Springet øves staaende; Børnene stiller sig med Arms Afstand indbyrdes med Front imod Bommen og saa langt fra den, at de lige kan naa den i Opspringet. *Spring!* Kroppen lægges godt forover, idet der uden Forspring, men ved en lille hurtig Knæbøjning tages kraftigt Aftryk med samlede Fødder. Hænderne fatter med Overgreb, og Armene bøjes straks efter Fatningen for at forøge Kroppens Fremsving. For at Hovedet ikke skal støde mod Overbommen, maa det holdes noget bagudført, og for at Fødderne ikke skal støde mod Underbom eller Snor, maa baade Knæ- og Hofteled bøjes, men saa snart Redskabet er passeret, skal hele Legemet rettes ud, saa at det kommer til at ligge omtrent vandret. Armene skal, idet de strækkes, skyde

Kroppen fremad, saa at Nedspringet kan ske længst muligt fra Bommen. Under dette føres Armene fremad-nedad til Retstilling.

7. Sidest. Hævspring.

Dobbeltbom. Springet udføres som beskrevet under 6 med den Forskel, at Børnene staar med Siden til Bommen og udfører Springet paa langs ad den. Fig. 65. Endvidere skal der fattes med en Haand paa hver Side af Bommen, og Knæene skal holdes strakte i hele Svinget.

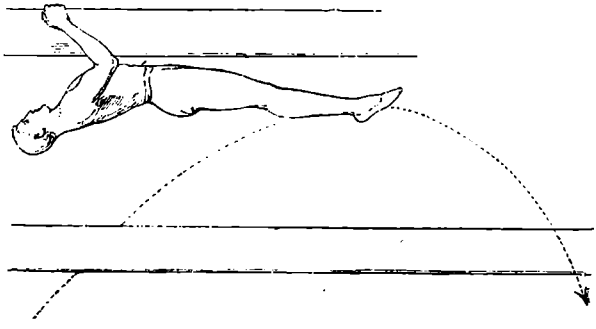


Fig. 65.

Under Nedspringet skal nærmeste Haand lægges paa Underbommen for at styre Ligevægten; den anden føres hurtigt til Siden. Springet øves naturligvis fra begge Sider af Bommen. Børnene springer saa tæt efter hinanden, som der er Plads til.

8. Trespring.

Den første Indøvelse sker paa Tælling. *Højre Fod bagop — løft! Trespring paa Tælling — et! — to! — tre!* — Paa *et!* gøres et Hop fremad paa venstre Fod, idet højre stadig holdes løftet bagop, paa *to!* et Løbespring fremad paa højre, idet venstre Fod nu holdes løftet bagop, og paa *tre!* et almindeligt Længdespring fremad med Nedspring paa samlede Fødder. Springet bestaar altsaa af Hop, Løb og Spring. Derefter kan Børnene øve sig uden Tælling paa egen Haand. Naar dette er lært, øves

Springet med Tilløb, der efterhaanden skal gøres langt og saa kraftigt som muligt. Springet øves ligesidigt, ved at det første Hop snart sker med venstre, snart med højre Fod.

9. Stangspring.

Stangspringet indøves først uden Tilløb over 2 Streger i et Par Meters Afstand. Stangen fattes med Undergreb af begge Hænder (nederste Haand kan ogsaa fatte med Overgreb) i halvanden Arms indbyrdes Afstand. Stangens Spids sættes imod Jorden nøjagtigt i Springets Retning; samtidigt tages fra skraastaaende Stilling kraftigt Aftryk, Legemet hæves af Armene og svinges med bøjede Hofteled og de fremstrakte samlede Ben tæt ved Stangen i en Bue saaledes, at Legemets Tyngdepunkt passerer lodret over Stangens Spids. Ved Nedspringet tager den springende Stangen med sig. Springet øves fra Begyndelsen til begge Sider.

Derefter tages der fat paa Spring over Snor med 3—4 Skridts Tilløb. Idet Snoren passeres, skal den springende vende sig, saa at han faar Front mod Snoren i Nedspringet, og han skal skyde Stangen fra sig, saa at den falder tilbage. Efterhaanden øges Tilløbets Længde og Snorens Højde, og den springende skal stræbe efter at kunne strække sig helt ud, idet han vender sig over Snoren. Der skal dannes et Hul til Stangens Spids, for at den ikke skal glide.

Stangspring er en af de Øvelser, som Børnene let faar Lyst til, kan arbejde med paa egen Haand og snart opnaa en forholdsvis betydelig Færdighed i, saa at de f. Eks. kan springe deres egen Højde eller mere. Kun maa det fremhæves, at det er en stærkt ensidig Øvelse, der derfor fra Begyndelsen maa øves til begge Sider. Ved Kappestrid bestemmes Resultatet ved Sammenlægning af 2 Spring, et Højre- og et Venstrespring. Naar Nedspringsstedet er i god Orden og ikke for lille (mindst 3×4 m), kan Øvelsen betragtes som ufarlig.

Behændighedsøvelser.

1. Benopslag.

Opstilling med Front mod Ribbe, Væg, Bom i Brysthøjde i 2 Skridts Afstand. *Benopslag — et! — to!* — Paa *et!* sættes venstre Fod et kort Skridt fremad med Fodbalden til Jorden og samtidig føres Armene frem til Rækstilling med Haandfladen nedad. Paa *to!* bøjes Kroppen hurtigt nedad og Hænderne sættes til Jorden omtrent et Skridt fra Redskabet, og samtidig sætter Fødderne fra, bageste først; Benene svinges op, samles og strækkes, og Fødderne støtter mod Redskabet, Vristene strakte, Armene lodrette og fuldt strakte, Hovedet lidt bagudbøjet, saa at Gulvet ses mellem Hænderne; Ryggen svejet i en let Bue. Det er meget vigtigt, at Hovedet bøjes lidt bagud; saa snart det føres fremad mellem Armene, giver disse efter, og man falder ned paa Hovedet. For meget maa Hovedet dog ikke bøjes bagud, da Lænden saa svejes for stærkt. Det er ogsaa vigtigt, at Hænderne sættes til Jorden tæt ved forreste Fod, ellers faar Kroppen for megen Fart fremad og Armene giver efter, saa at man synker ned. Udføres Øvelsen ved Bommen, sættes Hænderne længere frem, og Laarene støtter mod Bommen.

Fra Stilling — op! Først føres venstre, derpaa højre Ben ned ved stærk Bøjning i Hofteledene, Fødderne sættes til Jorden godt frem mod Hænderne, og Retstilling indtages.

Til de Børn, som ikke ved egen Hjælp kan komme op paa Hænderne, kan der ydes Hjælp af 2 eller 1 Kammerat, jfr. Side 25—26.

Benopslag kan øves mod en Kammerat. (Fig. 66). Børnene staar i 2 Rækker med Front mod hinanden i 2 Skridts Afstand, 1 helst 2 Armes Afstand mellem Sidemændene. *Alle, venstre Fod fremad, Etter,*



Fig. 66.

Benopslag — et! — to! Etterne gør paa *et!* og *to!* samme Bevægelse, som beskrevet ovenfor. Toerne sætter paa *et!* venstre Fod et kort Skridt fremad, og paa *to!* fatter de Etternes Ankler. *Fra Stilling — op!* Alle indtager Retstilling. Kan ogsaa øves frit uden Kommando.

Det er en nødvendig Betingelse for de fleste Behændighedsøvelser at kunne gøre Benopslag, saaledes Møllevending, Kraftspring, Gang paa Hænder, Overslag paa Plint o. s. v., desuden er den derigennem vundne Evne til at bære Kroppen paa Armene en Hjælp ved mange andre Øvelser.

2. Møllevending.

Kan øves dels uden Kommando, dels paa Kommando. I første Tilfælde spreder Børnene sig paa Lærerens Til-

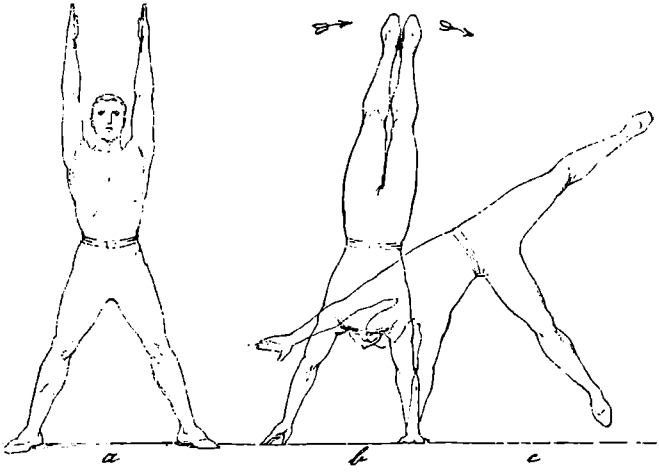


Fig. 67.

sigelse over Pladsen og over sig frit, naturligvis lige meget til begge Sider. I sidste Tilfælde stilles Børnene i Flankeopstilling paa 1 eller 2 Rækker med et Par Skridts Afstand mellem Børnene i samme Række og med mindst 4 Skridt mellem Rækkerne. *Fødder til Side, Arme opad — strœk! Mølle til venstre — et! — to!* Paa *et!* lille

Sidebøjning til højre, paa *to!* Mølle til venstre. For øvede kan Sidebøjningen bortfalde, saa at Møllevendingen sker paa *et!* — Hænderne sættes til Jorden i noget mere end Skulderbreds Afstand og paa samme Linie som Fødderne. Benene skal svinges lodret op over Hovedet. (Fig. 67). Det er en almindelig Fejl, at Hænderne sættes for langt bagud, hvad der medfører, at Benene ikke kommer højt nok. For at modarbejde denne Fejl kan der trækkes en Streg, paa hvilken baade Hænder og Fødder skal søges sat under Møllevendingen. Benene kan enten holdes stærkt adskilte eller efter tilstrækkelig Øvelse slaas sammen i lodret Stilling.

3. Hovedspring.

Hovedstaaende Stilling (Side 26) er en god Forøvelse til Hovedspring. Selve Hovedspringet indøves ved, at Hænderne og forreste Del af Issen sættes paa en lav Plint, Pude, stoppet Sæk el. lign. Ved et jævnt Tryk med Hænderne løftes Sædet opad under Bøjning af Hofteledene. Fødderne trækkes herunder med strakte Vriste henad Jorden tæt hen til Hænderne, Nakken stiv, Ryggen ret. Kroppen føres videre bagover med Benene stadig nedhængende; naar Kroppen er kommen saa langt bagover, at Ligevægten er ved at tabes, svinges Benene i Bue opad-fremad-nedad med stærk Fart (Fig. 68); ved Strækning af Armene gøres der samtidig et kraftigt Aftryk med Hænderne, og Kroppen svinges op til lodret Stilling over Fødderne, der søges sat godt ind under Kroppen. Nedspringet sker paa Taa med adskilte Fødder og let bøjede og udadførte Knæ. Retstilling indtages ved et lille Hop. — Denne Indøvelse kan med Fordel ske ved Nedspringsstedet, hvor der saa kan laves en lille Fordybning til Nedspringet.

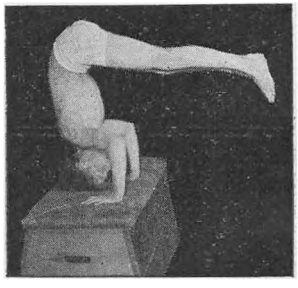


Fig. 68.

Naar denne Forøvelse er lært, øves Hovedspring fra

Retstilling, idet Kroppen ved et Aftryk med Fødderne kastes frem paa Hænderne; Armene tager imod, saa at Hovedet sættes let til. Ogsaa her kan der i nogen Tid bruges Forhøjning for Hoved og Hænder. — Hjælp og Modtagning ved Hovedspring kan ydes af 2 Kammerater, der ligger paa Knæ ved hver sin Side af Øvelsetageren. Den ene Haand giver Støtte under Skuldrene, den anden hjælper til at give Benene Fart i Svinget. — En Pude at sætte Hovedet paa kan Børnene selv lave ved at stoppe en Sæk med Hø eller Halm.

4. Kraftspring.

Et Kraftspring begynder ganske som et Benopslag, kun skal Farten i Bevægelserne, navnlig i Benenes Sving,

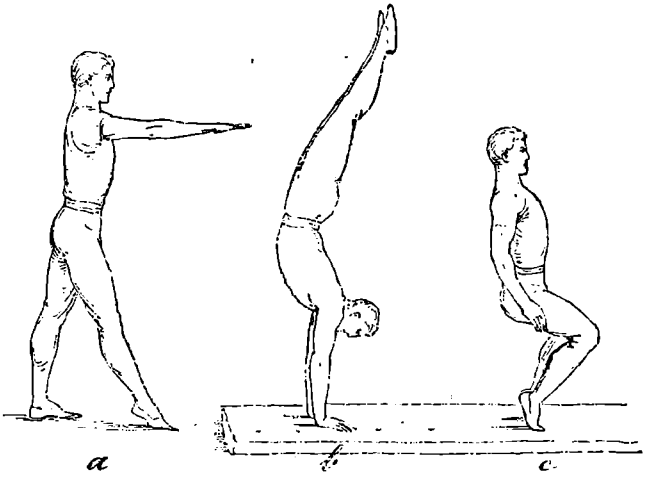


Fig. 69.

være større. Naar Benene samlede og strakte har passeret den lodrette Stilling, skal der sættes fra med Hænderne, saa at Kroppen ved den forenede Virkning af Benenes Sving og Hændernes Aftryk svinges op i lodret Stilling; Nedspringet sker paa Taa med Fødderne adskilte og Knæene let bøjede og udadførte. Retstilling indtages med et Hop. Fig. 69.

Hjælp og Modtagning gives af 2 Kammerater, der ligger paa Knæ ud for det Sted, hvor Hænderne sættes. Den Haand, der er nærmest Nedspringsstedet, lægges under Skulderen paa den springende for at hindre hans Krop i at gaa for langt frem over Hænderne og synke for dybt ned, og tillige for at løfte Kroppen opad, naar den skal rejses; med den anden Haand kan om fornødent Farten i Benenes Sving øges.

5. Haandgang.
Se Side 26.

Behændighedsøvelser er Øvelser, der svarer udmærket til deres Navn, idet de virkelig giver Behændighed. De er i særlig Grad egnede til at fjerne det stive og tunge, der kan være over Børns, særlig Landsbybørns, Bevægelser. Da den aabne Gymnastikplads desuden er et fortræffeligt Øvelsessted for dem, bør der lægges megen Vægt paa dem i Landsbyskolen. Dertil kommer, at dersom Læreren ved sin Undervisning blot lægger Grunden til disse Øvelser, er de saa tiltalende, at Børn nok skal arbejde med dem paa egen Haand.

Lege.

1. Tre Mand høj.

Børnene stiller sig parvis i Kreds med 6—8 Skridts Afstand mellem Parrene, alle Ansigtet mod Kredsens Midte. Et Par udtages til at begynde Legen; den ene skal fange den anden. Lykkes det den forfulgte at naa hen foran et af Parrene, er han fri; her bliver da «tre Mand høj«, og nu er det den bageste, der skal fanges. Bliver derimod den forfulgte slaaet, vender han om og søger at fange sin Forfølger. — Det er en Hovedregel, at den, der forfølges, hurtigst muligt skal stille sig foran et Par; kun derved bliver der den hurtige Skiften, som giver Legen Liv. Den forfulgte skal søge at bringe andre i Knibe ved f. Eks. at stille sig foran det Par, Forfølgeren er bagved, eller ved at smutte fra bageste Plads til forreste ved samme Par.

2. Den store Grænseleg.

Et Midterfelt, 4—6 m bredt, det saakaldte Kampfelt, afgrænses ved 2 Streger paa tværs over Pladsen. Børnene deles i 2 Partier, hver i sit Rige udenfor dette Felt. I hvert Rige afmærkes et Fængsel. Fra hvert Parti rykker Børnene efterhaanden ind i Kampfeltet og søger at gøre Fanger enten ved at give en Fjende 3 Slag paa Ryggen eller ved at trække ham over Grænsen. Naar en er i Fare for at blive fanget, kan andre af samme Parti komme ham til Hjælp. De fangne føres i Fængsel, hvorfra en af deres Parti kan fri dem, hvis han kan komme ind i Fængslet uden at blive slaaet. Baade de fangne og Befrierne maa da uhindret gaa hjem til deres Rige.

Det Parti, som har flest Fanger, naar Legen hører op, har vundet.

3. Storme Skansen.

Bom omtrent i Hoftehøjde. To Partier, Angriberne og Forsvarerne. Angriberne staar 15—20 m fra Bommen, Forsvarerne lige bag den. Paa givet Signal styrter Angriberne frem med Hurra og søger at komme over eller under Bommen, medens Forsvarerne søger at hindre dem heri. — Den første Del af Vejen kan Angriberne snige sig frem ved at kravle paa alle fire, hvorefter deres Anfører giver Signalet til Storm. De mindre Børn stilles overfor hinanden paa den ene Fløj. Det er en Ære at komme først over, og Børnene stiller sig derfor bag Skansen i den Orden, i hvilken de kommer over; de maa ikke hjælpe deres Kammerater. Er Bommen for lang i Forhold til Antallet af Børn, gøres Kamppladsen smallere ved, at Læreren eller en Kammerat danner Grænsevagt mod det neutrale Rige. — Dobbeltbom kan ogsaa bruges; Angriberne skal da igennem eller under, ikke over. Børnene maa ikke tage i Tøjet. — Læreren skal overvaage Legen; den, som ikke fører ærlig Kamp, skal gaa ud af Legen. Paa Signal af Læreren maa Legen øjeblikkelig standse.

4. Borgerkrig.

Pladsen deles i et vist Antal Felter, f. Eks. 6, ved 1 Linie paa langs og 2 paa tværs. Børnene, der til at

begynde med samles i det første Felt, skal nu søge at fortrænge hinanden fra Felt til Felt, indtil der kun er een tilbage i hvert af dem, undtagen naturligvis i det sidste. — Da denne Leg i Modsætning til de fleste andre holder de svageste længst i Arbejde, maa Læreren paase, at de ikke overanstrenges.

5. Stafetløb.

Børnene deles i 2 Hold, valgte af 2 af de bedste Løbere som Anførere. Hvert Hold deles i 2 Halvdele, som stilles op i Flankeopstilling paa Pladsens 2 Ender med Ansigtet mod dens Midte. Den forreste i hvert Holds Halvdel skal staa lige bag den ene af to Linier, der er trukket parallelt tværs over Pladsen i 30—40 m Afstand. De første i de to Halvdele ved den ene Ende af Pladsen faar en Sko, Jernbolt el. lign. i venstre Haand, og paa givet Signal løber de over til de første i Rækken i den modsatte Ende til højre for dem, giver Genstanden til disse og løber selv ned paa den bageste Plads. De, der nu har faaet Genstanden, løber paa samme Maade til den modsatte Ende, og saaledes fortsættes, til alle har faaet deres oprindelige Pladser, men i den modsatte Ende af Pladsen. Naar den forreste er løbet, træder den næste hen til Linien, som han ikke maa overskride, før han har Genstanden i sin Haand. Det Hold, som først er færdig, har vundet. — Løbet kan fortsættes, indtil alle er kommen tilbage til den Plads, de havde ved Legens Begyndelse.

III. Skolestuegymnastik.

Ved de Skoler, der ingen Gymnastiksal har, kan Læreren, navnlig om Vinteren, øve nogen Gymnastik i selve Skolestuen. Det er da ganske nødvendigt, at denne udluftes godt samtidig med eller lige før Øvelserne. Der bør ikke medgaa mere end 15—20. Min. daglig. Angaaende Dagsøvelserne for saadan Gymnastik henvises til Side 77 flg. Opstilling mellem Bordene maa vel indøves, saaledes at den sker hurtigt og Børnene nøjagtigt kender deres Plads.

Denne Skolestuegymnastik, der træder i Stedet for den almindelige Gymnastikundervisning og følgelig maa foregaa udenfor de sædvanlige Skoletimer, maa vel skelnes fra den Skolestuegymnastik, der bestaar i for mindre Børn et Par Gange, for noget større Børn 1 Gang, i hver almindelige Undervisningstime at lade Børnene tage en enkelt Øvelse for at tilfredsstille deres Bevægelsetrang og holde dem opmærksomme. Enhver Lærer kender, hvorledes særlig mindre Børn ikke længere end et Kvarters Tid ad Gangen kan holdes rolige og opmærksomme; de begynder da at vende og dreje sig, flytte Benene, pille o. s. v. Naar der anvendes et Par Minutter til passende Øvelser, bliver deres Bevægelsetrang tilfredsstillet, og Opmærksomheden kan atter holdes fangen, saa at den Tid, Øvelserne har taget, mere end opvejes. Man kan endog lade dem foretage f. Eks. Armbevægelser i Takt til Stavning eller Tælling, hvorved der slet ingen Tid gaar fra Læsefaget.

Ved de Øvelser, som her skal anvendes, gælder det først og fremmest om, at de giver god Motion, og tillige at de virker oplivende; de maa ikke kræve væsentligt Hjærnearbejde af Børnene, og rytmiske Øvelser, som let

bliver automatiske, kan derfor særlig anbefales, hvorimod sammensatte eller formvanskelige Øvelser ikke passer. Opstillingen mellem Bordene maa ogsaa her være vel øvet, saa den kan foregaa hurtigt og under god Orden. Adskillige af de nævnte Øvelser kan vanskelig anvendes, naar Børnene har Tavleregning, Skrivning, Haandarbejde o. l., men her tiltrænges de ogsaa mindre end i de andre Fag. Der maa til disse Øvelser kun anvendes 2—3 Minutter af hver Time.

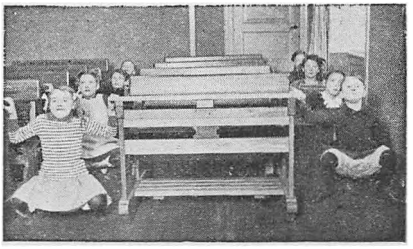
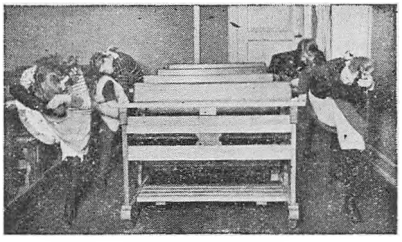


Fig. 70. Støtbredst. hurtig dyb Knæbøjn. Kan ogsaa gøres støtst.

Fig. 71. »Hilse paa den store Taa«. Med Støtte af en Haand mod Bordet føres den ene Fod op til Panden under et højt »Goddag«.



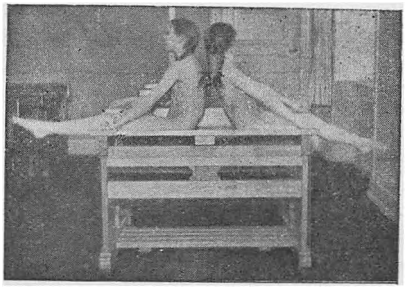


Fig. 72. Støtsparkst. dyb Knæbøjn. i eet Knæ. Børnene staar paa eet Ben paa Bænken med det andet ført frem; under Knæbøjningen støttes Hænderne mod Bord og Rygstød.

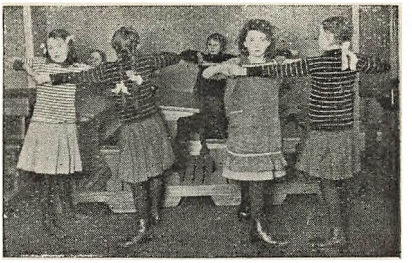


Fig. 73. »Save Brænde« (Bredst. hurtig Kropvridn. med Ringfatning). »Save, save Brænde« kan synges dertil.

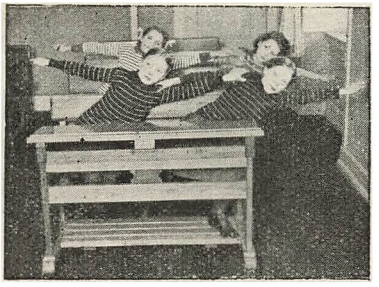


Fig. 74. Favnsidd. Sidebøjn. i Takt, f. Eks. til Sangen: »Baaden gynger«. Nærmeste Haand paa Sidemandens Skulder.

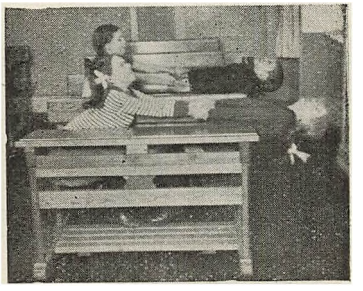


Fig. 75. Ridesidd. Kropfældn. bagud og fremad med Ringfatning i Takt til høj Tælling eller Sang, f. Eks.: »Jeg gik mig over Sø og Land«.

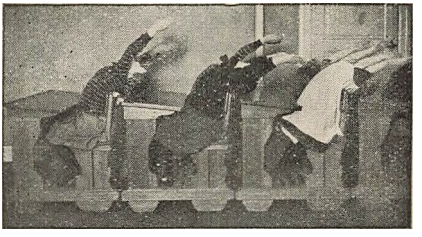


Fig. 76. Str.sidd. rygstøtt. Kropbøjn. bagud.

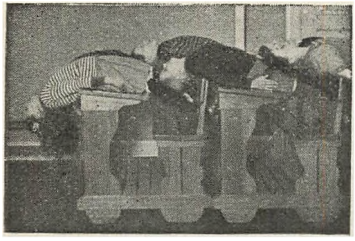


Fig. 77. Støtsidd. Kropfældn. og -bøjn. bagud.

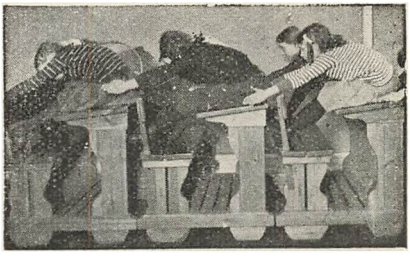


Fig 78. Sidd. Kropbøjn. fremad.



Fig. 79. Vingfremligg. Kropbøjn. bagud paa Bord. Bøjningen maa ikke gøres for stor af Hensyn til Svejning af Lænden.

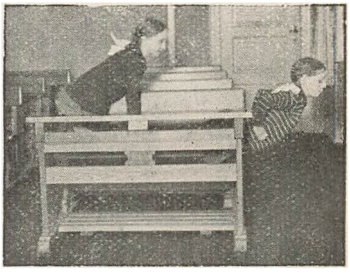


Fig. 80. Vingfremligg. Kropbøjn. bagud paa langs ad Bænk, Kroppen udenfor Bænken, Hænderne støttede paa Gulvet i Udgangsstillingen.

IV. Dagsøvelser.

De Øvelser, som er betegnede med Tal foran (ved Gang, Løb, Spring og Behændighedsøvelser med Bogstaver) medtages i en Times Øvelse, de øvrige er beregnede til Ombytning. I Tropsøvelserne betegner Romertal Troppene, a og b Øvelserne i en Time, a_1 og b_1 o. s. v. er beregnede til Ombytning.

1. Dagsøvelse.

6—8 Aar.

A.

Ordn.øv. 1. Opstilling i 1, 2, 3 eller 4 Rækker. 2—3 Gg. S. 5.

2. Ret- og Hvilstill. S. 5.

Benøv. 3. First. Stilling. 4—6 Gg. S. 6.
Vingst. Hop paa Stedet m. skiftevis Benspredn. og -saml. 10—12 Hop. S. 23.
Krydssidd. Stilling. 4—6 Gg. S. 6—7.

Armøv. 4. St. Armsving udad. 4—6 Gg. S. 8.
Bredst. Armsving i Kreds m. een Arm. 10—12 Omgange. S. 8.

Ordn.øv. 5. Vendinger m. Hop. 4—6 Gg. S. 6.
Hurtig Opstilling ved Bom. 2—3 Gg. S. 5 og 6.

Benøv. 6. Støtst. dyb Knæbøjn. 6—8 Gg. S. 7.

B.

Sp.bøjn. 1. . . . . .

Hævøv. 2. Modhæng. Armgang, fri Form, hurtige Tag. 1—2 Gg. S. 10.
Modhæng. Armgang, lange Tag. 1—2 Gg. S. 10.
Forlænds Kolbøtte over Bom. 2—4 Gg. S. 10—11.

Ligev.øv. 3. Hinke paa eet Ben. 6—8 Meter. S. 13.
Forlænds Ligevægtsgang, Bom under Knæhøjde. 1—2 Gg. S. 13.

Sideøv. 4. Male Kaffe. 6—8 Gg. til hver Side. S. 13.
Knæsidd.(Knæst.) Kropvridn. 3—4 Gg. til hver Side. S. 14—15.

Forsideøv. 5. Gang paa fire. 10—12 Meter. S. 15.
Kapløb paa fire. 10—12 Meter. S. 15.
Hængende høj Knæløftn. 2—4 Gg. S. 16.
Rygøv. 6. First. Knæstrækn. 3—4 Gg. S. 18.
Fremligg. Kropbøjn. bagud med Armfør. bagud. 4—6 Gg. S. 18.
Gang og Løb. 7. a. Tinge linge later. 3—4 Gg. S. 20.
b. Sideløb i Kreds med Kædefatn. 15—30 Sek. S. 21.
Udholdenhedsløb $^1/_2$—$1^1/_2$ Min. S. 21.
Kapløb. 25—30 Meter. S. 21.
Spring. 8. a. Nedspring (efter Hop over en Streg). 6—8 Gg. S. 22—23.
b. St. Længdespring over Mærke. 6—8 Spr. S. 23.
Højdespring med Tilløb. 6—8 Spr. S. 23.
Beh.øv. 9. Forlænds Kolbøtte. 3—4 Gg. S. 25.
Benopslag. 2—4 Gg. S. 25—26.
Leg. 10. Jeg gik mig over Sø og Land. S. 27.
Fra Væg til Væg. S. 27—28.

C.

Ordn.øv. 1. Opstilling paa 1, 2, 3 el. 4 Rækker. S. 5.
2. Hilsning. S. 6.

2. Dagsøvelse.

8—10 Aar.

A.

Ordn.øv. 1. Opstilling i 1, 2, 3 el. 4 Rækker. S. 5.
2. Retstilling og Hvilstilling. S. 5.
Benøv. 3. Krydssidd. Still. med Rejsn. i vanskeligere Form end i 1. Dagsøvelse. 3—4 Gg. S. 6—7.
Vingst. hurtig Hælhævn. og dyb Knæbøjn. 2. Gg. paa Tæll., 4—8 Gg. i Takt. S. 7.
Armøv. 4. Bøjst. Armstrækn. udad. 2 Gg. paa Tæll., 4—6 Gg. i Takt. S. 8—9.
Bøjst. Armstrækn. opad. 2 Gg. paa Tæll., 4—6 Gg. i Takt. S. 8—10.

Bredst. Armsving i Kreds med begge Arme. 10—12 Omgange. S. 8.

Halsøv. 5. St. Hovedbøjn. bagud. 2—3 Gg. S. 10.
St. Hoveddrejn. 2 Gg. til hver Side. S. 10.

Benøv. 6. Støtsparkst. dyb Knæbøjn. i eet Knæ. 2—3 Gg. i hvert Knæ. S. 7—8.

B.

Sp.bøjn. 1. . . . . .

Hævøv. 2. Faldhæng. Krophævn. 2—3 Gg. S. 12.
Gangst. forlænds Opsving, Bom i Ansigtshøjde, efterhaanden lidt højere. 2—3 Gg. S. 11—12.
Skraahæng. Armgang. 1—2 Gg. S. 12.

Ligev.øv. 3. Hilse paa den store Taa. 2 Gg. paa hver Fod. S. 13.
Forlænds (baglænds) Ligevægtsgang, Bom i Knæhøjde og lidt derover. 1—2 Gg. S. 13.

Sideøv. 4. Parvis Trækkekamp med een Haand. 1 Gg. med hver Haand. S. 14.
Bredst. Sidebøjn. 2 Gg. til hver Side paa Tæll., 3—4 Gg. til hver Side i Takt. S. 15.

Forsideøv. 5. Harehop. 8—10 Meter. S. 15.
Køre Trillebør. 8—10 Meter. S. 15—16.
Vingknæsidd. Kropbøjn. bagud. 2 Gg. lille Bøjn., 2 Gg. til Jorden. S. 17.
St. Kropbøjn. bagud med Armvridn. udad. 3—4 Gg. S. 17.

Rygøv. 6. Fremligg. Kropbøjn. bagud med samtid. Armbøjn. 4—6 Gg. S. 18.
Vingbredst. Kropfældn. fremad. 4—6 Gg. S. 18—19.
Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Jorden. 2—4 Gg. S. 19.

Gang og Løb. 7. a. Gang i Takt. S. 20.
Syvmilestøvlerne. 12—16 Meter. S. 20.
Omtrædningsgang. S. 20.
b. Løb i Takt. S. 20.
Udholdenhedsløb i 2—3. Min. S. 21.
Kapløb, 40—50 Meter. 1 Gg. S. 21.

Spring. 8. a. Nedspring (efter Spring med 1 Skridts Till. over en Streg eller frit). 3—4 Gg. med hver Fod. S. 22—23.
b. Løbespring i Længden. 12—16 Meter. S. 23.
Løbespring i Højden. 8—10 Spring med hvert Ben. S. 23.
c. Højdespring med Till. 6—10 Spring. S. 23.
Længdespring med Till. 4—8 Spring. S. 24.
Hop i Hoppetov. S. 24.
Løb under og Spring over Svingtov. S. 24.
Brystvendt Sidespring med Knæløftning. S. 24.

Beh.øv. 9. a. Baglænds Kolbøtte. 3—4 Gg. S. 25.
b. Benopslag. 2—4 Gg. S. 25—26.
Hovedst. Still. 1—2 Gg. S. 26.
Møllevending. 3—4 Gg. til hver Side. S. 26.
Haandgang. S. 26.

Leg. 10. Nummerkapløb. S. 28.
Høg efter Høns. S. 28.
Den lille Grænseleg. S. 28.

C.

Benøv. 1. Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. 3—4 Gg. S. 7.

Aandedr.øv. 2. Dyb Aanding. m. st. Hovedbøjn. bagud, 3—4 Gg. S. 10.

Ordn.øv. 3. Hilsning. S. 6.

3. Dagsøvelse.

10—12 Aar.

A.

Ordn.øv. 1. Opstill. i 2 Rækker, Inddeling og Udrykning. S. 33.

Benøv. 2. Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. 2—3 Gg. langsomt paa Tæll., 3—4 Gg. hurtigt i Takt. S. 34.
Vingst. Udfald skraat fremad i 3 Tempoer. 2—3 Gg. til hver Side. S. 34—35.

Armøv. 3. Bøjst. Armstrækn. opad og udad. 2 Gg. paa Tæll., 2—3 Gg. i Takt. S. 36.
Bredst. Armsving i Kreds. 10—15 Omgange. S. 8.

Halsøv. 4. St. Hoveddrejn. S. 36.
St. Hovedbøjn. til Siden. S. 37.
St. Hovedbøjn. bagud. S. 36.

Sideøv. 5. Bøjbredst. (Bøjknæst.) Kropvridn. 2—4 Gg. til hver Side. S. 43 og 14.

Forsideøv. Bredst. halv Kropbøjn. bagud med Armvridn. udad. 3—4 Gg. S. 44 og 17.
Vingknæst. halv Kropbøjn. bagud. 3—4 Gg. S. 45.

Rygøv. Ving(Træk)bredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Jorden. 3—4 Gg. S. 19.

Ordn.øv. 6. Vendinger i 2 Tempoer paa Tæll. S. 33—34.

B.

Sp.bøjn. 1. Passiv Spændbøjn. med Hjælper. 2—3 Gg. S. 37. (Gemmes i Almindelighed til 11—12 Aars Børn).

Hævøv. 2. Modhæng. Armgang med Drejn. 1—2 Gg. S. 39.
St. forlænds Opsving, Bom mell. Hoved- og Strækhøjde. 1—3 Gg. S. 39.
Tværhængst. Krophævn. 2—3 Gg., senere frit. S. 39.

Ligev.øv. 3. Favnst. Bensving udad. 3—4 Gg. til hver Side. S. 41.
Forlænds Ligevægtsgang, Bom i Hoftehøjde og lidt derover. 1—2 Gg. S. 41—42.
Baglænds Ligevægtsgang, Bom i Knæ- til Hoftehøjde. 1 Gg. S. 42.
Ligevægtsgang med Knælen, Bom i Knæ- til Hoftehøjde. 1 Gg. S. 42.
(Ligevægtsgang udgaar her, naar den tages som Tropsøvelse under 8—9).

Sideøv. 4. Favn(Flet)bredst. Sidebøjn. 2 Gg. langsomt, senere, naar Formen er lært, 3—4 Gg. noget hurtigere i Takt. S. 43.

Høj sideligg. Benløftn. 2—3 Gg. med hvert Ben. S. 43—44.

Forsideøv. 5. Høj haandligg. Armbøjn. Bom i Knæhøjde, senere lavere. 2—3 Gg., senere frit. S. 45.
Vingknæst. Kropbøjn. bagud til Jorden. 2—3 Gg. S. 45.
Hæng. Knæløftn. og -strækn. 2—3 Gg. S. 45.
Ving(Bøj)sidd. Kropbøjn. bagud til Jorden. 2—3 Gg. S. 46,

Rygøv. 6. Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud med samtid. Armstrækn. udad. 4—6 Gg. S. 46—47.
Ving(Træk)bredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Jorden. 3—4 Gg. S. 19.
Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud med samtid. Armstrækn. opad. 3—4 Gg. S. 46—47.

Gang og Løb. 7. a. Gang i Takt (med Sang). S. 48.
Hurtig Gang. S. 48.
b. Løb i Takt. S. 48.
Udholdenhedsløb i 3—4 Min. S. 49.
Kapløb, 50—75 Meter. 1 Gg. S. 49.
Køre i Skoven. S. 49.

Spring og Beh.øv. 8—9. **Fællesøvelse for Drenge og Piger.**
a. Nedspring (efter Hop fremad eller Spring fremad med 1 Skridts Tilløb), frit 3—4 Gg. paa hver Fod, af og til enkeltvis under Kritik af Lærer og Kammerater. S. 50.
Højdespring med 3 Skridts Tilløb, 2 Gg. med hver Fod i Gangtakt, 2—3 Gg. med hver Fod i Løbetakt (lave Spring 30—40 cm). S. 50—51.

Tropsøvelser.

Drenge.	**Piger.**
I a. Højdespr., 60—80 cm, S. 50—51.	I a. Frontst. Hævspr. S. 53.
b. Hovedspr. S. 58—59.	b. Ligevægtsg. (fra B3)(begge Bomme). S. 41—42.
a_1. Udvend. Overspr., Buk p. langs, indtil Brysthøjde. S. 51—52.	a_1. Højdespr., 60—80 cm, S. 50—51.

b_1. Benopslag, Haandgang, og Møllevending. S. 56—58, 60 og 26.	b_1. Længdespr., 2—2½ m (ogsaa m. Aftryk paa Plint). S. 51 og 24.
a_2. Kraftspr. S. 59—60.	a_2. Trespr. S. 54—55.
b_2. Længdespr., 2—2½ m S. 51.	b_2. Hop i Hoppetov og Løb under og Spring over Svingtov. S. 24.
II a. Hovedspr. S. 58—59.	II a. Ligevægtsg. (fra B 3) (begge Bomme). S. 41—42.
b. Højdespr. S. 50—51.	b. Frontst. Hævspr. S. 53.
a_1. Benopslag, Haandgang og Møllevending. S. 56—58, 60 og 26.	a_1. Længdespr., 2—2½ m (ogsaa m. Aftryk paa Plint). S. 51 og 24.
b_1. Udvend. Overspr., Buk p. langs. S. 51—52.	b_1. Højdespr. 60—80 cm. S. 50—51.
a_2. Længdespr., 2—2½ m S. 51.	a_2. Hop i Hoppetov og Løb under og Spring over Svingtov. S. 24.
b_2. Kraftspring. S. 59—60.	b_2. Trespring. S. 54—55.

Leg. 10. Tre Mand høj. S. 60.
Den store Grænseleg. S. 61.
Stafetløb. S. 62.

C.

Rygøv. 1. Vingbredst. Kropfældn. fremad. 2—3 Gg. S. 18—19.

Aanded.øv. 2. Dyb Aanding m. st. Armvridn. udad. 3—4 Gg.

Ordn.øv. 3. Hilsning. S. 34.

4. Dagsøvelse.

12—14 Aar.

A.

Ordn.øv. 1. Opstilling, Inddeling, Udrykning, Vendinger i Takt. S. 33.

Benøv. 2. Fletst. Hælhævn. og dyb (halv) Knæbøjn.

2—3 Gg. langsomt paa Tælling, 4—6 Gg. hurtigt i Takt. S. 34.
Vingbredst. enkelt dyb Knæbøjn. S. 35—36.

Armøv. 3. St. Armstrækn. opad og udad. S. 36.
Trækst. Armsving fremad-opad, udad-nedad. S. 36.

Halsøv. 4. St. Hoveddrejn. S. 36.
St. Hovedbøjn. til Siden. S. 37.
St. Hovedbøjn. bagud. S. 36.

Sideøv. 5. Bøjbredst. Kropvridn., 2 Gg. langsomt paa Tæll., 3 Gg. hurtigt i Takt. S. 43.

Forsideøv. Bredst. Kropbøjn. bagud med Armvridn. udad. 3—4 Gg. S. 44 og 17.

Rygøv. Ving(Træk)bredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Jorden. 3—4 Gg. S. 19.

Benøv. 6. Vingst. Udfald skraat fremad, 3—4 Gg. til hver Side. S. 34—35.

B.

Sp.bøjn. 1. Passiv Spændbøjn. med Hjælper, Fatning 2 à 1 Ribbe over Hovedhøjde. 2—3 Gg. S. 37.
Bøjhængst. Spændbøjn. med Skridt fremad, Fatning 1 Ribbe over Hovedhøjde. 2—3 Gg. S. 37—38.
Bredvinkelhæng. Spændbøjn., Fatning 1 Ribbe over Hovedhøjde. 2—3 Gg. S. 39.
(En Spændbøjning skal efterfølges af vingvinkelst. eller vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Jorden 2 Gg. S. 19, hængende høj Knæløftn. fra staaende Stilling, 2 Gg. S. 16, eller first. Knæstrækn. S. 18).

Hævøv. 2. Modhæng. Armgang med Sidesving, Enkelt- el. Dobbeltbom. 1—2 Gg. S. 40.
Forlænds Opsving, Bom lidt under til lidt over Strækhøjde. 1—2 Gg. og frit. S. 39.
Skraahæng. Krophævn., Bom lidt under til lidt over Strækhøjde. 1—2 Gg. til hver Side, senere frit. S. 40—41.
Skraahæng. Armgang med Krophævn. S. 41.
(Ikke flere Krophævninger, end Børnene kan udføre med god Form. S. 41.).

Ligev.øv. 3. Rækst. Bensving fremad. 3—4 Gg. med hvert Ben. S. 41.
Favnst. Knæløftn., 2—3 Gg. med hvert Ben. S. 41.
Forlænds Ligevægtsgang, Bom fra Brysthøjde til Hovedhøjde. 1 Gg. S. 41—42.
Ligevægtsgang med dyb Knæbøjn. i eet Knæ. S. 42—43.

Sideøv. 4. Fletbredst. hurtig Sidebøjn. 2 Gg. paa Tæll., 3—4 Gg. i Takt. S. 43.
Fri Sidelign. (med Benløftn.) 2 Gg. til hver Side. S. 44.

Forsideøv. 5. Ving(Bøj)sidd. Kropbøjn. bagud til Jorden. 2—4 Gg. S. 46.
Vingknæst. Kropbøjn. bagud til Jorden. 2—3 Gg. S. 45.
Hæng. (høj) Knæløftn. og -strækn. 2—3 Gg. S. 45.

Rygøv. 6. Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud med samtid. Armstrækn. opad. 4—6 Gg. S. 46—47.
Trækbredvinkelst. Armsving fremad-opad. 4—5 Sving. S. 47—48.
Bøjfrembueligg. Armstrækn. opad. 3—4 Gg. S. 47.

Gang og Løb. 7. a. Gang i Takt (med Sang). S. 48.
Knæløftningsgang. S. 48.
b. Løb i Takt. S. 48.
Udholdenhedsløb i 4—5 Min. S. 49.
Kapløb 75—100 Meter. S. 49.

Spring og Beh.øv. 8—9. **Fællesøvelse for Drenge og Piger.**
a. Nedspring (efter Hop fremad eller Spring fremad med 1 Skridts Tilløb), frit 3—4 Gg. paa hver Fod, af og til enkeltvis under Kritik af Lærer og Kammerater. S. 50.
Højdespring med 3 Skridts Till., 2 Gg. med hver Fod i Gangtakt, 2—3 Gg. med hver Fod i Løbetakt (lave Spring 40—50 cm). S. 50—51.

Tropsøvelser.

Drenge.	Piger.
I a. Udvend. Overspr., Buk p. langs, indtil Skulderhøjde. S. 51—52.	I a. Sidest. Hævspring. S. 54.
b. Benopslag, Haandgang, og Møllevending. S. 56—58, 60 og 26.	b. Ligevægtsg. m. Knæl., Bom fra Knæ- til Hoftehøjde (begge Bomme). S. 42.
a_1. Stangspr. 1—2 m, begge Sider øves lige meget. S. 55.	a_1. Længdespr., 2—$2^1/_2$ m (ogsaa fra Plint). S. 51 og 24.
b_1. Længdespr., 2—3 m. S. 51.	b_1. Frontst. Hævspr. (Snor 60—100 cm). S. 53—54.
a_2. Trespr., 6—8 m. S. 54—55.	a_2. Ligevægtsg. med dyb Knæbøjn. i eet Knæ (begge Bomme). S. 42.
b_2. Udvend. Overspr., Buk p. tværs, indtil Skulderhøjde. S. 53.	b_2. Højdespr., 60—90 cm. S. 50—51.
a_3. Højdespr., 70—100 cm. S. 50—51.	b_3. Trespr., 5—7 m. S. 54. —55.
b_3. Hovedspr. og Kraftspr. S. 58—60.	b_3. Hop i Hoppetov og Løb under og Spring over Svingtov. S. 24.
IIa. Benopslag, Haandgang og Møllevending. S. 56—58, 60 og 26.	IIa. Ligevægtsg. m. Knæl., Bom fra Knæ- til Hoftehøjde (begge Bomme). S. 42,
b. Udvend. Overspr., Buk paa langs, indtil Skulderhøjde. S. 51—52.	b. Sidest. Hævspr., Underbom fra Knæ- til Hoftehøjde. S. 54.
a_1. Længdespr., 2—3 m. S. 51.	a_1. Frontst. Hævspr. (Snor 60—100 cm) S. 53—54.
b_1. Stangspr., 1—2 m, begge Sider øves lige meget. S. 55.	b_1. Længdespr., 2—$2^1/_2$ m. S. 51.

a_2. Udvend. Overspr., Buk p. tværs, indtil Skulderhøjde. S. 53.	a_2. Højdespr., 60—90 cm. S. 50—51.
b_2. Trespr., 6—8 m. S. 54—55.	b_2. Ligevægtsg. m. dyb Knæbøjn. i eet Knæ (begge Bomme). S. 42.
a_3. Hovedspr. og Kraftspr. S. 58—60.	a_3. Hop i Hoppetov og Løb under og Spring over Svingtov. S. 24.
b_3. Højdespr., 70—100 cm S. 50—51.	b_3. Trespr., 5—7 m. S. 54—55.

Leg. 10. Tre Mand høj. S. 60.
Storme Skansen. (Drenge). S. 61.
Borgerkrig (Drenge for sig, Piger for sig). S. 61—62.
Stafetløb. S. 62.

C.

Forsideøv. 1. St. Kropbøjn. bagud m. Armvridn. udad. S. 17.
Benøv. Vingst. Hælhævn. og halv Knæbøjn. S. 7.
Aandedr.øv. 2. Dyb Aanding med st. Armfør. udad og opad.

Dagsøvelser for Skolestuegymnastik.

I.

6—8 Aar.

Benøv. 1. First. Still. 3—4 Gg. S. 6.
Støtst. dyb Knæbøjn. 2 Gg. paa Tæll., 3 Gg. i Takt. m. høj Tæll. Fig. 70, S. 64 og 7.
Armøv. 2. St. Armsving udad, 4—6 Gg. paa Tæll., 4—6 Gg. i Takt m. høj Tæll. S. 8.
St. Armstrækn. opad; fri Form. 4—6 Gg. S. 8.
Bredst. Armsving i Kreds med een Arm. 8—10 Gg. S. 8.
Forsideøv. 3. St. rygstøtt. Kropbøjn. bagud. 3—4 Gg. S. 44.

Sideøv. 4. Vingknæsidd. Kropvridn. 3—4 Gg. til hver Side. S. 14.

Rygøv. 5. Fremligg. Kropbøjn. bagud m. Armfør. bagud. 3—4 Gg., m. høj Tæll. til 8—10 i sidste Bøjning. Fig. 79 og 80, S. 66 og 18.

Benøv. 6. Støtsparkst. dyb Knæbøjn. i eet Knæ. 1—2 Gg. i hvert Knæ. Fig. 72, S. 64 og 7—8.

Leg. 7. Jeg gik mig over Sø og Land. S. 27.

II.

8—10 Aar.[1]

Benøv. 1. Støtst. (St.) Hælhævn. 3—4 Gg. paa Tæll., 3—4 Gg. i Takt m. høj Tæll. S. 7.
Støtst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. 2—3 Gg. paa Tæll., 2—3 Gg. i Takt m. høj Tæll. S. 7.

Halsøv. 2. St. Hovedbøjn. bagud. 3—4 Gg. S. 10.
St. Hoveddrejn. 3—4 Gg. til hver Side. S. 10.

Armøv. 3. Bøjst. Armstrækn. udad el. opad. 3—4 Gg. paa Tæll., 3—4 Gg. i Takt m. høj. Tæll. S. 8—9.
Bredst. Armsving i Kreds m. een Arm. 10—12 Omgange. S. 8.
Bredst. Armsving i Kreds m. begge Arme. 10—12 Omgange. S. 8.

Forsideøv. 4. St. rygstøtt. Kropbøjn. bagud. 3—4 Gg. S. 44.
Knæst. Kropbøjn. bagud til Gulv. Knæene støttede af Kammerater, 2—3 Gg. Fig. 17, S. 17.

Sideøv. 5. Bredst. Sidebøjn. 3—4 Gg. til hver Side. S. 15.
Knæsidd. Kropvridn. 3—4 Gg. til hver Side. S. 14—15.

Benøv. 6. Støtsparkst. dyb Knæbøjn. i eet Knæ. 1—2 Gg. Fig. 72, S. 64 og 7—8.

Rygøv. 7. Fremligg. Kropbøjn. bagud m. samtid. Armbøjn. 3—4 Gg., m. høj Tæll. til 8—10 i sidste Bøjning. Fig. 79 og 80, S. 66 og 18.

Aandedr.øv. 8. Dyb Aanding m. Hovedbøjn. bagud og Armvridn. udad. S. 10.

Efter sidste Time kan øves:

Beh.øv. i Skolestuen: Benopslag. S. 25—26.
Hovedst. Still. S. 26.
Møllevending. S. 26.
Gang paa Hænder. 2—4 Skridt. S. 26.
paa Gymnastikpladsen: Gang og Løb (S. 20—21), særlig Udholdenhedsløb (S. 21), Løbelege (S. 27—28) o. lign.

III.

10—12 Aar.

Benøv. 1. Vingst. hurtig Hælhævn. og dyb Knæbøjn. 2—3 Gg. paa Tæll., 4—10 Gg. i Takt m. og uden høj Tæll. S. 7.
Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. 2—4 Gg. Fig. 70, S. 64 og 7.

Halsøv. 2. St. Hovedbøjn. bagud. 2—4 Gg. S. 36.
St. Hoveddrejn. 2—3 Gg. til hver Side. S. 36.
St. Hovedbøjn. til Siden. 2—3 Gg. til hver Side. S. 37.

Armøv. 3. Bøjst. Armstrækn. udad. 3—4 Gg. paa Tæll., 4—6 Gg. i Takt m. høj Tæll. S. 8.
Bøjst. Armstrækn. opad. 3—4 Gg. paa Tæll., 4—6 Gg. i Takt m. høj Tæll. S. 8.
Bredst. Armsving i Kreds. 8—12 Omgange. S. 8.

Sideøv. 4. Knæst. Kropvridn. 2—4 Gg. til hver Side. S. 14.
Bøjbredst. Kropvridn. 2—4 Gg. til hver Side. S. 43.
Bøjbredst. hurtig Kropvridn. 2—3 Gg. paa Tæll., 3—5 Gg. i Takt, til hver Side. S. 43.
Bredst. Sidebøjn. 2—3 Gg. paa Tæll. S. 15.
Fletbredst. Sidebøjn. 2—3 Gg. paa Tæll. S. 43.

Forsideøv. 5. St. rygstøtt. Kropbøjn. bagud. 3—4 Gg. paa Tæll. S. 44.
Bredst. Kropbøjn. bagud m. Armvridn. udad. 3—4 Gg. S. 17.
Knæst. Kropbøjn. bagud til Gulv. 2—4 Gg. S. 45.

Rygøv. 6. Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud m. samtid. Armstrækn. udad. 3—4 Gg. S. 46—47.
Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud. m. samtid. Armstrækn. opad. 3—4 Gg. S. 46—47.
Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad m. Armfør. til Gulv. 3—4 Gg. S. 19.
Trækbredvinkelst. Kropbøjn. nedad m. Armfør. til Gulv. 3—4 Gg. S. 19 (jfr. Fig. 49)

Ligev.øv. 7. Ræksparkst. dyb Knæbøjn. 1—2 Gg. i hvert Knæ. S. 7—8.

Aandedr.øv. 8. Dyb Aanding m. st. Armfør. udad. 3—4 Gg.

Efter sidste Time kan øves:

Beh.øv. i Skolestuen: Benopslag. S. 25—26.
Hovedst. Still. S. 26.
Møllevending. S. 26.
Gang paa Hænder. S. 26.
Hovedspring. S. 58—59.
Kraftspring. S. 59—60.
paa Gymnastikpladsen: Gang og Løb (S. 48—49), særlig Udholdenhedsløb (S. 49) og Kapløb (S. 49), Løbelege (S. 60 flg.) o. lign.

IV.
12—14 Aar.

Benøv. 1. Vingst. hurtig Hælhævn. og (dyb) Knæbøjn. 3—6 Gg. i Takt. S. 34.
Vingbredst. ensidig dyb Knæbøjn. i eet Knæ. 2—3 Gg. S. 35—36.

Halsøv. 2. St. Hovedbøjn. bagud. 2—4 Gg. paa Tæll. S. 36.
St. Hoveddrejn. 2—3 Gg. paa Tæll. til hver Side. S. 36.
St. Hovedbøjn. til Siden. 2—3 Gg. paa Tæll. til hver Side. S. 37.

Armøv. 3. St. Armstrækn. udad. 1—3 Gg. paa Tæll., 3—6 Gg. i Takt. S. 36.
St. Armstrækn. opad. 1—3 Gg. paa Tæll. 3—6 Gg. i Takt. S. 36.
Bøjst. Armstrækn. opad og udad. 1—3 Gg. paa Tæll., 3—6 Gg. i Takt. S. 36.

Bredst. Armsving i Kreds. 8-12 Omgange. S. 8.

Sideøv. 4. Bøjbredst. Kropvridn. 2—3 Gg. paa Tæll. til hver Side. S. 43.
Bøjbredst. hurtig Kropvridn. 3—5 Gg. paa Tæll. til hver Side eller i Takt. S. 43.
Fletbredst. Sidebøjn. 2—3 Gg. paa Tæll. S. 43.
Fletbredst. hurtig Sidebøjn. 3—5 Gg. S. 43.

Fors.øv. 5. St. rygstøtt. Kropbøjn. bagud. 3—4 Gg. paa Tæll. S. 43.
Vingbredst. Kropbøjn. bagud. 3—4 Gg. paa Tæll. S. 44.
Vingknæst. Kropbøjn. bagud til Gulv. 2—4 Gg. S. 45.
Støtsidd. Kropbøjn. bagud; Bord, Fødder under Bænken. 2—3 Gg. paa Tæll. Fig. 77, S. 66 og 46.

Rygøv. 6. Trækbredvinkelst. Armsving fremad-opad, 2—4 Sving. S. 47—48.
Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad m. Armfør. til Gulv. S. 19.
Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud m. samtid. Armstrækn. opad. 3—5 Gg. paa Tæll. S. 46—47.
Bøjfrembueligg. Armstrækn. opad. 2—4 Gg. paa Tæll. S. 46—47.

Ligev.øv. 7. Ræksparkst. dyb Knæbøjn.; Bænk eller Gulv. 1—2 Gg i hvert Knæ. S. 7—8.
Hilse paa den store Taa. 1—2 Gg. med hvert Ben. S. 13.

Aand.øv. 8. Dyb Aanding m. st. Armfør. udad-opad. 3—4 Gg.

Efter sidste Time kan øves:

i Skolestuen: Benopslag. S. 25—26.
Hovedst. Still. S. 26.
Møllevending. S. 26.
Gang paa Hænder. S. 26.
Hovedspring. S. 58—59.
Kraftspring. S. 59.

paa Gymnastikpladsen: Gang og Løb (S. 48—49), særlig Udholdenhedsløb (S. 49) og Kapløb (S. 49), Løbelege (S. 60 flg.) o. lign.

V. Øvelsefortegnelse.

I. Forskolens Øvelser.

Ret- og Hvilstilling.
Retstilling. S. 5.
Hvilstilling. S. 5.

Ordningsøvelser.
Opstilling i 1, 2, 3 eller 4 Rækker. S. 5.
Vendinger med Hop. S. 6.
Opstilling ved Redskaber, til Leg og i Troppe. S. 6.
Hilsning. S. 6.

Benøvelser.
First. Stilling. S. 6.
Krydssidd. Stilling. S. 6—7.
Støtst. dyb Knæbøjn. S. 7.
Vingst. hurtig Hælhævn. og dyb Knæbøjn. S. 7.
Støtsparkst. dyb Knæbøjn. i eet Knæ. S. 7—8.

Armøvelser.
St. Armsving udad, fri Form. S. 8.
St. Armstrækn. opad, fri Form. S. 8.
Bredst. Armsving i Kreds med een Arm. S. 8.
Bredst. Armsving i Kreds med begge Arme. S. 8.
Bøjst. Armstrækn. udad. S. 8—9.
Bøjst. Armstrækn. opad. S. 8—9.

Halsøvelser.
St. Hovedbøjn. bagud. S. 10
St. Hoveddrejn. S. 10.

Hævøvelser.
Modhæng. Armgang, hurtige Tag, fri Form. S. 10.
Modhæng. Armgang, lange Tag, S. 10.
Forlænds Kolbøtte over Bom. S. 10—11.
Gangst. forlænds Opsving, Bom. i Ansigtshøjde. S. 11—12.
Skraahæng. Armgang. S. 12.
Faldhæng. Krophævn. S. 12.

Ligevægtsøvelser.
Hinke paa eet Ben. S. 13.
Hilse paa den store Taa. S. 13.
Forlænds Ligevægtsgang, Bom. S. 13.
Baglænds Ligevægtsgang, Bom. S. 13.

Sideøvelser.
Male Kaffe. S. 13.
Save Brænde. S. 13—14.
Parvis Trækkekamp med een Haand. S. 14.
Knæst. Kropvridn. S. 14—15.
Bredst. Sidebøjn. S. 15.

Forsideøvelser.
Gang paa fire. S. 15.
Kapløb paa fire. S. 15.
Harehop. S. 15
Køre Trillebør. S. 15—16.
Hæng. høj Knæløftn. S. 16—17.
Vingknæsidd. Kropbøjn. S. 17.
Vingknæsidd. Kropbøjn. bagud (til Jorden, Støtte paa Knæene). S. 17.
St. Kropbøjn. bagud med Armvridn. udad. S. 17.

Rygøvelser.
First. Knæstrækn. S. 18.
Fremligg. Kropbøjn. bagud med Armføring bagud. S. 18.

Fremligg. Kropbøjn. bagud med Armbøjn. S. 18.
Vingbredst. Kropfældn. fremad. S. 18—19.
Vingbredvinkelst. Kropbøjn. nedad med Armfør. til Jorden. S. 19.

Gang og Løb.

Gang i Takt. S. 20.
Syvmilestøvlerne. S. 20.
Tinge linge later. S. 20.
Omtrædningsgang (Hansemand). S. 20.
Løb i Takt. S. 20.
Sideløb med Kædefatn. S. 21.
Udholdenhedsløb, 1/2·3 Min. S. 21.
Kapløb, 25—50 m. S. 21.

Spring.

Nedspring. S. 22—23.
Vingst. Hop paa Stedet m. skiftevis Benspredn. og -saml. S. 23.
Løbespring i Længden. S. 23.
Løbespring i Højden. S. 23.
St. Længdespring. S. 23.
St. Højdespring. S. 23.
Højdespring m. Tilløb. S. 23—24.
Længdespring m. Tilløb. S. 24.
Løb under og Spring over Svingtov. S. 24.
Hop i Hoppetov. S. 24.
Brystvendt Sidespring m. Knæløftn. S. 24.

Behændighedsøvelser.

Forlænds Kolbøtte. S. 25.
Baglænds Kolbøtte. S. 25.
Benopslag. S. 25—26.
Hovedst. Still. (staa paa Hovedet). S. 26.
Møllevending. S. 26.
Haandgang. S. 26.

Lege.

Jeg gik mig over Sø og Land. S. 27.
Fra Væg til Væg. S. 27—28.
Nummerkapløb. S. 28.
Høg efter Høns. S. 28.
Den lille Grænseleg. S. 28.

II. Hovedskolens Øvelser.

Ret- og Hvilstilling.

Retstilling. S. 29—32.
Hvilstilling. S. 32—33.

Ordningsøvelser.

Opstilling i 2 Rækker, Inddeling og Udrykning. S. 33.
Vendinger i 2 Tempo. S. 33—34.
Hilsning. S. 34.

Benøvelser.

Vingst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. S. 34.
Fletst. Hælhævn. og dyb Knæbøjn. S. 34.
Vingst. Udfald skraat fremad. S. 34—35.
Vingbredst. enkelt dyb Knæbøjn. S. 35—36.

Armøvelser.

Bøjst. Armstrækn. opad og udad. S. 36.
St. Armstrækn. opad og udad. S. 36.
Trækst. Armsving fremad-opad, udad-nedad. S. 36.

Halsøvelser.

St. Hovedbøjn. bagud. S. 36.
St. Hoveddrejn. S. 36.
St. Hovedbøjn. til Siden. S. 37.

Spændbøjning.

Passiv Spændbøjn. med Hjælper. S. 37.
Bøjhængst. Spændbøjn. med Skridt fremad. S. 37—38.
Bredvinkelhæng. Spændbøjn. S. 39.

Hævøvelser.

Modhæng. Armgang. med Drejn. S. 39.
St. forlænds Opsving. S. 39.

Tværhængst. Krophævn. S. 39—40.
Modhæng. Armgang med Side-Sving. S. 40.
Skraahæng. Krophævn. S. 40—41.
Skraahæng. Armgang med Krophævn. S. 41.

Ligevægtsøvelser.

Favnst. Bensving udad. S. 41.
Rækst. Bensving fremad. S. 41.
Favnst. Knæløftn. S. 41.
Forlænds Ligevægtsgang. S. 41-42.
Baglænds Ligevægtsgang. S. 42.
Ligevægtsgang med Knælen. S. 42.
Ligevægtsgang med dyb Knæbøjn. i eet Knæ. S. 42—43.

Sideøvelser.

Bøjbredst. Kropvridn. S. 43.
Bøjbredst. hurtig Kropvridn. S. 43.
Favn(Flet)bredst. Sidebøjn. S. 43.
Fletbredst. hurtig Sidebøjn. S. 43.
Høj Sidelign. (med Benløftn.) S. 43—44.
Fri Sidelign. (med Benløftn.). S. 44.

Forsideøvelser.

Vingbredst. halv (hel) Kropbøjn. bagud. S. 44
Hæng. Knæløftn. og -strækn. S. 45.
Hæng. høj Knæløftn. og -strækn. S. 45.
Vingknæst. halv Kropbøjn. bagud. S. 45.
Vingknæst. Kropbøjn. bagud til Jorden. S. 45.
Høj haandligg. Armbøjn. S. 45-46.
Ving(Bøj)sidd. Kropbøjn. bagud til Jorden. S. 46.

Rygøvelser.

Bøjfremligg. Kropbøjn. bagud med samtid. Armstrækn. udad (opad). S. 46—47.
Bøjfrembueligg. Armstrækn. udad-opad. S. 47.
Trækbredvinkelst. Armsving fremad-opad. S. 47—48.

Gang og Løb.

Gang i Takt. S. 48.
Hurtig Gang. S. 48.
Knæløftningsgang. S. 48.
Løb i Takt. S. 48.
Udholdenhedsløb, 3—5 Min. S. 49.
Kapløb, 50—100 m. S. 49.
Køre i Skoven. S. 49.

Spring.

Nedspring. S. 50.
Højdespring. S. 50—51.
Længdespring med Tilløb. S. 51.
Udvendigt Overspring, Buk paa langs. S. 51—53.
Udvendigt Overspring, Buk paa tværs. S. 53.
Frontst. Hævspr, Dobbeltbom. S. 53—54.
Sidest. Hævspring, Dobbeltbom. S. 54.
Trespring. S. 54—55.
Stangspring. S. 55.

Behændighedsøvelser.

Benopslag. S. 56—57.
Møllevending. S. 57—58.
Hovedspring. S. 58—59.
Kraftspring. S. 59—60.
Haandgang. S. 26.

Lege.

Tre Mand høj. S. 60.
Den store Grænseleg. S. 61.
Storme Skansen. S. 61.
Borgerkrig. S. 61—62.
Stafetløb. S. 62.

Beskrivelse af de for Landsbyskolen ved Cirkulære af 20. Juli 1916 forordnede Gymnastikredskaber.

Redskabsstellet (Plan I og II) udføres af H-Jern (N. P. 14) med paaskruede Bomrender og Ribbeplanker af Træ. Jernene indstøbes i en Betonblok af den paa Tegningen viste Form og af de angivne Dimensioner; i fast Jordbund behøver Betonblokken kun at være 750 mm høj.

Bomrenderne (Plan II) paaskrues med en Bolt gennem Opstanderne foroven og forneden. Hullerne til Boltene under Bommen maa være ca. 2 mm større end Boltene.

Til Anbringelse af Ribberne skal der paa de paagældende Opstandere fastgøres Planker foroven og forneden (A og B), af hvilke A fastskrues med 2 Bolte med Underlagsplade N paa Opstanderens udvendige Side, medens der paa Siden af B skrues et Par Klodser (Plan II, J), saa at hele Planken kan lægges fast ned i H-Jernet.

Træværket bør stryges med Karbolineum med Undtagelse af Ribber og Bomstykker, der ferniseres mørke.

Bomstykkerne (Plan II, C) udføres af stærke og knastfri Planker. De skal være 60 × 150 mm svære og 4250 mm lange.

Ribbene udføres i Dele med 2 Fag i hver. Paa alle de yderste Ribbeplankers nederste Ende fastgøres et gaffelformet Beslag (Plan I, F), der griber om Planken B; og paa de samme Ribbeplanker anbringes paa Kanten foroven et Beslag (Plan I, G), hvis øverste Ende er bøjet, saa at det passer til Kanten af Planke A. Beslaget maa sættes saaledes, at Ribbeplankerne hviler

paa den nederste Planke og kun støttes af den øverste. For at forhindre, at Ribberne løftes ud af Stillingen under Øvelserne, maa der i Kanten af de udvendige Ribbeplanker under Planken A sættes en Bolt, der er fæstet til Ribben ved et Stykke Kæde (Plan I, H).

Ved Hjælp af en Planke paa Væggen og nogle Klodser i Gulvet kan Ribberne om Vinteren anbringes i Skolestuerne.

Bænkene udføres som vist paa Plan I Fig. IV.

Bukken udføres som vist paa Plan I Fig. IV, M.

Bomsadel udføres som vist paa Plan I Fig. V.

Den store Plint (Plan I Fig. VI, L) se Gymnastikhaandbogen.

Den lave Plint (Plan I Fig. VI, K) har samme Bredde, Længde og Højde som den øverste Del af Plinten, men har alle 4 Sider lodrette. Polstringen er her en løs Pude, der fastholdes med 2 Stropper paa hver Side. Den er beregnet til ogsaa at kunne bruges som Underlag for Hovedet ved Behændighedsøvelser.

Gymnastikredskaber

For Landsbyskoler uden Gymnastiksal.

Plan I

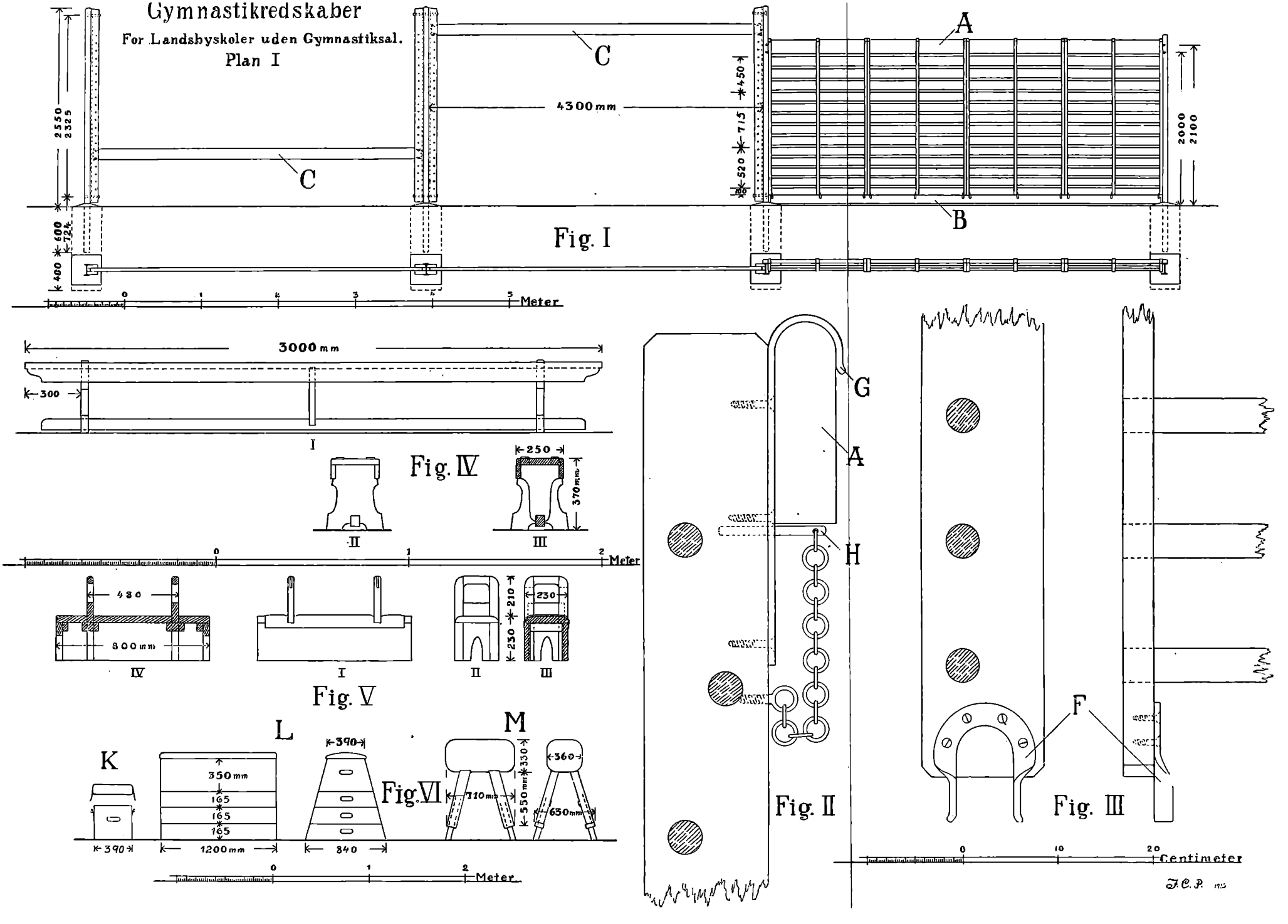


Fig. I

Fig. IV

Fig. V

Fig. VI

Fig. II

Fig. III

J. C. P.

Gymnastikredskaber.

Enkeltheder

Plan II

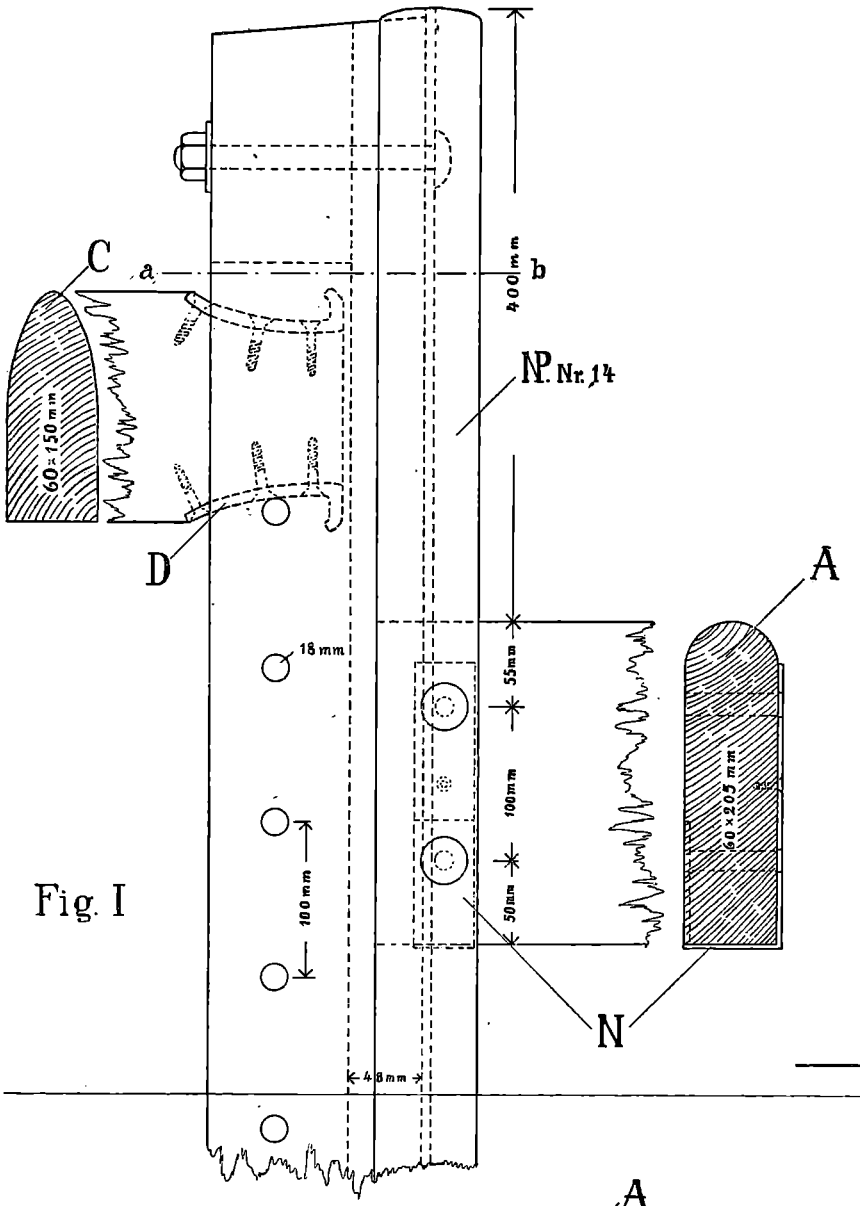


Fig. I

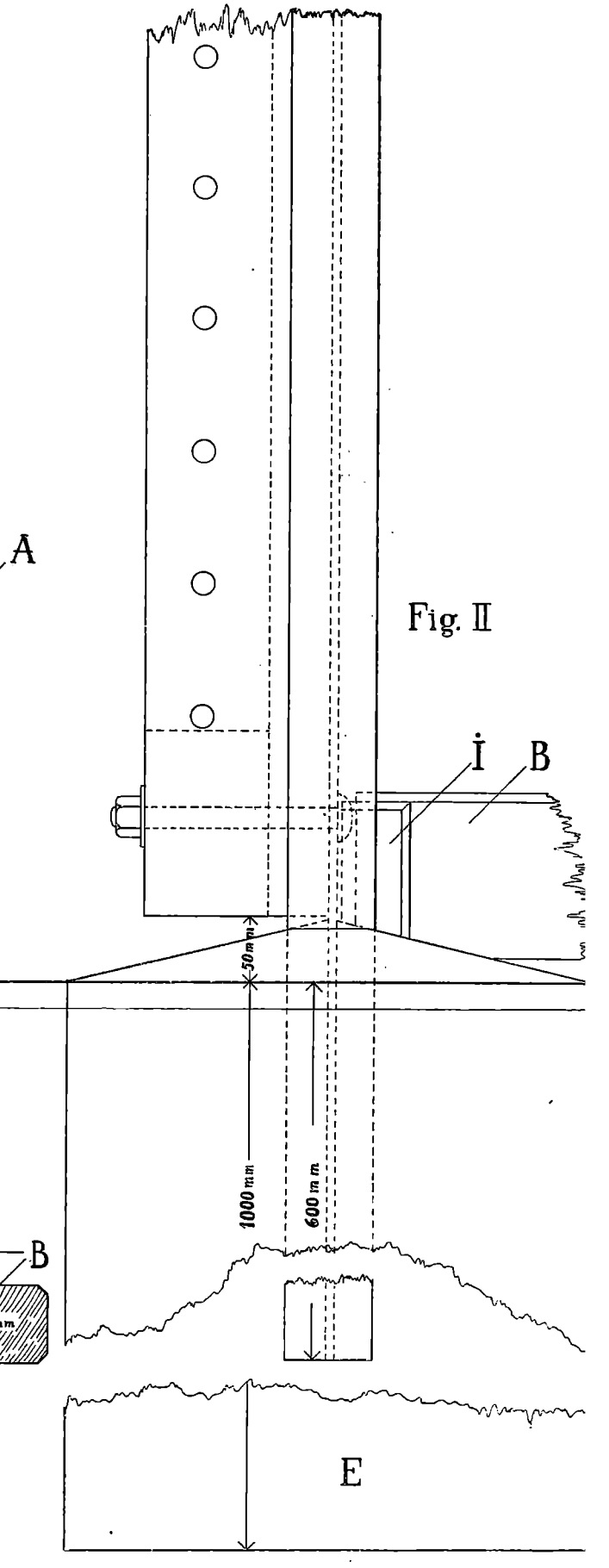
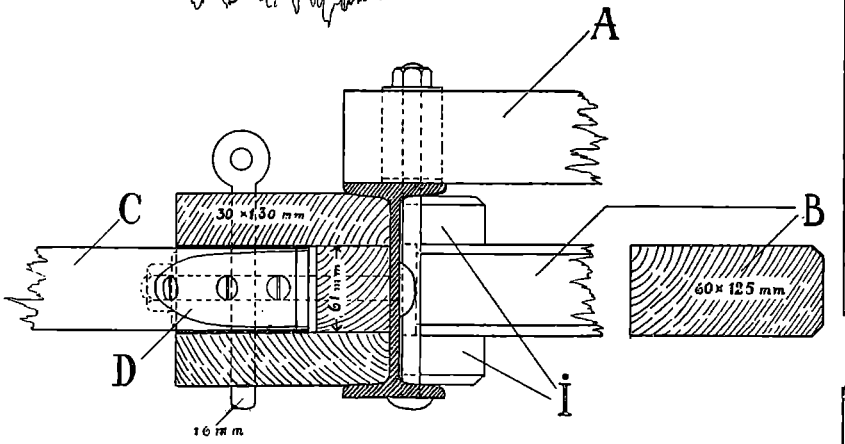
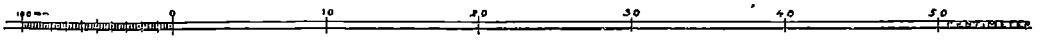


Fig. II



Snit a–b



J.C.P. 1910