V7: 364898
XX0045766651

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800066354

51588

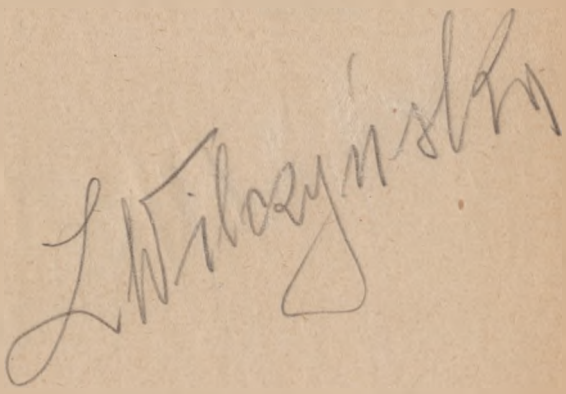
2 Host

KVINNOGYMNASTIK

AV

ELLI BJÖRKSTÉN

FÖRRA DELEN



STOCKHOLM
ALBERT BONNIERS FÖRLAG

BIBLIOTEKA GŁ.
Wyższej Szkoły
Wychow. Fizycz.
w KRAKOWIE
I 19113/1 - A

Copyright 1918
by
Holger Schildts Förlag.

HELSINGFORS 1918
SIMELII ARVINGARS BOKTRYCKERI

PK c 1967 K 1292/1
796.041.01-055.25 (07)

Förkämpen för den svenska kvinnogymnastiken i Finland

Fru Elin Kallio

med vördnad och tacksamhet

tillegnad.

Förord.

Föreliggande arbete är byggt på de svenska gymnastikprinciperna och utgör en sammanfattning av de tankar och idéer, som besjälat mig under min mer än 25-åriga lärarinneverksamhet. Det är mig fullt klart att jag icke ens tillnärmelsevis lyckats framställa dessa tankar och idéer i en sådan form, att de på teoretisk väg kunna uppfattas. Det som under den praktiska tillämpningen synts mig klart och lätt att bevisa och förklara, har vid nedskrivandet erbjudit nästan oövervinnliga svårigheter.

Medvetandet härom har tidigare avhållit mig från att utgiva ett arbete om kvinnogymnastik. Då jag emellertid under årens lopp fått emottaga allt flera uppmaningar härtill från såväl hemlandet som utlandet och då en allt starkare längtan framvuxit hos mig att i någon mån kunna tjäna som hjälp och stöd för de många unga gymnaster, vilka arbeta för kvinnogymnastikens utveckling, har jag icke velat undandraga mig offentliggörandet.

Jag riktar mig främst till dem av mina elever i Finland och Danmark, vilka genom den praktiska undervisningen fått intresse för mitt arbete.

I förhoppning om benäget överseende med de stora brister, som vidlåda arbetet, överlämnar jag härmed I:sta delen till offentligheten.

Det är mig en kär plikt att uttala min varma tack till mina unga kamrater i Helsingfors, vilka i många avseenden underlättat mitt arbete. För värdefulla råd är jag särskilt tacksam Doktor D. Rancken i Helsingfors samt Gymnastikinspektör K. A. Knudsen och Fröken Else Thomsen i Köpenhamn.

I gymnastiskt-teoretiskt avseende har docentens vid Köpenhamns universitet J. Lindhard arbete: Den specielle Gymnastiktheori, tjänat mig som hjälp och vägledning.

Helsingfors i november 1918.

Elli Björkstén.

Innehåll:

Sida

Allmän inledning 1

Kap. I. Analys av en gymnastiklektion 23

§ 1. Dagövningen 23

A. Fysiologisk synpunkt 24

B. Arkitektonisk „ 30

C. Estetisk „ 39

D. Psykisk „ 61

E. Synpunkter rörande normaldagövningen och därmed sammanhängande spörsmål 75

I. Normaldagövningen sedd ur allmän principiell synpunkt 76

II. Kort översikt av övningarnas fysiska och psykiska uppgift 81

III. Övergång från en dagövning till en annan 109

IV. Synpunkter med avseende på ändringar i normaldagövningens plan 111

§ 2. Undervisning 118

A. Plan i undervisningen 123

a Timplan 123

b Årsplan 125

B. Ordning och disciplin 126

C. Instruktion 130

a Förklaringar 131

b Förevisning 133

c Undervisningens jämna fortskridande . . 135

d Bilder 139

e Musik 146

f Rättandet av fel 148

g Elevernas arbete på egen hand 153
h Gruppindelning 154
D. Synpunkter rörande hygieniska och praktiska spörsmål 159
a Gymnastiksalen 159
b Gymnastikdräkten 165
c Gymnastiktimmen inom läroplanen . . . 165
§ 3. Kommando 166
A. Kommandot i tekniskt avseende 172
B. Kommandot i musikaliskt avseende 184
§ 4. Lärarinnan 204
Kap. II. Gymnastik för olika åldersperioder 211
A. Barn i åldern 5—8 år 212
B. „ „ „ 8—11 „ 232
C. „ „ „ 11—13 „ 236
D. Övergångsåldern 13—16 år 238
E. Tiden efter övergångsåldern 16— 248
Kap. III. Kontrollrörelser 250
I. Handstöd och grepp kontrollerande hals och bålövningarnas form samt bålmusklernas isolation 256
A. Handstöd och grepp kontrollerande att rörelsen sker på rätt ställe i ryggraden . . . 259
B. Handstöd och grepp kontrollerande onödiga samrörelser i bålen 264
II. Birörelser 267
A. Birörelser med armarna 268
B. „ „ benen 280
III. Kontroll av rörelsebanornas riktning och storlek 281
A. Blicken 282
B. Tanken (och blicken) 291
IV. Energitillförande moment 294
A. Rösten 295
B. Stampning 297
C. Handklatsch 297
V. Småkontrollerande rörelser 299
A. Frigjordheten före och efter en övning . . 300
B. Strykning av kroppens konturer 303
C. Rörelsecentralen åskådliggöres genom utpekning 305

Allmän inledning.

„Det är förunderligt vilken makt vår ande äger över vår kropp. Därför bör anden alltid råda."

Goethe.

Den fysiska uppfostran, vars mål är att stärka och utveckla kroppen samt därigenom göra människan kroppsligt och andligt mera livsduglig, får i nutiden allt större erkännande, ehuru man ännu ej tillfullo fattar dess stora kulturella betydelse.

Fysisk uppfostran måste betraktas såsom en organisk del av den allmänna uppfostran. Den har en lika viktig uppgift som den intellektuella och moraliska och är av samma betydelse som dessa.

Århundraden igenom har enhetstanken i uppfostran blivit kränkt. Harmonien har brutits, varigenom mycket ont vållats, som nutiden måste söka bot för.

Den oharmoniska uppfostran trycker sin prägel på oss nutidsmänniskor och hämmar många av de möjligheter, som under lämpligare livsförhållanden kunde hava utvecklats. Äro vi övertygade härom, hava vi icke rätt att endast nöja oss med att konstatera fakta, vi böra även utforska orsakerna till den bristande harmonien och efter bästa kraft och förmåga i handling omsätta våra begrepp till större

likformighet med de ideal vi uppställt för oss, med hänsyn till uppfostran.

Vilket är uppfostrans mål?

I eldskrift lyser för vårt inre öga ordet *människa*.

Uppfostran skall dana människor.

Kroppsligt: starka, friska och till arbete uthålliga, *själsligt:* tankekraftiga, energiska och viljestarka — människor med förmåga att i sitt inre bearbeta det utifrån, genom sinnena hämtade materialet samt omforma och förädla det till allt större etiska värden.

Ju skönare och rikare den inre världen är, ju mera den överensstämmer med livets högsta principer, desto bättre förmår den genomtränga och behärska alla våra tankar och handlingar.

Skulle fullständig harmoni råda mellan kropp och själ, då vore idealbegreppet människa förverkligat: människan som icke blott intellektuellt och fysiskt står på höjden av utveckling, utan även äger livsglädje och hjärtats värme.

Uppfostringssystemet i vår tid bär tyvärr sin stora del av skulden till människovardandets hämmande.

Disproportionen mellan den kroppsliga och själsliga utvecklingen är alltför märkbar.

Långt hava vi kommit från den stora enhetstanken, som det antika Grekland förstod ingjuta i sitt uppfostringsväsen. Den urgamla symbolen av en liksidig triangel, vars bas betecknade kroppen, de båda sidorna ande och själ, var den förebild efter vilken de gamla grekerna uppgjorde planen till sitt uppfostringssystem och vars principer de sökte och även till stor del lyckades förverkliga. Därför står

den gammalgrekiska medborgaren i många avseenden såsom mönster för oss såväl i kroppsligt som andligt avseende. Därför kunna vi icke nog uppskatta detta folks stora filosofer samt beundra deras härliga, hittills ouppnådda konst. Antiken är en källa av levande vatten, från vilken vi med begärlighet ösa.

All ensidig, vare sig kroppslig eller själslig och intellektuell uppfostran måste fördömas, emedan den icke leder till *harmoni.* I naturen är allt strängt lagbundet. Varje överträdelse straffar sig, om vi ock ej äro klarsynta nog att förmå utgrunda orsak och verkan.

Kroppen är för oss jordiska varelser det nödvändiga omhöljet och verktyget för själen. Den står i ett oavvisligt förhållande till denna. Därför bör det för oss vara en helig plikt att sköta och vårda vår kropp, på det att den må bliva en värdig boning för vår själ.

Varje missförhållande i kroppsfunktionerna kastar på ett eller annat sätt sin mörka slagskugga över de själsliga funktionerna.

En överdriven och ensidig kroppslig uppfostran leder till atletståndpunkten — den råa styrkans utveckling på bekostnad av intelligens och själsbildning. En sådan befrämjar icke den harmoniska utvecklingen. Ej ens kroppsligt är atleten sund. Den överdrivna utbildningen av muskelstyrka verkar ogynnsamt på andra organs utveckling, i det endel drivas till hypertrofi, medan andra hämmas i sin utveckling. Sådant gör människan i förtid utsliten.

Av grekerna kunna vi taga lärdom även i detta avseende. Den måttfulla och ädla kroppskul-

turens nedsjunkande till råa styrkeprov och tävlingar utan ett högre själsligt mål var en kraftigt bidragande orsak till förfallet i Grekland.

Det är icke överdrivna och ensidiga kroppsövningar vi behöva, men väl *en äkta och sann fysisk uppfostran och kultur.*

Vad den ensidigt bedrivna intellektuella uppfostran vidkommer är även den strängt förkastlig. Hjärnans fulla utveckling uppnås icke enbart genom intellektuellt arbete, hjärnan måste rent materiellt påverkas och dess funktionsförmåga underhållas för att tankarna skola bliva friska och icke i förtid blott skuggbilder av det de borde och kunde vara.

Begreppet ungdom, som i sig innefattar en skön, harmoniskt utvecklad kropp, ett sinne, vaket och mottagligt för allt stort och gott, en hjärna, där rena, klara tankar födas, en fast karaktär och en vilja, som banar sig väg och skapar nya livsvärden, är alltför sällan förverkligat i vår tid.

Den kroppsliga uppfostran — basen för all uppfostran — har såsom ovan framhållits, alltför mycket försummats. Ända från vaggan — ja, före födelsen — hämmas ofta barnets sunda utveckling. Till en början lider blott kroppen och alla dess organ, men när tankelivet småningom vaknar överföras de för kroppen dåliga betingelserna på barnets själsliv. Det av kroppssmärtor eller allmän fysisk svaghet lidande barnet är irritabelt och om de ogynnsamma fysiska förhållandena kvarstå, lämnar irritationstillståndet under årens lopp djupa märken i barnets själ. Det blir nyckfullt, obehärskat och styggt. Där livets lagar i ett eller annat avseende kränkas, måste straffet förr eller senare komma.

Bära hemmen till stor del skulden för bristande kroppslig — och därigenom indirekt själslig uppfostran, göra skolorna det i lika hög grad.

Uppfattningen om vad som kräves för att barnet skall bliva en harmoniskt utvecklad människa, är i våra skolor ännu alltför trång. Disproportionen mellan intellektuell och kroppslig utbildning alltför stor. Av de högre skolornas minst 30 veckotimmar anslås 2 högst 3 till gymnastik och lek.[1])

Under många timmars dagligt stillasittande tvingas barnet under en tid, då det mer än någonsin är i behov av rörelse, att inplugga kunskaper från en mängd olika intellektuella områden. Den unga hjärnan kan icke mottaga och smälta allt som bjudes, det blir ofta en död kunskap i stället för en levande. Den moderna skolan försvarar sig med att den, genom de många grenar av vetande, som måste meddelas, ej har tid övrig för ämnen, vilka enligt dess uppfattning, icke direkt inverka på intelligensbildningen. Ett ödesdigert, tvåfaldigt misstag, som bjärt belyser samtidens åsidosättande av uppfostrans största krav — helhetskravet.

För det första kan den tid, som uppoffras för en rationell kroppsvård, lätt tagas igen i den intellektuella undervisningen genom ett friskt sinnes större mottaglighet och en frisk hjärnas förmåga att behålla i minnet och efterhand omvandla det inlärda

[1]) Betecknande är att vid diskussionen våren 1917 om läroplanens omläggande i skolorna flere föreståndare, föreståndarinnor och lärare ville minska antalet gymnastiktimmar från 3 till 2 timmar, motiverande detta med det vanliga påståendet om viktigare intellektuella ämnens behov av flera timmar.

till praktisk och äkta livskunskap. För det andra bevisar den moderna fysiologiska vetenskapen redan nu kroppsövningarnas direkta inflytande på hjärncentras utveckling, alltså på intellekt och själsliv. Det bör därför vara en plikt för varje uppfostrare att lära känna även de fysiska villkor, som utveckla icke blott kroppen utan även intellekt och moral. „Det är ej blott en hjärna, ej blott en kropp vi skola uppfostra, utan en hel människa." (Montaigne.)

Tänka vi på fysisk uppfostran i dess *allmänna* betydelse måste uppfostraren såväl i hem som skola sätta sig in i och på ett förnuftigt sätt använda alla de medel, varigenom barnets utveckling och välbefinnande befrämjas: *ljus, frisk luft, lämplig föda, härdning, renlighet, rörelse, goda, regelbundna vanor etc.;* häri innefattas vidare *rätt omväxling mellan arbete, rekreation och vila*, mellan *stillasittande intellektuellt arbete* och *ordnade kroppsrörelser* (gymnastik, lek och idrott).

Fysisk uppfostran i *inskränkt* mening innefattar kroppsövningar, valda med tanke på *kroppens och själens harmoniska utveckling till hälsa, skönhet och kraft.* Med dessa kroppsövningar förstå vi gymnastik. I föreliggande arbete skola de gymnastiska principerna närmare behandlas. Innan vi ingå härpå är det av vikt att i stora drag framhålla betydelsen av det tidigare anförda påståendet om kroppsövningarnas direkta inflytande på hjärnans utveckling.

Någon tid före födelsen väger fostrets hjärna $^1/_5$ del av dess hela vikt, medan den hos den fullvuxna endast utgör $^1/_{50}$ del av totalvikten. Det nyfödda barnets hjärna är stor, men dess mentalyta jämförelsevis slät. Den företer ej alla de talrika

vindlingar, som förekomma i den vuxna människans hjärna. Medan kroppen utvecklas kvantitativt, utvecklas hjärnan kvalitativt. Ju flere vindlingar och ju djupare fåror, desto större förutsättningar för ett högre utvecklat själsliv.

Inom hjärnan fortgår småningom utvecklingen av de celler och nervtrådar genom vilka ett medvetet liv möjliggöres. Det är icke länge sedan man ansåg att blott sinnescentra d. v. s. centra för syn, hörsel, smak etc. voro förnimmelsecentra, då däremot rörelsecentras enda uppgift bestod i att genom nervtrådarna påverka musklerna. Den nutida vetenskapen har kullkastat denna åsikt. Den bevisar nämligen att hela det stora område, som omfattar rörelsecentra (de rolandska) i likhet med de i barksubstansen liggande sinnescentra, även utgöra säte för förnimmelser, vilka uppfattas genom *känsel-* och *muskelsinnet,* d. v. s. förnimmelser, som giva oss allmänna föreställningar om vår kropp, om kroppsdelarnas läge, muskelarbetets intensitet, rörelsernas utsträckning och riktning, m. a. o. föreställningar som möjliggöra vår orientering i fråga om kroppen. Tack vare dessa primära sinnesföreställningar har människan fått sina första abstrakta begrepp om tid och rum.

Mellan de olika områdena i hjärnbarken utveckla sig småningom *associationsbanor* (förbindelsebanor) så att de sensomotoriska-, sinnes- och associationscentra komma att utgöra ett i sin verksamhet sammanhängande helt.

Tanken och *viljan* äro funktioner av associationscentra. Allt material för dessas verksamhet, allt det som giver oss begrepp om den yttre världen och

oss själva har lämnats av barksubstansens känsel-motoriska- och sinnescentra.

De rolandska centras stora funktionella värde låter, säger prof. i fysiologi Jean Demoor, förutse den betydande del, som detta område tagit i associationscentras verksamhet, således i tankens och viljans alstringsförmåga.

Hjärncellernas utveckling under människans hela utvecklingstid är i hög grad beroende av de organs verksamhet, som stå i förbindelse med de skilda centra. Den praktiska psykologien och patologien uppvisa en mängd fakta, som bekräfta detta påstående. Syr man ihop ett ungt djurs ögonlock kommer motsvarande centrum i hjärnan icke att utvecklas i motsats till det öppna ögats centrum och avskär man en nerv kommer likaså det motsvarande corticala området att förbliva vid sitt första utvecklingsstadium. De upprepade retningar, som träffa nerverna och genom dem överföras till hjärnan äro de enda medel till motsvarande hjärncentras utveckling. Upphöra retningarna, atrofiera (förkrympa) centra.

Med avseende på de förnämsta och mest omfattande av barksubstansens centra — de rolandska — är rörelsen det enda verksamma medel, som kan åstadkomma nervcellernas utveckling och normala fulländning. (Demoor.)

„Rörelsen“ — säger Demoor — „utgör vårt ursprungliga psykiska material.“ Den framkallar i hjärnan de mest invecklade och elementära förnimmelser och blir sålunda beträffande idéassociationerna för tanke och vilja en av de mest dominerande orsakerna. „Vi kunna påstå“, säger han vidare, „att vår viljeyttring, det högsta uttryck för vårt psykiska

liv och det mest karakteristiska för vår personlighet, äger rum i synnerhet tack vare rörelsecentra."

Demoor och andra vetenskapliga auktoriteter hävda, att ett barn, berövat sitt *muskelsinne,* aldrig når en fullständig intellektuell utveckling, då däremot avsaknad av ett eller flera av de andra sinnena icke nämnvärt inverkar på dess normala andliga utveckling.

Från vetenskapligt håll påyrkas därför allt bestämdare större plats för kroppsövningar, som systematiskt uppöva muskelsinnet och sålunda kraftigt bidraga till utveckling av tanke och vilja. „Den som inträder i en gymnastiksal kommer lika mycket för att utveckla sin hjärna, som sina muskler", säger Demoor. Och han tillägger: „Hela den psykiska alstringskraften behärskas av rörelsen, vetenskapen bevisar det och praktiken bestyrker det. Det är sålunda riktigt att vi för muskelövningar fordra en framstående plats vid uppfostran."

Den begränsade tid, som i ett kultursamhälle finnes övrig för en rationell kroppsvård, gör det nödvändigt för gymnastiken att, genom övningar, ordnade efter vissa bestämda principer, i största möjliga utsträckning giva ersättning för de under ett fritt naturliv förekommande mångsidiga rörelsernas goda inflytande.

Då emellertid en mångfald rörelser, som människan förmår utföra äro betydelselösa eller hava för ringa betydelse för gymnastikens mål och då tiden för detta måls uppnående är starkt begränsad, måste endast sådana övningar medtagas, vilka äro särskilt verkningsfulla och vilka alltså på kortaste tid leda till målet.

I stora huvuddrag äro de gymnastiska övningarnas uppgift följande:

a) att tillfredsställa kroppens rörelsebehov genom övningar, som på ett allsidigt sätt genomarbeta dess olika delar samt verka höjande, stärkande och livgivande på kropp och själ;

b) att befordra god hållning och smidighet;

c) att utveckla kraft och uthållighet i arbete;

d) att utveckla förmågan av frigjorda harmoniska rörelser samt höja form och skönhetssinnet;

e) att väcka sinne för ordning, punktlighet, självtukt, viljestyrka och handlingskraft;

f) att motarbeta benägenheten för veklighet samt väcka kärlek för ett friskt och hurtigt liv.

För att emellertid praktiskt förverkliga de omfattande gymnastiska uppgifterna fordras av gymn. lärarinnan goda fackkunskaper. Utom sådana som direkt beröra gymnastiken, måste hon i likhet med varje annan lärare besitta kunskap i *pedagogik, inclusive psykologi.*

Fackkunskaper ensamma för sig äro dock icke tillräckliga; fordringarna på lärarinnans allmänbildning måste även ställas höga. Ty för att gymnastiken skall motsvara sin betydelsefulla uppgift, måste lärarinnan inse vilka rika möjligheter hon äger att i sin undervisning få in något vida mera än det som rör sig om leder och muskler eller i allmänhet om en gymnastik tillämpad enbart på människans fysiska betingelser.

Gymnastiklärarinnan har nämligen stor möjlighet att hos sina elever samtidigt utveckla både de *intellektuella* och *moraliska* krafterna. Så t. ex. kan genom den gymnastiska undervisningen barnet un-

der lekens form bibringas icke blott grundläggande kunskaper i många ämnen, utan även moraliska värden såsom mod, ridderlighet, hjälpsamhet etc.

Bland bildningsämnen en gymnastiklärarinna bör besitta må här särskilt framhållas kunskaper i *estetiska* ämnen. Varje uttryck för fullödig konst griper oss djupt, vare sig det gäller litteratur, musik, dramatik, dans etc. Konsten och naturen hava en underbar förmåga att suggerera vår själ, att rena våra känslor och tankar och överföra till oss emotionella tillstånd. „I skulpturen överföra gestalternas ställningar och rörelser till oss de själstillstånd, som uttrycka sig i dessa ställningar och rörelser — — —“ och „ur de stora linjerna i naturen kunna vi framläsa antydningar om själstillstånd d. v. s. vi tycka oss igenkänna ställningar och rörelser, som åtfölja vissa givna känslor och som därför hos oss framkalla dessa känslor.“ [1])

Ju högre utvecklat lärarinnans form- och skönhetssinne är, desto mera kan hon i sin gymnastik icke allenast genom vackra och plastiska övningar, utan även på psykisk väg höja sin undervisnings betydelse.

Det kan väl framstå som om fordringarna på en gymnastiklärarinna vore alltför stora. I själva verket äro de det ej. Vi måste blott vänja oss av med att i gymnastiklärarinnan se en instruktör och kommendör av den gamla militärtypen och vid våra gymnastiska utbildningsanstalter söka fostra de unga blivande lärarinnorna efter nya och högre ideal, som bättre än de gamla motsvara våra fordringar i

[1]) Y. Hirn. Det estetiska livet.

pedagogiskt, psykologiskt och allmänt mänskligt avseende. Ty vilka utomordentliga förtjänster ett gymnastiksystem än i och för sig må äga, så kunna aldrig dess möjligheter, såväl i den gymnastiska som i den allmänna uppfostran, bliva tillgodosedda, om icke lärarinnan genom sin *personlighet* och sitt *undervisningssätt* kan förverkliga dem.

Otvivelaktigt borde gymnastikundervisningen kunna fängsla elevernas intresse i vida högre grad än vad hittills varit fallet. Den nuvarande gymnastiken tilltalar icke barnen i den grad, som en god gymnastikundervisning borde och kunde genom *sin nära släktskap med barnets och ungdomens intensiva behov av rörelse.*

I enquêter från skilda länder över de olika skolämnenas förmåga att intressera kommer gymnastiken oftast i tredje eller fjärde rummet och i de fall, där bevisligen dåliga lärare handhava undervisningen, står gymnastiken betydligt lägre på gradskalan. Visserligen är ju rangplatsen icke så obetydlig, sedd från allmän synpunkt, men av nyss anförda skäl måste var och en, som närmare tänker sig in i barnnaturen och dess intressen, finna den sådan.

Till stor del får det bristande intresset sökas i det *alltför ringa antal timmar,* som i läroplanen anslås för detta ämne. Barnen hava för litet kroppsrörelse, de äro ovana därvid och måste naturligtvis till följd härav lätt tröttna. Den som blott sällan går en mil blir trött, men den som dagligen tränar sin kropp med en längre promenad, blir uthållig och känner ett starkt behov av motion, vilket blir en nödvändighet för hans välbefinnande.

Förutom i gymnastiktimmarnas ringa antal hava vi att söka orsakerna till intresselösheten i det strängt *belastande intellektuella arbetet.* I hjärnan hopa sig under det myckna och ensidiga hjärnarbetet en mängd giftiga ämnen — trötthetsämnen. De högre klassernas elever komma sålunda ofta alltför trötta och olustiga till gymnastiklektionerna för att omedelbart kunna finna behag och ryckas upp genom dem.

En riktig omväxling mellan stillasittande intellektuellt arbete och kroppsövningar, anordnade på lämpliga tider, skulle säkert helt och hållet förändra de n. v. enquêternas utseende vad intresse och håg för kroppsövningar vidkommer. Vi måste hoppas att framtidens skola inser vad den är skyldig det uppväxande släktets kroppsliga hälsa och utveckling.

Reformer äro nödvändiga inom den pedagogiska gymnastikens *teori,* men särskilt behövliga äro otvivelaktigt sådana med avseende på gymnastikens *praktiska* användning.

I teoretiskt hänseende skall säkert den vetenskapliga forskningen tillföra gymnastiken nya värdefulla synpunkter. Visserligen hava, såsom redan påpekats, många framstående vetenskapsmän gjort omfattande forskningar rörande muskelövningars inflytande på människan, men den gymnastiska vetenskapen, såsom sådan, är ännu alltför ung, för att den ens tillnärmelsevis skulle kunna klargöra och allra minst fastställa en säker grund för den omfattande gymnastiska byggnaden. Sedan emellertid även nordiska universitet insett betydelsen av detta ämne och berett det rum inom sina murar, hava vi allt skäl att hoppas mycket av framtida forskningar.

Vad däremot den praktiska gymnastiken, dess *rörelseförråd* och de synpunkter, som i *pedagogiskt, estetiskt* och *psykiskt* avseende berättiga antingen en förstoring eller utgallring av rörelserna samt vad *undervisning* och *kommando* beträffar, kunna redan nu flera omfattande reformer vidtagas.

Det måste medgivas att under de senaste åren ett märkligt uppsving i berörda avseenden gjort sig gällande i de land, som tillämpa det svenska systemet, men mycket återstår ännu innan gymnastiken blir sådan den bör vara för att tillfullo intaga sin plats såsom ett viktigt ämne i skolans uppfostringsplan.

Låtom oss avlägga all konservatism och tillstå att den nuvarande gymnastiken ännu besjälas av synpunkter, oförenliga med en modern uppfattning.

Mera liv i tanken, större tro och entusiasm för gymnastikens uppgift och ett allvarligt, målmedvetet arbete för idealens höjande och praktiska omsättning, se där vad vi behöva för att lyckas komma bort från vägar dem vi för längesedan nött ut.

Endast inledningsvis må i detta sammanhang några synpunkter angående undervisning och rörelsematerial framhållas till beaktande. I följande kapitel hava vi skäl att närmare skärskåda dem samt ingå på flera synpunkter.

Axiomet: „*kropp och själ äro ett*“ har alltid teoretiskt betonats av gymnastikens förkämpar, ävensom att gymnastikens uppgift ligger i att söka uppnå den harmoniska enheten mellan dessa. Men praktiken har sällan motsvarat det teoretiska enhetskravet. Gymnastiken, sådan den hittills bedrivits, har tänkt för mycket enbart på en frisk och sund *kropp,*

m. a. o. på fullföljandet av de fysiska lagar, som styra och reglera våra kroppsliga funktioner.

Visserligen ligger det en obestridlig sanning däri, att en sund kropp i hög grad påverkar *själslivets* utveckling i motsvarande riktning, men vi måste komma ihåg, att i förhållandet mellan kropp och själ finnes ännu en sanning av lika högt — ja högre — värde nämligen: själens direkta inverkan på de kroppsliga livsfunktionerna.

Vi böra inse, att om ock vetenskapen når så långt att den med noggrann precision kan bestämma blodtryck, hjärtslag, förbränning, mängden av in- och utandad luft, av nervarbete, avsöndring, kvalitativt och kvantitativt muskelarbete vid en bestämd gymnastikövning eller ett visst arbete, så är detta icke tillfyllest för oss gymnastiklärare. Kroppen — maskinen — arbetar efter givna fysiska lagar, men själen äger en kraft, vars genomgripande verkan aldrig kan mätas och aldrig uppskattas nog högt. Kroppen är och förblir tjänaren, själen härskaren.

Även belysa allt flera vetenskapliga undersökningar själstillståndens direkta inflytande på kroppen. Så t. ex. är glädje en nödvändig faktor för kroppens välbefinnande.

Glädjens princip sammanfaller med livets princip och livets princip är glädje. De gamle vise uttryckte detta på ett oförlikneligt vackert sätt med orden: *Ur glädje framspringer hela denna skapelse, av glädje hålles den vid makt, mot glädje skrider den hän och i glädje hamnar den.*

Ju mera en människa gripes av glädje desto starkare uttryckes det genom hela hennes väsen.

Hållningen blir spänstigare, rörelserna livligare, mera frigjorda och därigenom mera uttrycksfulla, rösten klarare och ljusare. De fysiologiska funktionerna: hjärtverksamhet, andning etc. försiggå bättre, tanken arbetar snabbare och med större klarhet etc. Detta måste gymnastiken i vida högre grad än vad fallet varit beakta.

Vid valet av övningar bör lärarinnan således icke blott tänka på det *fysiska* mål, vartill hon närmast genom övningarna syftar; de systematiska övningar, som avse de kroppsliga funktionernas höjande, skola omväxla med övningar av mera *psykisk* art, d. v. s. sådana, som från fysisk synpunkt icke framstå såsom särskilt nyttiga, men från psykisk däremot äro det så mycket mera. Hit höra övningar vilka verka uppiggande, höja energi och vilja, såsom rytmiska rörelser, lekformer, lekar, vissa tävlingsövningar etc.

Mera än något annat bidrager dock en livfull och god *undervisning* att höja den själsliga sidan av gymnastiken. Den ljusa, glada stämning, som är besläktad med allt friskt och vackert i naturen, bör vara gymnastiksalens *andliga atmosvär.* Det finns väl knappast något som mera än livliga, hurtiga och vackra kroppsövningar, tagna under glädje, kan skänka kropp och själ ett större välbehag. En intelligent, livfull undervisning återkastar med suggestiv makt allt det sunda och livsäkta, som möter människan ute i den fria naturen.

Det bör därför vara en plikt för varje gymnastiklärarinna att med öppen blick och vaket sinne iaktttaga linjer, former, färger samt rörelsernas skönhet i naturen och konsten. Hon måste fördjupa sig i

naturen, lära sig älska den och förstå att avlyssna det mäktiga språk, den talar till vår själ.

Den ystra, muntra skogsbäcken, de glittrande vågornas lek vid stranden, regndropparnas fall, snöflingornas dalande, den susande vinden, de luftiga skyarnas glidande i rymden, — alla företeelser i naturen kunna giva henne en lärdom, som hon kan omsätta i sin undervisning.

Huru lätt, spänstig och frigjord blir icke löpningen om eleverna få återgiva skogsbäcken, huru förtjusande gången, då de lekande vågorna efterbildas och där „solglittret" är den glada ljusa sinnesstämningen — eller huru starkt suggereras icke eleverna av tanken att springa och gå mot vinden eller själva föreställa vinden.

Det är icke ett tomt fantiserande att påyrka införandet av *bilder* vid undervisningen i gymnastik, nämligen bilder, anpassade efter de gymnastiserandes ålder och utveckling, det ligger tvärtom en sanning av högsta värde däri. Genom rätt använda bilder strömma många av naturens stora krafter in i gymnastiksalen, där de genom lärarens „konstnärlighet" kunna förädlas till höga livsvärden. Den tid en gymnastiklärarinna uppoffrar ute i naturen på iakttagelser är därför icke bortkastad.

I samband med undervisningen står *kommenderingens* omformande till större *överensstämmelse* med undervisningens bedrivande enligt högre principer och ideal. Det militäriska, skarpa, oelastiska kommandosättet omöjliggör i många fall frigjorda rörelsers uppkomst.

Kommandot är gymnastikens verksammaste medel att nå målet. Det skall avspegla övningarnas

BIBLIOTEKA GL. Szkoły

karaktär, vara livfullt, inspirerat, rogivande, fullt av viljekoncentration etc.

Men även på det rent fysiska området måste synpunkterna i gymnastik i många avseenden omläggas. Muskelstyrkans uppövning på bekostnad av *frigjordhet* bör icke tolereras.

Med frigjorda rörelser avses förmågan att utföra såväl enkla som sammansatta övningar med ett rätt mått av energi, där ett för litet eller ett för mycket icke får ifrågakomma. Vidare innefattas däri *kraftbesparing*, det är: *att endast de för en rörelse eller övning nödvändiga musklerna deltaga, medan obehöriga muskler hållas utanför arbetet.* Kroppens olika delar äro sålunda *isolerade* i sin verksamhet, vilket är liktydigt med *ekonomi av nerv- och muskelkraft.*

Spänstiga, frigjorda rörelser uttrycka icke blott *fysisk* utan även *själslig* obundenhet och frihet. Lika rörligt som ansiktsuttrycket är hos människan, lika talande och lätt skiftande borde även kroppens uttryck genom rörelser vara det. Men förmågan av fina nyanseringar i kroppsrörelserna äga vi icke, ehuru ingalunda möjligheter härtill saknas.

Är det klädedräkten, som hämmat våra rörelser? Är det människosläktets kamp och slit för tillvaron, som varit orsaken därtill eller våra tröga tankar, som gå i långsam vardagsrytm? — — — —

Låta vi tanken gå till naturen och jämföra de fria, vackra rörelserna såväl inom växt- som djurvärlden d. v. s. de i full frihet levande djuren, eller sådana som med avseende på rörelsernas frigjordhet och skönhet icke förstörts av människan i och för vissa syften — vilken i ögonen fallande skillnad och vilka lärdomar kunna vi icke draga beträffande

isolation och kraftbesparing. Ett par exempel från vår närmaste omgivning.

Betrakta vi en eldig, livlig rashäst — vilken *rytm*, *skönhet* och *grace* i varje rörelse. Den tyckes oss dansa fram; varje steg uttages så lätt och elastiskt, att hovarna beröra marken endast under bråkdelen av en sekund; under full isolation lyftas benen; vid varje benlyftning avslappas lederna på ett naturligt sätt, i överensstämmelse med deras anatomiska byggnad och rörelsemöjlighet; bål, hals och huvud följa benens rörelser smidigt och lätt, utan onödiga samrörelser. Så utvecklad är nervernas koordinationsförmåga, så avvägd energien, som inlägges, och så fullständig rörelserytmen och isolationen i det fina muskelspelet, att vi glömma att vi betrakta rörelserna hos ett i och för sig tungt och stort djur. Huru obehindrat och lätt försiggår ej andningen och huru regelbunden och uthållig blir ej hjärtverksamheten till följd härav.

Och giv akt på svanens beundransvärda sätt att glida genom vattnet, utan att en enda rörelse förmärkes annat än hos extremiteterna. Eller följ fiskmåsens lätta flykt i rymden, flykten med de lugna, jämna, plastiskt vackra vingslagen.

Ännu ett bildlikt (symboliskt) exempel på isolation, denna gång från växtvärlden. Vårt öga betraktar ett träd t. ex. en björk. Huru vackert rör sig icke trädet i vinden! Vid den svagaste fläkt börja bladen dallra. Men varje blad dallrar fritt och oberoende av de andra — på sitt eget särskilda sätt. Vinden tilltar, kvistar och grenar röra sig, de gunga och svinga fritt och lätt var för sig, dock alla i den skönaste harmoni med varandra. Åter tilltar vinden.

Även stammen gungar, men den tvingar icke grenar, kvistar eller blad att följa sin rörelse. De följa den, men var och en på sitt *eget sätt*, gungande fritt mellan varandra. Så fint är samspelet, så innerlig harmonien mellan alla dessa olika rörelser att människan blott ser *enheten:* ett träd som gungar för vinden.

Hade vi människor uppövat vår förmåga av full isolation, skulle våra rörelser bliva ett uttryck för lätthet, skönhet och grace. Musklerna i varje del av vår kropp skulle arbeta på sitt givna sätt och till en viss grad fullständigt oberoende av andra kroppsdelars muskler, men alla rörelser sammantagna gåve bilden av harmonisk enhetlighet.

De av varandra oberoende rörelserna har gymnastiken icke i tillräcklig grad sökt uppöva. Visserligen talas det i gymnastiken om *isolering*, men begreppet har till största delen blivit en teoretisk sats. Gymnastikens utövare hava varken till fullo uppskattat isolationens praktiska betydelse eller insett vilken målmedveten uppövning av nervernas koordinationsförmåga det fordras för att uppnå en isolation, som ger kroppens rörelser full frigjordhet. En dylik uppövning tar mycken tid, det går till en början långsamt att uppöva hjärna och nerver till ett rätt och precist lokaliserat arbete, i synnerhet hos människor, som vant sig att vid minsta rörelse tillgripa en mängd obehöriga hjälpmuskler. Och dessa människor äro legio — ja, man kan tryggt påstå, att undantag äro sällsynta. Så t. ex. deltaga oftast vid minsta arbete med armarna bålens muskler, för att ej tala om ansiktsmusklerna.

Gymnastikundervisningen har, såsom nämnts,

varken ägnat nödvändig uppmärksamhet, eller offrat tillräcklig tid på uppövandet av isolationsförmågan. Detta har på ett beklagligt sätt hämmat och motarbetat det goda inflytande gymnastiken i *fysiskt* avseende kunde hava haft, främst på andning och hjärtverksamhet, på skönhet, hälsa och uthållighet.

De spända, ofria rörelserna inverka lika ogynnsamt i *psykiskt* avseende. De hämma uppkomsten av fria tankar, av glädje och välbehag. Det är omöjligt att i sådana fall få tanken att gå utanför kroppen. Den blir bunden vid densamma och detta avspeglar sig i varje även den minsta rörelse. Därför äro övningarna i gymnastiken även fula om de ock från enbart arkitektonisk synpunkt kunna uppvisa fullt „rena“ linjer och former — fula, om de bedömas från en allmänt mänsklig och icke från en ensidig och konservativ gymnastisk ståndpunkt. De uttrycka icke den spänstiga, sunda livskraften, icke tankens frihet, dess glädje, värme och viljekraft i högre mening, de äro blott mer eller mindre goda uttryck för *muskelstyrka, maskinmässig kraft och maskinmässig precision.*

Huru beklämmande verkar det därför icke i de flesta fall att se en skara barn eller ungdom utföra de fristående övningarna i gymnastik. Spända muskler och nerver — kantiga, träaktiga rörelser, ett hårt, om ledsnad och tvång, talande ansiktsuttryck. Styfhet och död, där livets hela kraft och skönhet borde uppenbara sig! Först vid redskapsövningarna eller i leken, där undervisningen — trots all metodik och militärdisciplin — icke förmår helt undertrycka frihet, obundenhet och en glad verksamhets-

lust lysa ansiktena upp. Är icke detta en nog så allvarsam och god fingervisning för läraren att ändra sin uppfattning om medel och mål i undervisningen.

Uppnåendet av isolation och kraftbesparing måste därför ovillkorligen anses som en av gymnastikens främsta uppgifter, ty genom att fullt behärska muskelapparaten och nervsystemet (den neuromuskulära apparaten) vinna kropp och själ långt mera i *fysiologiskt, estetiskt* och *etiskt* avseende än vad samtiden anar. Kraftbesparingsteorien, tillämpad och omsatt icke blott i gymnastiken utan även ute i livet, blir av stor *social* betydelse. Varje arbete, utfört med en rätt ekonomisering av muskel- och nervkraft, betyder en ovärderlig hjälp för hjärta och lungor och därigenom för alla andra organ.

Såsom tidigare omnämnts, hava några av de viktigaste synpunkterna, då det gäller den praktiska gymnastiken, endast inledningsvis behandlats. I det följande komma dessa att närmare klargöras, varigenom gymnastikens förmåga att vara en kraftig vehikel i uppfostrans tjänst tydligare framstår.

I Kapitlet.

Analys af en gymnastiklektion.

Vid sönderdelning (analys) av en gymnastiklektion finna vi vissa bestämda synpunkter från vilka vi böra utgå för att rätt kunna bedöma densamma: 1) Dagövningen 2) Undervisningen 3) Kommandot 4) Lärarinnan.

Det är kring dessa synpunkter — vilka var för sig äro av stor betydelse — all sakförståndig gymnastikundervisning bör koncentrera sig. De fyra ovan uppräknade huvudgrupperna sönderfalla ytterligare i undergrupper (avsnitt) även de av väsentlig betydelse för helheten.

§ 1. Dagövningen.

Den sammanfattning av övningar, som är avsedd att genomgås under en lektion och som består av systematiska kroppsövningar, utvalda med tanke på människans allsidiga, harmoniska utveckling genom gymnastik, benämnes *dagövning* (dagschema).

Varje övning skall äga någon egenskap, som berättigar dess upptagande i dagschemat. Med ju större vidsynthet och sakkunskap urvalet av övnin-

garna sker, desto mera kroppsligt och andligt uppfostrande blir gymnastiken.

Dagövningen skärskådas ur följande synpunkter: A. Fysiologisk- B. Arkitektonisk- C. Estetisk- D. Psykisk-synpunkt. Därjämte ingår såsom punkt E: Synpunkter rörande normaldagövningen och därmed sammanhängande spörsmål.

Noggrant bestämda gränser emellan de olika avsnitten kunna icke uppdragas. De beröra nämligen i flera avseenden alltför mycket varandra för att detta skulle låta sig göra. Det för kroppen *tjänliga* och *sunda* (fysiologiska) står i full överensstämmelse med det *formfulländade, frigjorda, graciösa* och *smidiga* (arkitektoniska, estetiska), och vad som gagnar *kroppen* befrämjar också *själens sundhet* (psykiska). Av flera orsaker kan det vara till nytta att närmare skärskåda dem var för sig, om ock upprepningar icke kunna undvikas. Upprepningarna hava emellertid ett visst berättigande, emedan större klarhet alltid vinnes om en sak belyses från olika sidor.

A. Fysiologisk synpunkt.

För att medelst systematiska övningar gynnsamt inverka på kroppens *livskraft, hälsa* och *skönhet* fordras:

a) att övningarna allsidigt påverka kroppen och göra muskelarbetet tillräckligt omväxlande;

b) att övningarnas ordningsföljd är lämplig;

c) att övningar, särskilt ägnade att motverka följderna av en tillfällig ansträngning, upptagas;

d) att övningarna stå i ett bestämt inbördes förhållande till varandra med avseende på styrkegrad och koordination;

e) att övningarna äro anpassade efter de gymnastiserandes kön, ålder och utveckling.

a) Allsidigheten innefattar ett grundligt genomarbetande av hela kroppen genom olika slag av muskelövningar, vilka böra utföras med lätthet och frigjordhet samt under fullt naturlig andning.

De olika muskelgrupperna övas under iakttagandet att varje övning inverkar gott på kroppen såsom helhet, på dess *hållning, skönhet* och *allmänna välbefinnande.* Härav följer även att de båda kroppshalvorna måste uppövas lika.

För att icke verka tröttande och överansträngande måste, under en gymnastiklektion, de olika muskelgruppernas arbete omväxla. Samma muskelgrupper få icke ansträngas länge i följd, utan bör dem beredas tillbörlig vila. Det relativt kortvariga arbetet av mer eller mindre lokal natur, efterföljt av vila, gör att gymnastikövningarna gynsamt inverka på *blodtillförsel* och *ämnesomsättning* inom musklerna, varigenom arbetet gör dem starkare och uthålligare utan att de överansträngas.

Ett allsidigt, omväxlande muskelarbete inverkar även kraftigt och välgörande på kroppens allmänna tillstånd, på *andning, hjärtverksamhet, blodomlopp, ämnesomsättning* m. fl. *livsprocesser.*

För att såvitt möjligt uppnå ett allsidigt och

omväxlande muskelarbete utväljas övningarna i dagschemat från vart och ett av de gymnastiska rörelsesläktena (Jmfr. rörelseförrådet del II). Men det är icke nog härmed, ty dagövningen kan likafullt förete vissa påfallande ensidigheter med avseende på tillräcklig omväxling i muskelarbetet.

Klassificering i släkten är icke tillfullo genomförbar. En mängd övningar inom dessa kunna nämligen, på grund av sin sammansatta natur (olika biverkningar), nästan likaväl hänföras till det ena som till det andra släktet. Hit höra de s. k. *flertecknade* rörelserna. Så t. ex. är hängande dubbel knäuppböjning såväl *hävövning* som övning för *bukmusklerna;* anspringande hävhopp är både *häv- buk-* och *hoppövning* o. s. v.

För att undvika ensidighet och göra muskelarbetet omväxlande måste övningarna från de olika släktena utväljas med tanke på *vilka rörelser muskelarbetet framkallar i lederna och vilken inverkan de hava på de olika skelettdelarnas förhållande till varandra.*

Såsom exempel på den ensidighet en dagövning kan förete om ock de olika rörelsesläktena äro representerade i densamma må nämnas följande: *Övning för skuldror, nacke och rygg:* Böjstupstående dubbel armsträckning. *Övning för bukmusklerna:* Stupstående utgångsställning. *Övning för sidböjarena:* Sidfallande utgångsställning. Ensidigheten består däri att ingen av de nämnda bålövningarna uppövar ryggradens *rörlighet,* de påverka endast *musklerna* (musklerna arbeta statiskt).

Även då det gäller rörelseurval från samma släkte måste tanken på musklernas arbete ligga till

grund för urvalet. Såsom exempel anföres övningar för *bukmusklerna,* där verksamheten yttrar sig på tre olika sätt: 1) Musklernas *övre fäste fixerat*, t. ex. liggande dubbel benlyftn., 2) *det nedre fästet fixerat,* t. ex. sittande ryggfällning bakåt, 3) *båda fästena fixerade,* musklernas arbete statiskt, t. ex. stupfallande utgångsställning.

För att ernå nödig allsidighet och omväxling fordras sålunda *ett noggrant aktgivande på lämpligheten av det urval övningar från rörelsesläktena, som göres för samma dagövning.*

b) Vad övningarnas inom dagschemat ordningsföljd vidkommer måste hänsyn tagas till en småningom skeende stegring i muskelarbetets omfattning och intensitet. Sålunda begynner dagövningen, för undvikande av överansträngning och plötslig trötthet, med mindre kraftiga och i lämpligt tempo utförda inledande övningar, vilka förbereda kroppen till de mera omfattande och ansträngande s. k. formgivande övningarna, vilka ingå i senare delen av densamma. Slutet av dagövningen innehåller någon eller några lugnande övningar.

Den småningom skeende stegringen av ansträngningsgraden verkar gynnsamt på hjärtats, lungornas m. fl. organs arbetsförmåga, likaså bliva muskler och nerver härigenom lättare i stånd att arbeta uthålligt samt med tillbörlig energi och precision.

c) En i fysiologiskt avseende viktig omständighet får icke heller förbises, nämligen den, att varje mera ansträngande och hjärtats arbete uppdrivande övning bör efterföljas av någon sådan, som äger förmåga att lugna och att avlägsna följderna av en tillfällig ansträngning. Hit

höra t. ex. *lättare benövningar, steg, vändningar, lugna marschövningar och gångarter, andning i individuell takt vid öppna fönster m. m.*

d) I övningarnas inbördes styrkegrad innefattas, att de skola stå i ett bestämt förhållande till varandra med avseende på *kraft och koordination.*[1]) Detta betyder en *jämn, harmonisk utveckling* av den neuro-muskulära apparaten i *kraft, uthållighet, energi och precision.* Så t. ex. böra bukmusklernas utveckling försiggå jämsides med de på kroppens bakre sida belägna musklernas — skuldrans, nackens och ryggens muskler o. s. v.

Utvecklingen av muskelkraft skall även stå i proportion till den uppgift, som musklerna av naturen hava sig förelagd. Så t. ex. böra de för människokroppens byggnad och förrättningar så viktiga bålmusklerna kraftigt och harmoniskt uppövas. Härav följer att gymnastiken speciellt måste lägga an på systematiska övningar, där bålens muskler arbeta på alla de sätt, de äga möjlighet till. Detta sker genom den grupp av övningar, vilka enligt ett svenskt rörelseschema, ingå under benämningen *formgivande övningar* och vilken grupp representerar *stommen* i det gymnastiska rörelsematerialet.

Övningarnas inbördes styrkegrad och jämna framåtskridande i dagschemat gäller därför främst de *formgivande övningarna.*

e) Sin fulla betydelse i fysiologiskt avseende få övningarna endast då de äro anpassade efter elevernas kön, ålder och utveckling.

---

[1]) Koordinationsförmågan behandlas närmare i det estetiska avsnittet.

Skillnaden mellan gossars och flickors gymnastik upptages icke till närmare behandling i här föreliggande arbete. Några synpunkter finnas emellertid omnämnda i ett senare kapitel. (Jmfr. II kap.)

Vad åldern vidkommer veta vi, att övningar, som äro lämpliga för en stark och frisk ungdom icke äro det för barn. De sistnämnda behöva andra, eller åtminstone lättare former av övningar, såväl då fråga är om styrkegrad, tidsutdräkt, koordination, som lämpligt tempo etc. (Närmare härom jmfr II kapitlet.) Överstiga övningarna elevernas förmåga, framträder förutom överansträngning lätt en avslappning och intresselöshet, som hämmar det goda inflytande gymnastikövningarna avse att framkalla.

En måttstock för ett gott urval och en rätt anpassning av övningarna är otvivelaktigt det förhållandet att flertalet elever på ett nöjaktigt sätt kan utföra dessa, utan att de särskilt tränats därtill.

Skillnaden i kroppslig utveckling måste även beaktas. Lärarinnan får icke utvälja övningar, som lätt kunna utföras endast av de starkare och kroppsligt bättre utrustade eleverna, men däremot med svårighet av de klenare. De sistnämnda behöva i än högre grad övningar, ägnade att utveckla kroppen och förbättra de allmänna livsbetingelserna. Gäller det därför att välja mellan en stark och ansträngande övning eller en för svag sådan, måste lärarinnan alltid tänka på den nytta *samtliga* elever kan hava av övningen ifråga.

Största hänsyn måste också tagas för de enskilda elever, vilka lida av något *organiskt* fel som omöjliggör deras deltagande i vissa för dem skad-

liga övningar. Det tillkommer lärarinnan att i dylika fall anpassa barnets ifråga gymnastik i överensstämmelse med läkares föreskrifter.

B. Arkitektonisk synpunkt.

Sedda från arkitektonisk synpunkt åsyfta de gymnastiska övningarna att befordra en *ädel, människovärdig hållning* och *normal rörlighet i lederna.*

Därtill fordras att skelettdelarna stå i ett rätt förhållande till varandra, att brosk, ledkapsel och ligament i varje led hava sin normala form och längd samt musklerna sin normallängd och elasticitet.

Uppkomsten av felaktigheter i kroppens hållning beror på bristande harmoni i musklernas verksamhet. Vissa muskelgrupper äro för svaga i förhållande till antagonisterna. Musklernas normallängd förändras i dessa fall ganska hastigt. De svaga musklerna uttänjas, antagonisterna förkortas, harmonien är sålunda bruten. Upphjälpes icke detta i tid, fortgå förändringarna vidare till ledband och brosk; sist påverkas även skelettdelarna, vilket kan påvisas vid äldre och svårare former av ryggradskrökningar. Den dåliga hållningen har i sistnämnda fall inträtt i ett obotligt skede.

Redan ganska tidigt kunna hos det lilla barnet felaktiga ställningar iakttagas, vilka, om de få fortfara, i avsevärd grad hämma dess normala kroppsutveckling. I synnerhet äro små, klena flickor lätt utsatta för uppkomsten av dåliga vaneställningar och därav följande ogynnsamma inflytanden. Så t. ex. äro hängande huvud, kut- och svankrygg eller mindre

ryggradskrökningar rätt vanliga företeelser hos dessa.

Även ungdomen och medelåldern utsättas allmänt för de dåliga vaneställningarnas ogynnsamma verkningar. De tidigt framåtböjda gestalterna, vissa leders oförmåga att kunna fullt uträtas, de långsamma gubbaktiga rörelserna, tala tydligt om förändringar, vilka enligt naturens ordning borde inträffa långt senare.

Från arkitektonisk synpunkt utväljas övningarna därför med tanke på:

a) att motarbeta dåliga och osunda vaneställningar;

b) att uppöva goda och formriktiga utgångsställningar;

c) att befordra ledernas normala rörlighet.

a) För att övningarna på kortast möjliga tid skola motarbeta och hämma utvecklingen av dåliga vaneställningar genom återställandet av den bristande harmonien i musklernas verksamhet, måste lärarinnan noga klargöra för sig alla de samverkande omständigheter, som bidragit till framkallandet av hållningsfelet.

Orsakerna kunna vara av många slag och hänföra sig såväl till *utom* som *inom* kroppen befintliga inflytanden. Såsom exempel på det förstnämnda slaget må nämnas *olämpliga kläder,* vilka i något avseende hindra kroppens fria utveckling och ledernas fulla rörelsemöjlighet. I synnerhet äro barn ytterst känsliga för trånga, illasittande eller för tunga kläder och olämpliga skodon, men även allt framgent i livet utöva kläderna lätt ett mer eller mindre

hämmande inflytande på kroppens arkitektoniska skönhet och ledernas rörelseförmåga, Huru mycket ont t. ex. korsett och höga klackar åstadkommit, såväl ur yttre formsynpunkt som med avseende på inre organiska störingar, kan icke nog framhållas.

Det är varje gymnastiklärarinnas plikt att göra allt vad hon kan för att avlägsna alla dylika ogynsamma yttre inflytanden.

De inom kroppen liggande orsakerna till uppkomsten av dålig hållning kunna bero på *svag kroppskonstitution, allmän svaghet, organiska störingar m. fl. orsaker.*

I dessa fall har lärarinnan att iakttaga försiktighet, och bör rättandet av hållningsfelen ske endast småningom, under strävan *att stärka det allmänna kroppstillståndet.*

Ofta kunna skenbart små obetydligheter vara orsaken till uppkomsten av rätt avsevärda fel. Så t. ex. kan orsaken till uppkomsten av kutrygg, alltså bristande funktionsduglighet hos skuldrans — ryggens — och nackens muskler, bero på ovanan att vid stående grundställning pressa knälederna bakåt. Detta fel återverkar, genom de nödvändiga jämnviktsomställningarna i kroppen, på ryggradens muskler, som avbalansera kroppens upprätta ställning. De bakåt pressade benen bliva sålunda den indirekta orsaken till en förstoring av ländkröken — alltså svankrygg — vilken efter en tid kompenseras genom förstoring av ryggradens normala böjning i bröstdelen — kutrygg.

Varje *yrke* medför faran av mer eller mindre ensidiga ställningar och rörelser. Likaså medföra olikheterna i *levnadssätt* t. ex. ett strängt stillasit-

tande eller ett nervöst jäktande liv, sina ogynnsamma inflytanden. (Häri innefattas även inflytanden uppkomna genom ett överdrivet tränande i vissa ensidiga idrottsgrenar.)

Av de i dagschemat ingående övningarna fordra vi därför en strängt genomförd *individualisering*. Så t. ex. behöver den stillasittande, över sitt arbete en stor del av dagen nedböjda individen, övningar, som motverka den lätt inträdande dåliga kroppshållningen och därav följande rubbningar i livsfunktionerna.

En illa ledd undervisning är icke sällan den yttre anledningen till framkallandet av hållningsfel, t. ex. då gymnastiklärarinnan icke gjort sig ett klart begrepp om medel och mål, utan genom blind tro på utvecklingen av muskelstyrka eller en falsk uppfattning och smak angående övningarnas *form*, gör sig till ett redskap för *framkallandet* i stället för *motarbetandet* av hållningsfel hos sina elever. Vi återkomma senare särskilt till detta (se sid. 36).

b) Goda och formriktiga utgångsställningar äro nödvändiga förutsättningar för formriktiga rörelser. En gymnastisk övning består såsom vi veta, av *utgångsställning, rörelsebana* och *slutställning*. Varje del därav övas med stor omsorg. Emedan utgångsställningen utgör basen för rörelse och slutställning, måste särskild omsorg ägnas denna. Därav följer, *att varje utgångsställning noga inövas innan en rörelse företages från densamma;* likaså *att varje rörelse slutar med en formriktig slutställning.*

Härmed avses dock icke att inövningen av utgångsställningarna skall vara avslutad och fullt färdig innan övningar från dessa kunna företagas. Fordringarna på en god utgångsställning måste vara

relativa. Målet för de gymnastiska övningarnas utförande: form, frigjordhet, spänstighet och liv i ställningar och rörelser, får icke undanskymmas av *ensidiga* synpunkter. Låter man t. ex. uteslutande den arkitektoniska synpunkten vara avgörande vid bestämmandet av utgångsställningens gymnastiska värde, blir följden den att undervisningen i främsta rummet lägger an på en ansträngt framtvingad *korrektiv* ställning, som visserligen från yttre formsynpunkt kan förefalla nog så harmonisk, men sedd från vilken som helst annan synpunkt, icke gör det. Spända muskler, styva leder, en uppblåst, i inspirationsläge fixerad bröstkorg m. a. o. fullständig brist på muskelisolation, utesluter uppkomsten av en *frigjord, vacker* och *uttrycksfull* utgångsställning.

Den arkitektoniska synpunkten är blott *en del* av det harmoniska enhetsbegreppet och får icke göra sig gällande på bekostnad av vare sig fysiologiska, estetiska eller psykiska krav.

Det bestämmande vid valet av utgångsställning bör vara, att eleverna förmå intaga denna med bästa möjliga form och frigjordhet utan den överdrivna spänning, som är ett ödslande med muskel- och nervkraft, och som på ett skadligt sätt hämmar andningen.

Varje utgångsställning fullkomnas efterhand i form och skönhet. *Den utvisar vid olika tidpunkter resultatet av elevernas allmänna kroppsliga utveckling.*

Om ock fordringarna på utgångsställningarnas formfulländning äro beroende av elevernas ålder och förmåga, följer dock icke härav, att gymnastiklärarinnan har rätt att upptaga vilken som helst svår utgångsställning, anseende att eleverna få intaga

den efter bästa förmåga. Alla svårare, d. v. s. *kraft, uthållighet, koordination* och *isolation* fordrande utgångsställningar måste undvikas, till dess att den allmänna kroppsliga utvecklingen tillåter deras intagande utan särskild träning. Ju yngre eleverna äro, desto större fordran bör ställas på att utgångsställningarna i och för sig så mycket som möjligt bidraga till hindrandet av de allmänna fel, vilka annars lätt uppstå i olika delar av kroppen under utförandet av rörelserna. Vilja vi t. ex. hos barn genom verksamma övningar motarbeta följderna av framstjälpta skuldror, utvälja vi helst en korssittande eller kroksittande utgångsställning, där bäckenet är väl fixerat under den armövning, som avser att påverka skulderpartiet.

c) Sällan eller aldrig komma ledernas rörelsemöjlighet i det dagliga livet att fullt utnyttjas, den sista delen av rörelsebanan uttages icke, varav följer att ledens rörelseförmåga småningom minskas — leden styvnar. För att motarbeta detta söker gymnastiken att upparbeta varje enskild led till en för densamma normal rörlighet. Detta sker genom att övningarna uttagas med *så stor rörelsebana att gränserna för densamma uppnås.* Musklerna skola sålunda övas att arbeta från största möjliga förkortning till full utspänning.

En led, vars rörlighet redan betydligt förminskats, kan endast småningom upparbetas och detta endast under förutsättning av goda utgångsställningar.

För att påverka rörligheten i lederna använder den pedagogiska gymnastiken, förutom *aktiva* övningar, även *passiva tänjningar,* genom vilka musk-

ler och ledband i väsentlig grad kunna påverkas, så framt tänjningarna användas med stor försiktighet, omdöme och fackkunskap.

Då emellertid den moderna gymnastiken synes visa benägenhet att överskatta tänjningarnas enbart goda verkningar, måste, vad speciellt kvinnogymnastiken vidkommer, strängt varnas för ett *överdrivet* bruk av dessa. För det första äro förutsättningarna hos en gymnastikläräarinna att bedöma tänjningarnas allmänna verkningar alltför små. Där vi tro oss gagna, kunna vi tvärtom i avsevärd grad skada, främst inre, ömtåliga organ. För det andra äro vävnaderna i kvinnokroppen — ledkapslar, ligament och muskler — ofta alltför eftergivliga och lätt påverkade. Så t. ex. kunna vid passiva tänjningar, avsedda att motarbeta kutrygg, istället lätt uppkomma svankrygg, genom att rörelsebanan i ryggraden uttagits för *stor,* eller har tänjningen skett i för *hastigt tempo* eller slutligen — om stöd använts vid tänjningen — kan detsamma hava *anbragts orätt.* Alla dylika omständigheter framkalla lätt hållningsfel och kunna såsom nämnts även medföra inre störingar.

Tidigare nämndes att gymnastikläräarinnan mången gång, genom *arten av sin undervisning,* gör sig skyldig till *framkallandet* i stället för *motarbetandet* av hållningsfel hos sina elever. Detta sker dels genom upptagandet av övningar, vilka lätt bidraga till att förvanska hållningen, dels genom en förvänd gymnastisk smakriktning med avseende på vissa övningars form.

Det finnes otvivelaktigt många utgångsställningar och övningar, som från arkitektonisk synpunkt måste *utmönstras* från kvinnogymnastiken, emedan de till föjd av sin natur äro skadliga för hållningen eller bidraga till övningens utförande med oren form. En annan del måste undergå vissa *förändringar* för att bliva lämpliga.

I synnerhet under uppväxtåren är kroppen alltför ömtålig och känslig för yttre, form och hållning ogynnsamt påverkande omständigheter, varför ett antal övningar, av vilka endel, upptagna under senare år, möjligen kunde vara oskadliga, men tidigare använda säkert äro olämpliga. Såsom exempel på olämpliga utgångsställningar och rörelser anföras:

Höftfäste i kombination med bålövningar s. s. ryggböjning bakåt, sidböjning och bålvridning. Höftfäste framkallar nämligen lätt direkta fel. Så t. ex. är det vida svårare att lokalisera den höga ryggböjningen bakåt och sidböjningen till ryggradens övre del. Även vid bålvridning framkallar höftfäste lätt oren form, i det att motsatt sidas arm och skulderparti har stor benägenhet att föras framåt.

I den höga ryggböjningen bakåt och sidböjningen kunna armarna vara fritt hängande utan att bliva till hinder, men i annat fall bindas de t. ex. genom armböjning.

Hjässfäste vid bålövningar tagna med barn och nybegynnare. Svårigheten att vid nämnda ställning hålla huvudet i normalläge är stor. Likaså att hålla armbågarna rätt utåt riktade. Lyckas det, sker det på bekostnad av frigjordhet och smidighet (oförmåga att isolera muskelarbetet). Fingerspetsarna fixeras

vanligen hårt mot hjässan, armarna pressas bakåt, skuldrans och bålens muskler spännas hårt, vilket naturligtvis omöjliggör utförandet av en „mjuk", väl isolerad bålövning.

Grundställning med rät vinkel mellan fötterna. (Om grundställning jmfr. del II.)

Fotflyttningar och utfall från stående med fötterna i rätvinkel samt nämnda övningars utförande med *olämpligt avstånd mellan fötterna.* (Om avstånden jmfr rörelseförrådet del II.)

Grenstående vid ryggböjning bakåt. Utgångsställningen försvårar i hög grad böjningens förläggande till ryggradens övre del.

Spjärnstående utgångsställning bakåt under hög benlyftning. Den lyfta foten bör hållas endast några centimeter från golvet.

Djupa ryggböjningar bakåt.

Djupa spännböjningar.

Motsittande på bänk med sträckta knäleder vid ryggfällningar bakåt. Vid nämnda utgångsställning böra eleverna intaga sittande utgångsställning på bänk, därvid upptagande bänkens hela bredd. Knäna böjas så mycket att fotsulorna på ett naturligt sätt vila mot golvet. Vid fällningen glida sittbensknölarna mot underlaget (bänken). Bäckenet blir sålunda ej fixerat och detta har till följd att ryggraden under fällningen kan bibehålla sin normalställning (i förhållande till bäckenet), vilket försvåras om den sittande utgångsställningen intages under förhållanden som hindra sittbensknölarnas glidning (sittande på bänkens främre kant, sträckta knäleder, fötterna hårt pressade mot golvet etc., omständigheter som dess-

utom öka elevernas benägenhet att hårt spänna obehövliga ben och bålmuskler under fällningen).

Långsittande ryggfällning bakåt med sträckta knäleder. Långsittande intages med något böjda knän. Dessa uträtas efterhand under fällningen.

Sittande ryggfällning bakåt under samtidig ryggböjning. Fällningen försvårar en väl lokaliserad ryggböjning. Genom böjningen fixeras bröstkorgen, vilket hindrar andningen, som redan under fällningen är betydligt inskränkt.

Ryggfällning framåt med båghals. Tillåtes båghals blir följden vanligtvis den att en motsvarande insvängning i länddelen äger rum (svankrygg).

Fallunderhängande utgångsställningar. Befordra i hög grad uppkomsten av svankrygg. (Jmfr. t. ex. böjfallunderhängande.)

Underhängande utgångsställningar vid hävövningar. Svårigheten för de flesta kvinnor och barn att intaga nämnda utgångsställning med rätt form, gör den mera skadlig än nyttig. Den ersättes därför med *mot-frånhängande* utgångsställning.

Båghängande utgångsställning med låg fattning.

Hängande utgångsställningar med benen förda så mycket bakåt att ben och bål sammantagna bilda en båge. Kropp och ben böra intaga fullt lodrätt läge.

Spetsstupstående utgångsställning med stor båge i ryggen.

C. Estetisk synpunkt.

Från estetisk synpunkt utväljas övningarna med tanke på *skönhetssinnets* utveckling. Begreppet skön-

het betecknar harmoni. Gymnastiken bör i allt högre grad beakta skönhetssinnets stora etiska betydelse, det intima sammanhang i vilket det står till gymnastikens mål.

I den gymnastiska undervisningen komma de berättigade estetiska kraven att motverka verkningarna av den lätt insmygande råa muskelstyrkans — de ändamålslösa kraftprestationernas och färdigheternas — uppkomst på bekostnad av en förfinad och förandligad kroppsbehärskningskonst, en sådan, vars stora betydelse ligger i förmågan att rena och förfina våra känslor, genom att giva dem en befriande utlösning i harmoniska och behärskade muskelrörelser.

Med begreppet skönhet i gymnastik avser förf. närmast övningarnas utförande icke blott *säkert* (formrent) utan även med *lätthet, grace* och *självfullhet.* Tillika böra övningarna genom sin *förädlade karaktär och sammansättning* vara ägnade att höja och utveckla *formsinnet.*

Förmågan att utföra övningarna säkert, lätt och graciöst resulterar i *kraftbesparing* (ekonomi med muskel- och nervkraft), denna för varje organisk form av liv så betydelsefulla faktor.

Kraftbesparingsteoriens tillämpning vid kroppsrörelser hör, såsom tidigare betonats, till en av gymnastikens viktigaste uppgifter. Alla de betingelser, som giva den utvecklingsmöjlighet, få därför icke försummas.

Betingelserna äro av *psyko-fysisk* natur. De fysiska äro: kroppslig hälsa, väl utvecklade muskler och ett nervsystem, vars funktioner äro uttryck för

ett utvecklat muskel- och rytmsinne, för nervkraft och koordinationsförmåga.

De fysiska funktionerna influera på och influeras av psykiska inflytanden: ett harmoniskt sinnestillstånd, god vilja och lust att öva sina muskler m. m.

Då kraftbesparingsteorien är av fundamental betydelse, är det skäl att närmare belysa densamma genom att framhålla några uttalanden av auktoriteter på estetikens område, uttalanden, som gälla skönhet och grace i rörelserna samt dessa egenskapers inflytande på själslivet. Förf. följer härvid främst professor Y. Hirns intressanta arbete: *Det estetiska livet.*

„Kraftbesparing i varje enskild rörelse betyder uthållighet i en längre följd av rörelser, och förmågan att för varje enskilt moment avväga det nödiga måttet av kraft, betyder ofelbar säkerket i alla de yttringar vid vilka ett för mycket eller ett för litet kan vara farligt. Därför äro knappast några varelser så behagfulla som alpdjuren, stengetterna och gazellerna t. ex., vilka med risk för sitt liv måste ge ut det rätta måttet av kraft vid språng över branter och klippspetsar. Och därför har gracen gynnats av det naturliga urvalet överallt där kampen för tillvaron i bokstavlig mening är en strid."

Gracen — skönhet i rörelse — håller, säger Hirn, allt mer på att försvinna från det moderna kulturlivet, ty „ju mer den fysiska livskampen övergår till andlig, desto mer förlorar kroppens behag sin praktiska betydelse." — — „Vi ha" — fortsätter samma författare — „oftare tillfälle att beundra den

(gracen) i funktionerandet hos de redskap människan konstruerat än i hennes egna rörelser.“ „För var sinnrik mekanism, som blivit uppfunnen, har tafattheten och ovigheten blivit mindre ödesdiger för dem som använda den.“ Den civiliserade människans herravälde över naturen har sålunda lett till att hon förlorat „den smidighet, som naturen framtvingat hos mindre lyckliga människoracer.“

Det vore i sanning sorgligt om vi ginge mot en fullständig dekadens med avseende på skönhet, grace och behag i rörelser såsom prof. Hirn förutspår, då han säger, „att det icke är troligt, att man skall förmå åstadkomma någon avgörande förändring av riktningen för släktets utveckling (i grace) genom att i sport och lek söka återvända till primitivare rörelseformer“. „Vi få nöja oss“, fortsätter han, „med att söka rörelsernas skönhet hos våra farkoster, och formernas behag i våra ingenjörers konstruktioner; och vi få medlidsamt underlåta att fråga, huru vi själva se ut.“ — Dock medger han „att en viss grace (ett relativt behag) bör kunna åstadkommas genom medveten och avsiktlig strävan efter största möjliga lätthet d. ä. kraftbesparing i rörelser och ställningar“. Och vi tillägga för vår del att grace (kraftbesparing) icke blott *bör* kunna utan säkert *kan* bibringas genom målmedvetna övningar.

Den fysiska fostrans målsmän måste mera än hittills varit fallet erkänna *att frigjorda, lätta, graciösa rörelser äro ett villkor för hälsa, kraft, uthållighet och skönhet.*

I hög grad är ju grace beroende på medfödda anlag, men utan tvivel kan en metodisk undervis-

ning i avsevärd grad underlätta uppkomsten av ett väl disciplinerat nerv- och muskelarbete.

Utvecklingen av de mekaniska villkoren för detsamma är emellertid, såsom tidigare påpekats, icke tillfyllestgörande. Lätthet, frigjordhet, behag och grace äro nämligen naturliga uttryck för motsvarande *inre själsrörelser* och stå i beroende till dem.

Glädje och friskhet eller tvång och olust m. fl. *emotionella moment* bidraga sålunda att verka antingen höjande eller hämmande på uppkomsten av nämnda egenskaper. „Olusten" — säger Hirn — „som till sitt väsen är funktionshämmande, försvårar de aktiva yttringarna och gör dem sålunda disgraciösa. Lusten däremot har lätthet till förutsättning och följd, och dess uttryck är behagfullt. Under dess inflytande försiggår varje verksamhet med frihet, man vågar mer än eljest och man tvekar icke vid någon rörelse. Därför innebär varje djup lust en viss omedvetenhet." Och därför uppenbarar sig gracen hos en behagfull varelse aldrig „med större tjuskraft, än då hon behärskas av en glättig sinnesstämning". „Lek och dans äro behagets förnämsta uttrycksformer."

Såsom allmän regel kan framhållas att *„en stark känsla, som upptar medvetandet och förlamar uppmärksamheten för det egna jaget därmed även befrämjar uppkomsten av den omedelbara gracen".* [1])

Dessa ord borde varje gymnastikläraринna omsätta i sin praktiska undervisning.

Tanken på det „egna jaget", tanken på muskler och leder, framkallar lätt hårda, kantiga och tafatta

[1]) Kursiverat av förf.

rörelser, varemot tankar, som icke beröra kroppen utan ledas på begrepp sådana som t. ex. flykt, fart, mjukhet etc. eller på lämpliga bilder, vilka på suggestiv väg överföras till medvetandet samt utlösas i rörelser, ovillkorligen verka stimulerande på själslivet och därigenom på rörelserna, som bliva mera fri- och levandegjorda. I avsnittet, som behandlar undervisningen, hava vi skäl att återkomma till bildernas värde, ävensom till undervisningens uppgift att på allt sätt söka hindra tanken att bindas vid kroppen.

Innan vi närmare skärskåda de medel gymnastiken äger för uppövandet av färdigheter, som betinga kraftbesparingens uppkomst, skola vi klargöra för oss det estetiska begrepp, som i gymnastik avses med ordet „*själfull*“. Ordet har ofta misstytts, t. o. m. begabbats. Det har trängts ihop till ett begrepp, som innefattar övningar, vilka avse att tolka vissa „kvasi-själstillstånd“, alltså till något slags mer eller mindre affekterade, teatraliska begrepps omsättande i rörelser.

Vare sådant långt från gymnastiken och dess uppgift.

Själfull är en rörelse om den utföres med den uttrycksfullhet, som är varje tänkande människa egen vid hennes minsta rörelse. Hämmas tanken genom att den bindes vid kroppen, vid musklers och nervers uppgift, blir övningen själlös och vulgär. Fri och obunden är den sunda, friska kroppsövningen ett spontant uttryck för glädje, livfullhet etc. m. a. o. för den höjda kroppsliga och andliga livskraft, som vackra, behärskade och frigjorda kroppsrörelser alltid förmå skänka.

För att genom gymnastik kunna befordra den för livskraft, hälsa och skönhet så betydelsefulla kraftbesparingen fordras att övningarna utväljas med tanke på:

a) att uppöva nervernas koordinationsförmåga samt höja muskel- och rytmsinnet;

b) att befordra uppkomsten av vackra, självfullt utförda övningar och undvika fula, oestetiska typer och sammansättningar.

a) Bristerna med avseende på utvecklingen av koordinationsförmågan, muskel- och rytmsinnet äro rätt avsevärda hos människan inom det moderna samhället. Den dåligt utvecklade koordinationsförmågan yttrar sig genom påfallande tunga, klumpiga och ofria rörelser. Där blott de för ett arbete, en rörelse eller gymnastisk övning nödvändiga musklerna borde arbeta, försättas, genom oriktiga nervimpulser, ett större eller mindre antal fullständigt obehöriga muskelgrupper i verksamhet. Detta missförhållande måste gymnastiken allvarligt söka rätta.

Nervernas förmåga att snabbt och precist innervera vissa för en given rörelse eller övning nödvändiga muskelgrupper och musklernas förmåga att lika snabbt och precist reagera för nervimpulserna — däri ligger, kan man säga de mekaniska möjligheterna för utveckling av frigjordhet och grace (kraftbesparing).

Ett outvecklat muskelsinne ger sig tillkänna icke blott i bristande förmåga att bedöma muskelrörel-

sernas intensitet och omfång (rätt mått av energi, förmåga av isolation m. m.) utan även i oriktiga eller ofullständiga förnimmelser av rörelsernas utsträckning och riktning. Alltså rätt betydliga psykofysiska defekter.

För att på ett planmässigt sätt uppöva frigjorda, väl isolerade muskelrörelser i gymnastiken upptagas till en början enkla, formbestämda övningar, utförda i lämpligt tempo och i lämpliga utgångsställningar. Rörelseförmågan i varje led uppövas till kraft, säkerhet och precision. Efterhand som förmågan växer upptagas övningar, som i allt större omfattning uppöva ett väl disciplinerat nerv- och muskelarbete. Detta sker genom övningar, som äro mera sammansatta (Jmfr. sid. 52), vidare genom förändring av tempot (hastigt eller långsamt), genom större fordran på form, kraft, uthållighet, samtidighet etc. vid utförandet av övningarna.

Självklart får lärarinnan icke fatta regeln om planmässig uppövning av nervsystemets funktionsduglighet i fullt bokstavlig mening. Följer hon uppmärksamt icke blott de angivna bestämmelserna om form, styrkegrad etc. utan även utslaget av elevernas disciplin, vilja och uthållighet vid muskelarbetet, då förstår hon att icke enbart den s. a. s. rent mekaniska sidan vid arbetet alltid får vara den bestämmande. Övningar såsom t. ex. flere häv- och hoppövningar och jämviktsövningar på bom kunna ofta — ehuru överstigande elevernas förmåga — insättas i dagövningen. De äro berättigade att upptagas, emedan de väcka elevernas lust att öva sig till en viss *färdighet* samt även genom att verka *psykiskt livande* och *utvecklande.* Naturligtvis få dylika öv-

ningar icke *missbrukas*. Deras upptagande måste i främsta rummet göras beroende av vad en sund gymnastik kräver, då fråga är om allmänna hälso- och skönhetsbegrepp.

Om ock lärarinnan med stor försiktighet målmedvetet lägger an på uppövning av väl isolerade, formbestämda muskelrörelser, erbjuder sig likafullt stora svårigheter. För att underlätta detta arbete hänvisas till de inom kontrollrörelserna anförda medlen. (Jmfr. kapitel III inledningen.)

Dessutom upptagas i samma syfte små *mellanövningar*, vilka icke böra anses såsom gymnastikövningar i allmän bemärkelse, då deras ändamål och värde uteslutande ligger i en systematisk uppövning av nervsystemet.

Mellanövningarna indelas i två grupper: Den första gruppen innehåller rörelser, som avse uppövning av *rörelseförmågan i en enskild* led t. ex. lemmarnas förnämsta leder: skulder-, armbågs- och handled; höft- knä- och fotled var för sig: *analytisk rörelse* [1]). Den andra gruppen innefattar övningar, som avse att samtidigt uppöva *två eller flera leder i samma kroppsdel: syntetisk rörelse* [1]).

De analytiska och syntetiska rörelserna upptagas till övning såsnart elevernas allmänna ut-

[1]) Benämningen *analytisk* och *synthetisk* — enkel och sammansatt — tillkommen med hänsyn till rörelserna i det antal av extremiteternas leder som förnämligast deltaga, avser att i praktiken kort uttrycka avsikten med mellanövningarna och betona skillnaden mellan begreppet *enkel* och *sammansatt* övning i vanlig gymnastisk bemärkelse (om enkla och sammansatta övningar jmfr. sid. 51).

veckling fortskridit så långt att möjligheter för uppövning av ett precist och väl lokaliserat muskelarbete förefinnas. Till en början övas endast armarnas leder, betydligt senare vidtager uppövning av benens leder. När formsäkerhet vunnits i de analytiska rörelserna, upptagas de synthetiska till övning.

Dessa mellanövningar inflickas emellan de vanliga gymnastikövningarna, där det bäst lämpar sig. Under samma lektion övas aldrig flera än *en bestämd analytisk eller syntetisk rörelse* t. ex. *skulderleden* (analytisk), *armbågs- och handleden samtidigt* (syntetisk).

Under nämnda rörelsers utförande fästes icke särskild vikt vid kroppshållningen. Huvudsaken är, att de för en bestämd rörelse i en viss bestämd led (leder) arbetande musklerna äro i aktivitet, samt att arbetet utföres med noggrann precision, alltså med rätt mått av energi och med rörelsebanan bestämd till riktning och storlek. Till en början utväljas utgångsställningar, som giva den bästa förutsättningen för allmän muskelisolation.

Undervisningen av mellanövningar får aldrig vara pedantisk, tvärtom så glad och fri, att den väcker elevernas håg och vilja att öva sig samt livar deras sinne, varigenom rörelserna bliva en god omväxling och rekreaktion i det gymnastiska arbetet. De kunna även med fördel någon gång övas under längre vilopauser.

Inövandet av de analytiska och syntetiska rörelserna sker småningom. Först då rörelserna äro fullt säkra d. v. s. då hjärnans, nervernas och musklernas arbete är precist, fortskrider inövandet. Sä-

kert och precist är arbetet, då inga märkbara samrörelser förekomma samt då de vid rörelsernas utförande aktiva musklerna arbeta lugnt och jämnt i givna banor.

Kommando i vanlig mening förekommer ej utan endast *tillsägelse,* eller utföras rörelserna såsom *efterhärmningsrörelser.*

Exempel på analytiska rörelser:

A. Armens leder:

1. Skulderleden: a) Ab- och adduction: enkel armlyftning utåt. Armen lyftes och sänkes under det armbågsleden är antingen något böjd eller uträtad, men utan känsla av sträckning; hand- och fingerleder hållas fullt avslappade. *b) Rullning:* enkel eller dubbel armrullning. Rörelsen försiggår i axel- och skulderled medan armbågs-, hand- och fingerleder (något böjda) äro fullt avslappade.

2. Armbågsleden: Böjning och sträckning. Underarmen „kastas" uppåt mot överarmen för att därefter åter falla tillbaka (uträtas), hand- och fingerleder avslappade.

3. Handleden: Böjning och sträckning; rullning; ab- och adduction. Efter det underarmen böjts något uppåt, utan känsla av tvång, vidtager handledsrörelsen.

B. Benens leder:

1. Höftleden: a) Böjning och sträckning: St. benlyftning framåt. Vid böjningen (lyftn. framåt) hållas knä- och fotled fullt avslappade (knäleden blir vid

lyftningen böjd). *b*) *Ab- och adduction:* St. benlyftning utåt och sänkning. Knäleden hålles obetydligt böjd utan känsla av spänning, fotleden fullt avslappad.

2. Knäleden: Böjning och sträckning. Efter det benet lyfts något framåt eller utåt utföres knäledsrörelsen.

3. Fotleden: Böjning och sträckning; rullning. Efter det benet något lyfts (knäleden avslappad) företages fotledsrörelsen.

Exempel på syntetiska rörelser:

A. Armens leder:

Skulder- och handled: Långsam dubbel (l. enkel) armlyftning utåt och utåt—uppåt (l. framåt; framåt —uppåt) under samtidig handrullning (l. handledsböjn. och sträckn.). Då armen har en lång rörelsebana, men handens rörelsebana är kort, hinna många rullningar utföras under den tid, som åtgår för en armlyftning och sänkning.

B. Benens leder:

Höft- och fotled: Spjärnst. knäuppböjning och sänkning under fotrullning. Efter det benet lyfts framåt, obetydligt från golvet, vidtager den höga benlyftningen under knäledens avslappning och fotledens rörelse (rulln.).

Rörelserna utföras alltid flera gånger i omedelbar följd.

Då de *analytiska* och *syntetiska* rörelserna, såsom nämnts, icke kunna betraktas såsom gym-

nastiska övningar i egentlig bemärkelse, och då deras inövning, för att bli fullt effektiv, måste fortgå småningom till en allt större fullkomning i lätthet och frigjordhet d. v. s. kraftbesparing under rörelserna, faller det av sig självt, att kraftbesparingsteorien så mycket som möjligt tillämpas även med avseende på alla de inom det *vanliga rörelseförrådet upptagna övningarna.*

Regeln för de sistnämnda övningarnas upptagande i dagschemat är den tidigare nämnda: *först enkla, till form och karaktär noga bestämda övningar, därefter sammansatta övningar, anpassade efter de gymnastiserandes ålder och utveckling.*

Med *enkla och sammansatta övningar* avses sådana, på vilka den vanliga gymnastiska definitionen kan tillämpas. *Enkel* är alltså en övning, där muskelverksamheten är förlagd till *en kroppsdel* (hals, arm, ben eller bål), där rörelsebanan är utsträckt i *en riktning* (framåt, utåt o. s. v.), och där övningens utförande är begränsat till *ett tidmått,* varefter utgångsställningen åter intages, t. ex. stående fotställning växelvis framåt, utåt och bakåt. *Sammansatt* är en övning i vars utförande *två eller flera kroppsdelar samtidigt aktivt deltaga,* eller där *två eller flera rörelsebanor och -riktningar förekomma* och vars utförande kräver *flera tidmått.* Såsom exempel på det förstnämnda slaget av sammansatta övningar anföres: *Stående knäuppböjning och sträckning framåt under dubbel armböjning och sträckning uppåt. 3 t. m.* Exempel på det senare slaget är: *Växling mellan stående benlyftning framåt, tåstödjande utåt och lodutfall utåt. 4 t. m.*

Den nämnda ordningsföljden vid inövandet av

enkla och sammansatta övningar har icke så få *undantag.* Det gives nämligen en mängd fall, då sammansatta övningar kunna vara lättare, än de enkla. Så t. ex. är st. benlyftning utåt lättare, om *armarna samtidigt lyftas i denna riktning.* I bålvridning underlättas i avsevärd grad rörelsebanans uttagande och musklernas energimått, om *huvudet samtidigt vrides åt motsvarande håll.* En bålvridning utan samtidig huvudvridning, förutsätter redan en större förmåga av muskelisolation. Övningarna måste således även i nämnda avseende lämpas efter de gymnastiserandes ålder och utveckling.

De sammansatta övningarna kunna kombineras på många sätt. Huvudsaken härvid är, att de övningar, vilka ingå som delar i sammansättningen, *var för sig tidigare inövats.* Ju flera kroppsdelar, som deltaga, eller ju flera tidmått övningen består av, med desto större omsorg måste utgångsställningen väljas, och desto viktigare är det, att övningens *tempo* underlättar dess rätta utförande.

Då sammansatta övningar upptagas i dagschemat måste de alltid kunna försvaras från såväl fysiologisk som från arkitektonisk och estetisk synpunkt. På det bestämdaste varnas därför för meningslösa och fula sammansättningar, vilka blott förvanska en ädel kroppsbehärskningskonst, likaså gäller varningen alla övningar, som kunna leda till affektation, vilket är ett brott mot den anda av klassisk enkelhet och skönhet, som hör gymnastiken till.

Då övningarna böra framstå såsom ett plastiskt uttryck lika mycket för en sund kroppslig som andlig livsförnimmelse, *måste dessa stå i full harmoni*

med elevernas fysiska och andliga utveckling. Överskrides denna regel är gymnastiken missriktad, ty sammansättningarna komma i så fall aldrig att höja, utan tvärtom att sänka, icke blott det estetiska, utan även alla övriga krav, som måste ställas på en högtstående gymnastikundervisning.

Enkla, om själsadel och god smak vittnande sammansättningar äro däremot till stor nytta för längre hunna elever, icke blott från yttre estetisk synpunkt utan även för hjärncentras utveckling.

Vad rytmen beträffar ingår även den såsom en väsentlig del i kraftbesparingsteorien.

Rytmsinnet är „förmågan att uppfatta tidsindelningen såsom takt och att ordna de egna rörelserna under denna takt". Rytm i rörelse frigör på ett ordnat sätt en inneboende kraft och verkar därigenom livgivande och disciplinerande. „Den upphäver allt trevande och val och gör yttringsformen lätt och säker d. v. s. graciös." Den tvingar den motsträviga till uppmärksamhet och eggar de under viljan stående musklerna till lagbundna av rytmen behärskade banor. „Tvånget har verkat frihet och friheten uppenbarar sig i det behag med vilket den underordnar sig tvånget."

Rytmen är en mäktig kraft i det stora, lagbundna universum, den uppenbarar sig på och genomgår alla tillvarons områden. Rytmen ger sig uttryck i såväl fysiska som psykiska rörelser, villkoret är blott „att rörelsen försiggår enligt en avsiktlig succession i tiden och rummet". (Osvald Sirén.) Ljusvågornas rörelse, hjärtats arbete, blodets lopp igenom våra ådror etc. allt är ett utslag

av rytm. Likaså uppenbarar den sig och behärskar vårt andliga liv.

Då sålunda hela vår livsförnimmelse är rytmiskt behärskad, förstå vi, huru mäktigt varje uttryck av rytm griper oss, vilken genklang den väcker inom vår kroppsliga och andliga organism. Vi behöva blott tänka på huru mycket lättare ett i sig självt tungt och ihållande arbete är om det utförs rytmiskt, eller på det fysiska välbehag vi erfara vid en lugn och jämn andning; på den tjusning vårt sinne känner när tonernas och språkets rytmiskt behärskade välljud dallrar mot vårt öra eller när vårt öga i konsten och naturen uppfattar linjerytmens själfulla språk, för att förstå rytmens genomgripande betydelse, förstå huru starkt den befriar våra känslor och tankar genom sin harmoniskt verkande kraft.

Rytm i kroppsrörelse är av ovärderlig betydelse för kraftbesparing redan därigenom, att den stegrar vår vilja och lust. Därför har gymnastiken icke rätt att, såsom hittills skett, nästan helt låta rytmens välde gå sig förbi. Detta påstående tarvar förklaring.

I gymnastiken talas visserligen om takt eller rytm t. ex. den *långsamma* för ryggböjningar och andningsövningar i motsats till den *hastiga,* som förekommer vid vissa andra övningar. Taktsinnet (rytmsinnet) uppövas, heter det, genom *hög* eller *tyst räkning* eller genom *markering med foten* (händerna = handklappning) t. ex. vid fotflyttning, vändning och marscher, ävensom genom marschövningar och vissa friövningar *under sång.* Men alla dessa övningar äro icke tillräckliga och kunna till och

med, såsom undervisningen ofta bedrives, verka skadligt på utvecklingen av rytmsinnet.

Det skadliga framkallas därav, att muskelrörelserna — den successiva sammandragningen och avslappningen -- som borde vara precisa och noga avvägda med avseende på tidsindelning, icke äro det. Det är således icke rytmen, som behärskar muskelrörelserna, utan tvärtom, varigenom takten, i stället för att vara säker och bestämd, blir osäker och underordnad mer eller mindre obestämda nervimpulser samt en mer eller mindre osäker muskelreaktion. Rytmens betvingande makt över nerver och muskler går härigenom förlorad, tvånget har *icke* verkat frihet, rörelserna bliva *icke* lätta och behagfulla utan osäkra och klumpiga i jämförelse med vad de kunde vara.

Ett par exempel för att visa en orätt bedriven gymnastikundervisnings skadliga inflytande på rytmsinnet. *Marsch med stampning eller handklappning på bestämda steg t. ex. på det 4:de steget.* I stället för att den betonade 4:de taktdelen, som i och för sig kräver längre tid än de obetonade, alltid vore lika lång och följde efter absolut bestämda tidsenheter (stegen utan stampning l. handklappning) fördröjes (utdrages) stampsteget (handklappningen) mer eller mindre, varigenom flera eller färre tidsenheter förloras. När detta pågått en stund är elevernas rytmsinne vanligen så konsternerat att intervallerna mellan de betonade taktdelarna bliva allt ojämnare och stampstegen (handklappningen) allt osäkrare med avseende på tidsutdräkt. Detta ger sig tillkänna genom allt mera klumpiga och knyckiga rörelser och genom en förvirring i rytmen, som bringar till och

med en med ovanligt dåligt rytmsinne utrustad lärare i förtvivlan.

Marschövningar l. fristående övningar under sång. Vi välja såsom exempel en fosterländsk marsch, i vars melodi och ord eleverna vant sig att inlägga sin patriotiska känsla på ett mer eller mindre uttrycksfullt sätt, vilket icke sällan yttrar sig i en känslofull uttänjning av vissa ord, en uttänjning, som visar det största förakt för taktindelningens jämnhet.

Vid sång under stillastående bliva ojämnheterna i taktindelningen icke så lätt märkbara, men vid rörelse, där innervationerna och muskelsammandragningarna måste vara fullt rytmiska och punktliga, framträda de vida lättare och bliva till stor skada för muskel- och rytmsinnet, nämligen för det precisa muskelarbetets utveckling.

I dylika fall är det otvivelaktigt bäst att låta eleverna sjunga melodien utan ord, hurtigt, käckt och taktfast, åtminstone ända tills den för den givna övningen lämpliga takten s. a. s. gått i blodet och förmår giva sig uttryck icke blott i en absolut rytmisk sångtakt utan även i automatiska, fullt rytmiska muskelrörelser. [1]) Senare, då sången utföres med ord, uttalas dessa i en lämplig, med muskelrytmen överensstämmande takt samt med en ljus klangfärg i stämman, vilken, även den, harmonierar med stegens lätthet och elasticitet. [2])

[1]) Med barn ända upp till omkring 10 à 12 år bör detta förfaringssätt vara regel.

[2]) Den tyska gymnastiken övar med förkärlek till och med långa serier av övningar i takt. Då emellertid den ofta mycket orena rörelseformen samt ett ofullständigt uttagande

Innan vi närmare klargöra de för rytmsinnets utveckling ledande principerna i gymnastik, vilja vi ytterligare betona nödvändigheten av, att speciellt de nordiska ländernas gymnastiklärarinnor sätta sig in i rytmens stora betydelse.

Den i rytmiskt avseende oftast illa ledda undervisningen beror icke allenast på lärarinnans okunnighet om rytmens verkliga och djupt ingripande makt utan även på hennes ofullkomliga rytmsinne. Emellertid måste och kan hon i de flesta fall genom flitiga övningar upphjälpa bristerna. Är intresset för uppövandet av rytm en gång väckt, skola helt visst snart oanade reformer i gymnastikundervisningen genomföras icke blott till fromma för lätthet, frigjordhet och grace i övningarna, utan även för liv och glädje under gymnastiklektionerna.

Vi nämnde att man, speciellt i de nordiska länderna, mera än hittills borde intressera sig för rytmens betydelse i gymnastiken. Detta avser att betona, att rytmsinnet här i norden i allmänhet är ofullkomligt utvecklat.

Vid en jämförelse av rytmsinnet mellan nordbor och sydlänningar måste nämligen erkännas, att fördelen avgjort är på de senares sida. För att undvika missförstånd bör framhållas, att det här icke är fråga om kärleken till sång och musik i allmänhet, icke heller känsligheten för tonvärdena,

av övningarnas rörelsebana helt och hållet äro ägnade att förstöra muskelarbetets rytmik, kunna dessa övningar på intet sätt försvaras. Den tyska gymnastiken, ehuru liggande utom ramen för detta arbete, som omfattar de svenska principerna, omnämnes blott för att förf:s avsikt med rytmiska övningar måhända kunde tänkas gå i nyssnämnda riktning.

utan enbart om det direkta uttrycket för taktindelning eller rytm. Sannolikt är defekten i rytmsinnets utveckling i icke så liten grad beroende på klimatet med dess ojämna ljus- och temperaturförhållanden. Människorna tvingas att en stor del av året föra ett jämförelsevis orörligt liv inomhus, varigenom rörelserna bliva trögare och sinnet tyngre. Vid vistelse utomhus inverka de tjocka och många klädesplaggen under en lång tid av året hämmande på fria, obundna rörelser. Främst ligger kanske orsaken dock däri, att beklädnaden i norden måste *växla* efter de olika årstiderna, varigenom rörelserytmen aldrig blir densamma. Rytmen vid gång t. ex. eller vid andra rörelser hinner aldrig bli automatisk i samma grad som hos de, med avseende på klimatet, lyckligare lottade sydlänningarna.

Det gäller därför att med större målmedvetenhet än hittills genom gymnastik söka utveckla rytmsinnet.

Förutom genom större rytmisk precision i flera av de inom rörelseförrådet upptagna gymnastiska övningarna uppövas rytmsinnet genom metodiska, enkla mellanövningar, avseende först de för varje *enskild* led typiska rörelserna, senare övningar, där *flera leder samverka.* Så t. ex. uppövas *skulderleden* genom rytmiska *armlyftningar* t. ex. dubbel armlyftning utåt och sänkning; dubbel armlyftning framåt (uppåt) och sänkning, varvid formen till en början icke är huvudsaken, utan naturligtvis den *rytmiska punktligheten.* Då lätthet och rytmisk precision vunnits, övas armlyftningarna i andra enkla kombinationer, t. ex. dubbel armlyftning framåt, dubbel armföring utåt, dubbel armsänkning 3 t. m.

På samma sätt övas *armsträckningar, rullningar, vridningar* etc. T. ex. böjst. dubbel armsträckning framåt, dubbel armföring utåt, dubbel armböjning 3 t. m. eller dubbel armböjning, dubbel armsträckning utåt, dubbel armsvängning i båge nedåt-framåt-uppåt, dubbel armsvängning framåt-nedåt 4 t. m. [1]) Sitt. och st. enkel och dubbel armrullning med och utan böjn. i armbågsleden (avslappade handleder). Exempel: korssitt. 2 överarmrullning varvid händerna föras intill axelleden utan minsta känsla av muskelspänning i arm- och handled. Även *ben-, hals-* och *bålövningar* utföras med samma avsiktliga tanke på *rytmsinnets* uppövande. Exempel: Växling mellan tåstödjande framåt och bakåt under knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Stående huvudböjning från vänster till höger. Nackfästslutstående sidböjning från vänster till höger.

Den regelbundet återkommande växelvisa sammandragningen och avslappningen av de för tillfället arbetande muskelgrupperna bidraga till förhindrandet av obehöriga musklers deltagande i rörelsen. Nervsystemet s. a. s. distraheras på ett naturligt sätt.

Förutom uppnående av *lätthet och frigjordhet* i

[1]) Det bör ytterligare betonas att de olika rörelsemomenten i en övningsserie ingalunda behöva innehålla samma antal *tidsenheter*, alltså det ena rörelsemomentet behöver ej vara av samma utdräkt som det andra. Så t. ex. kräver armsvängningen i det ovananförda exemplet flera tidsenheter än armböjningen och sträckningen var för sig. Huvudsaken är att taktindelningen är absolut bestämd och att sålunda varje visst tidmått av en övning (t. ex. armsvängning) vid rörelseseriens upprepning *alltid upptar samma tid*. Om tidsenheter jmfr. § 3 Kommando.

rörelserna bidraga rytmiskt tagna övningar ofta i hög grad att befordra *formriktiga* och *frigjorda utgångsställningar.* Gäller det t. ex. att få fram en frigjord *sträckst. utgångsställning* utföres *rytmiska armpendlingar framåt och bakåt* (såsom efterhärmningsrörelse) *med småningom skeende förstoring av rörelsebanan* (jmfr. kontrollrörelser II A. 2.) eller en *huvudböjning bakåt,* som uppnås genom att eleverna utföra huvudböjning *i takt* ett par gånger, varefter de på ett bestämt tidmått stanna i den *halsbågst. utgångsställningen.* I överensstämmelse härmed uppövas de *bågst.* och *sidbågst. utgångsställningarna* genom *rytmiska ryggböjningar bakåt* och *sidböjningar,* varvid iakttages, att rörelsebanan är jämförelsevis liten under de rytmiska tidmåtten, men förstoras vid tidmåttet för den bågst. och sidbågst. utgångsställningens intagande. Ävenså övas de *stupst.* och *vändst. utgångsställningarna* genom *rytmiska ryggfällningar framåt* och *rytmiska bålvridningar.*

Skillnaden mellan de rytmiskt och de efter kommando inövade utgångsställningarnas renhet och frigjordhet är påfallande och beror synbarligen på, att elevernas uppmärksamhet i det förra fallet blivit avledd från det *„egna jaget“.*

b) Då form- och skönhetssinnets utveckling märkbart påverkas genom ställningar och rörelser, är det en plikt för gymnastikläraarinnan, att icke onödigtvis i sitt rörelseförråd upptaga övningar, som i estetiskt avseende verka *motbjudande* och *förslöande.*

Otvivelaktigt måste många, för kvinnogymnastiken fula, övningar *utmönstras* och giva plats för

nya av ett högre värde. Man försvarar ofta fula ställningar och rörelser med hänvisning till deras nytta i fysiologiskt avseende, men vi kunna vara övertygade om att det ges andra, av mindre oestetisk karaktär, som giva full ersättning härför.

Kvinnogymnastiken får icke låta binda sig av synpunkter, vilka i militär- eller mansgymnastik låta försvara sig, *ty nyttig, i detta ords hela betydelse, blir en övning först då den från alla synpunkter kan godkännas.*

I det arkitektoniska avsnittet anfördes flera olämpliga övningar, här må därför blott tilläggas ett par exempel: *grenstående dubbel knäböjning;* övningar i *nigstående utgångsställning: halvspännsidfallande bendelning; valvstupstående* (stå på händer) o. s. v.

Med dessa exempel vill förf. blott väcka tanken på skönhetskravets uppfyllande i gymnastiken.

D. Psykisk synpunkt.

Den oskiljaktliga enheten mellan kropp och själ har flerfaldiga gånger betonats. Allt det som är nyttigt för kroppen gagnar även själen och tvärtom. Kroppsövningarnas stora själsliga betydelse ligger främst i deras förmåga att kraftigt bidraga till utvecklingen av *viljestyrka* och *handlingskraft* -- egenskaper av fundamental betydelse för människans psykiska liv.

Känslans och tankens omsättning i medveten handling förmedlas av *viljan.* Ju mera målmedveten och kraftig viljan är, desto bestämdare och mera koncentrerat blir även handlingens uttryck.

Övas icke viljan att omsättas i handling, förkväves den småningom på samma sätt, som varje annan själslig eller kroppslig egenskap förkrymper genom overksamhet. Lusten att vilja är nämligen en mer eller mindre vag och obestämd förnimmelse. Först då den omsättes i handling är den en klart medveten och levande kraft.

I inledningen har tidigare framhållits vilken verksam faktor rörelsen — vårt ursprungliga psykiska material — är för utvecklingen av hjärncentra i allmänhet och särskilt för utvecklandet av de för våra viljeyttringar nödvändiga assossiationscentra. (Jmfr. sid. 8.)

I högre grad än spontana (frivilliga, självvalda) rörelser — under vilka en av naturen trög och initiativlös människa har möjlighet att undandraga sig många av de för hjärnans utveckling nyttiga impulserna — kunna övningar utförda efter kommando bidraga till höjandet av själslivet. Genom de sistnämnda övningarna tvingas den gymnastiserande att snabbt och precist utlösa den av annan person givna befallningen i bestämda muskelrörelser. Vi måste därför inse det stora inflytande *rätt ledda* gymnastikövningar hava på utvecklingen av hjärnans mekanism och på det psykiska arbetet.

För att framhäva vilket komplicerat och fint specialiserat nerv- och muskelarbete, som kräves för varje gymnastikövning, må vi klargöra för oss huvuddragen av de mekaniska processer, som försiggå i det centrala nervsystemet, innan de för en bestämd övning nödvändiga muskelrörelserna utlösas. Kommandot uppväcker hörselnerven och dess centra i hjärnan till verksamhet. Hörselcentra kom-

municera med associationscentra, vilka i sin tur uppväcka de för muskelrörelserna bestämda centras verksamhet, varefter utlösning i muskelarbete (handling) sker genom de utåtledande nerverna.

Ju mera sammansatt en övning är, desto snabbare, mera omfattande och fint avvägt måste även det centrala nervsystemets arbete vara. Ovananförda processer, som försiggå i det centrala nervsystemet vid varje gymnastikövning, äro sålunda ägnade att framkalla ett snabbt viljebestämt handlande.

De vid systematiska kroppsövningar ofta upprepade energiska viljeimpulserna *utlösas i handling*, varvid rörelserna efterhand bliva allt mera automatiska. *Vilje*handlingen övergår till *vane*handling. Då förvärvandet av goda vanehandlingar är av ovärderlig betydelse vid all uppfostran, inse vi, att kroppsövningarna även i detta avseende fylla en stor uppgift.

Vad viljestyrka och handlingskraft betyda i livet, förstå vi. Den tröga, dåsiga och initiativlösa människan måste i nutiden allt mera undanträngas av den med stark vilja och förmåga att handla utrustade individen, av honom, som vill och kan reda sig och som genom ett omedelbart och energiskt ingripande och handlande alltid är herre över situationen.

Vilje- och handlingskraft kunna icke avskiljas såsom enskilda särbegrepp. De förutsätta nämligen en mängd andra själsegenskaper, vilka sammangå med dem. Hit höra t. ex. *uppmärksamhet*, *vakenhet*, *påpasslighet*, *rådighet*, *mod och beslutsamhet* och i absolut bemärkelse även *disciplin och självbehärskning*. Men utom dessa för varje enskild individ

oskattbara egenskaper, befordrar gymnastiken allmänna *sociala egenskaper* såsom *samhörighet och kamratanda, rättrådighet och laglydnad.*

En frisk kropp med starka nerver och sunda livsfunktioner utgör en god jordmån för *glädje, livsmod och sinnesrenhet.*

För att ur psykisk synpunkt fylla kraven på en god gymnastik, utväljer lärarinnan sålunda övningarna med tanke på att uppfostra själsegenskaper, som höja människans psykiska livsbetingelser i individuell och social bemärkelse.

De fysiska övningarna kunna emellertid tjäna såsom medel till psykisk uppfostran *endast om de ledas på ett sätt, som framhäver det mål vartill de sträva.* Övningarnas mer eller mindre goda psykiska resultat är sålunda helt och hållet beroende av *undervisningen* och kan icke skiljas från densamma.

Var och en av de olika rörelsesläktena kan tillföljd av sin natur bidraga till utvecklingen av någon av de ovananförda själsegenskaperna. Det är lärarinnans plikt att närmare tänka sig in i denna övningarnas andliga sida och att under sina lektioner allt mera låta densamma komma till uttryck genom sin *personlighet, sin undervisning och sitt kommando.*

Huru stor uppmärksamhet, påpasslighet, snabbtänkthet och disciplin fordra icke *ordningsövningarna* för att utföras rätt; huru mycken viljekoncentration och självövervinnelse måste icke ofta inläggas i *hävövningar,* vilka, för att lyckas, kräva det rätta måttet fysisk kraft under vissa bestämda ögonblick. Vilket lugn och vilken fysisk och psykisk behärskning bör ej den äga, som med lätthet och grace ut-

för de ofta mycket krävande plastiska *jämviktsövningar,* som gymnastiken upptar till övning. Huru mycken energi, viljekraft, mod, beslutsamhet och sinnesnärvaro fordras icke för att utföra olika arter av *fria* och *bundna hopp,* där varje ögonblick kräver ett målmedvetet handlande. Serien av olika handlingar måste följa varandra i en noga bestämd följd. Varje ögonblick har sin olika huvuduppgift. Försummas den bestämda tiden kan den icke tagas igen, åtminstone icke utan en mycket större kraftförbrukning. Och slutligen, vilken anda av hjälpsamhet, samhörighet, lagbundenhet och rättrådighet utvecklas icke i en väl ordnad *lek.*

Redan av det ovan sagda kunna vi sluta oss till gymnastikövningarnas stora psykiska betydelse, men vi förstå tillika att denna kan gå förlorad, så framt lärarinnan icke är fullt förtrogen med sin uppgift.

Utväljer hon i dagschemat t. ex. övningar, som antingen i *kraft, uthållighet och koordination överstiga elevernas förmåga,* eller övningar som med avseende på *takt* (långsam l. hastig) äro alltför *ensartade,* eller tillåter hon att övningarna utföras *slappt* och *energilöst,* då kan hon vara förvissad om att hon inom kort dödar elevernas intresse och kärlek till gymnastik, alltså förstör den nödvändiga andliga bas, utan vilken övningarna varken fysiskt eller psykiskt komma till sin fulla rätt.

Förutom övningar från gymnastikens egentliga rörelseförråd upptagas små mellanövningar, vilka i likhet med de inom det estetiska avsnittet omnämnda insättas i dagövningen, närhelst lärarinnan finner det lämpligt.

Mellanövningarnas uppgift är tvåfaldig: *1) upplivande* och *2) rogivande.*

1) Sedda från fysisk synpunkt behöva de upplivande mellanövningarna icke vara särskilt värdefulla, blott de fylla sin psykiska uppgift att verka *uppiggande* samt giva sinnet en välbehövlig *omväxling.* Ty om ock en god undervisning i hög grad främjar liv, fart och glädje, bliva gymnastikövningarna, genom rörelseförrådets strängt systematiska karaktär, lätt för „tunga".

Systematiseringen har ofta dödat gymnastikens själ genom att den blivit för strängt uppfattad och för pedantiskt tillämpad. Det fordras nämligen stor pedagogisk takt och förmåga för att lärarinnan skall lyckas ingjuta tillräckligt med liv i lektionerna, och för att de systematiska övningarna tillika skola kunna fylla den bestämda uppgift, de i fysiskt avseende böra äga för att rätt utveckla kroppen. Då denna förmåga, tyvärr, oftast är alltför bristfällig, utgöra *mellanövningarna* ett gott medel att höja intresset och viljan hos eleverna samt giva sinnet friskhet och glädje.

Exempel på uppiggande mellanövningar finnas såväl inom *kontrollrörelserna* (jmfr. grupperna II, IV och V (rösten) som inom det *gymnastiska rörelseförrådet avdelat i årskurser,* där de utsatts för att åskådliggöra undervisningssättet. (Jmfr. II delen.) Därtill kunna de i det *estetiska* avsnittet angivna *analytiska, syntetiska* och *rytmiska rörelserna* ytterligare användas.

2) Mellanövningarnas uppgift är att bibringa eleverna förmågan att när så fordras fullt *avslappa* sina muskler och på samma gång även *psykiskt*

hängiva sig åt en stunds vila, alltså en så fullständig andlig avslappning som möjligt.

Avslappningsövningarnas uppgift är av så vittgående betydelse, särskilt i nutiden, att gymnastiken icke har rätt att ignorera densamma.

Konsten att behärska kropp och själ får icke längre fattas i den inskränkta mening, som innefattar behärskning av kroppens och själens *aktiva* verksamhetsyttringar, utan begreppet måste även utvidgas till herravälde över kroppens och själens *passivitet*.

Den nervösa belastningen griper allt mera omkring sig i nutiden. Redan hos små barn spåras anlagen och sorgligt stort är deras antal, som i förtid stäckas under det dagliga arbetet för livsuppehället.

Med skäl höjas allt flera röster för återgång till naturligare levnadsförhållanden. Vari bestå dessa? En tillbakagång till de lugnare arbetsmetoder och förhållanden, som rådde för några årtionden sedan, är icke tänkbar. Alla de senaste tidernas uppfinningar, vilka avse inbesparing av tid och kraft, äro alltför stora och värdefulla för att icke utnyttjas till mänsklighetens lycka och förkovran. En tillbakagång till forna tiders ideal ledde helt visst till människornas försoffning och tillbakagång.

Fordringarna på naturligare levnadsförhållanden måste tolkas som ett krav för människan att icke *trotsa* utan *anpassa* sig efter och lyda de enkla lagar naturen anvisar. En av dessa lagar innefattar en rätt ekonomisering av muskel- och nervkraft.

Att framhålla betydelsen av *fysisk kraftbesparing* vid rörelser är en av huvuduppgifterna i förelig-

gande arbete. På skilda ställen och i olika sammanhang belyses kraftbesparingsteorien varför ett upprepande här är överflödigt.

Inom ramen för ifrågavarande avsnitt faller däremot den *psykiska kraftbesparingen* såväl under muskelarbete som vila.

I naturens stora kungarike växla perioder av arbete med perioder av fullkomlig vila. Inom växtriket äro dessa perioder strängt avskilda. Vintervilan är icke den absoluta dödens tid, den är en tid av anpassning och passivitet, vilken möjliggör arbetets återupptagande med fördubblad kraft och intensitet. Även inom djurvärlden råder samma förhållande. De flesta djurs livsyttringar inskränka sig under denna tid till att skaffa sig nödtorftig föda och att sova.

Vilan är given oss människor till en förnyelse- och kraftkälla. Sömnen, människans stora kraftkälla, ligger utom ramen för detta arbete, ehuru mycket vore att säga om den, t. ex. om sättet att intaga den bästa och mest rogivande vilställningen. Naturen anvisar emellertid även andra medel genom vilka människan lär sig spara och därigenom efterhand förnya sina såväl fysiska som andliga krafter. Dessa anvisningar trotsa vi människor oftast, utan att betänka följderna, vilka likt straffdomar drabba oss.

En nervös spänning och upphetsning gör sig mer eller mindre förnimbar hos flertalet människor vid muskelarbete, såväl då det gäller rörelser i det dagliga livet, som i gymnastiken. I stället för tankar, lugnt koncentrerade på den förelagda arbetsuppgiften, äro desamma lätt förströdda och irrite-

rade. Typiska exempel härpå äro de fall då en bestämd uppgift skall utföras snabbt. Vi tänke blott på vilken fysisk och psykisk kraftförbrukning, som onödigtvis göres då en person skyndar sig att nå ett bestämt mål på en bestämd tid. Den nervösa spänningen stiger med varje sekund och omöjliggör ett lugnt, rätt avpassat muskel- och nervarbete. Man är ofta i tillfälle att iakttaga hurusom t. ex. vid hastig gång hela gestalten blir styv och rörelserna kantiga till följd av sinnets nervösa upphetsning. Den människa däremot, som vid ett dylikt tillfälle kan bibehålla sitt sinneslugn, sparar såväl tid som kraft. Musklerna bliva andens lydiga verktyg och nerverna fullgöra punktligt sin uppgift att förmedla kontakten mellan dessa.

Den växelverkan, som råder mellan kropp och själ är så påtaglig, att det för oss, som handhava den fysiska uppfostran, kan vara likgiltigt om den psykiska upphetsningen är av *primär* eller *sekundär* natur. Summan är densamma: ett onödigt och skadligt slöseri med muskel- och nervkraft.

Vår uppgift är emellertid att rikta uppmärksamheten i lika hög grad på elevernas andliga som kroppsliga organism, m. a. o. att försöka lära eleverna fullgöra ett energiskt, men behärskat och uthålligt muskelarbete under fullständig andlig jämvikt. Detta sker i gymnastiken genom den tidigare betonade nödvändigheten av ett *rätt urval övningar* (övningar som icke överstiga elevernas förmåga etc. jmfr. kapitlet analys av en gymnastiklektion, avsnitten A, B och C), samt genom ett *gott undervisningssätt* och *kommando* (jmfr. §§ 2 och 3). Härtill kom-

mer ytterligare de *rogivande övningarna* (avslappningsövningarna).

De *avslappande mellanövningarna* äro — så framt de uppfattas och omsättas på ett rätt sätt — utomordentliga rekreations- och kraftförnyelsemedel. Tillika befordra de i hög grad en lugn, naturlig andning, vilket ytterligare höjer deras hälsobringande förmåga.

De hela kroppen omfattande avslappningsövningarna övas i regel under längre vilopauser. För mindre barn böra i allmänhet långa vilopauser undvikas. De strida emot barnnaturens krav på aktivitet. Några avslappningsövningar av kort utdräkt kunna och böra likvisst insättas såväl i sago- som i övriga gymnastiklektioner. Exempel på dylika finnas anförda i kapitel II (gymnastik för barn i åldern 5—8 år). För elever i utvecklingsåldern samt för fullvuxna böra vilopauserna ofta utnyttjas till inlärandet av avslappning.

Varje lärarinna bör närmare tänka sig in i avslappningsövningarna samt utarbeta en metodisk plan, genom vilken nämnda rörelser få åsyftad verkan och leda till ett gott resultat.

Förf. anför några få allmänna exempel, avsedda att tjäna till vägledning.

a) Ryggligg. allmän avslappningsövning.

Eleverna intaga liggande utgångsställning. Var och en söker härvid komma i det för henne mest bekväma läget. Kroppen vilar „med hela sin tyngd“ mot underlaget, vilket kan försiggå om eleverna fullt avslappa sina muskler. (Lärarinnan gör eleverna uppmärksamma på att avslappningen omfattar även muskler sådana som käkens och tungans, vilka

ofta förbliva krampaktigt spända, trots allmän avslappning för övrigt.) Ögonen slutas, andningen försiggår lugnt och jämnt, utan medveten känsla av andningens mekanik. [1]) Eleverna försöka låta vilans ro helt genomströmma kropp och själ, den ro, som finnes hos ett sovande barn.

Emedan det kräver ett långvarigt och tålmodigt arbete att uppnå herravälde över sina nerver och tankar, enär den nervösa irritationen oftast hunnit bliva kronisk, bör undervisningen så vitt möjligt med lämpliga medel söka distrahera eleverna d. v. s. *avleda deras tankar.* Så t. ex. kunna eleverna uppmanas att tänka på något, som skänker dem lugn och harmoni. De rogivande tankebilderna variera efter individuellt förgottfinnande. Huvudsaken är att elevernas tankar genom dem ledas bort från sin vanliga kretsgång och från det egna jaget. [2])

[1]) Jmfr. härom noten sid. 73.

[2]) I flera år hava avslappningsövningar i experimentellt syfte företagits under gymnastiklektionerna både med eleverna vid Universitetets i Helsingfors gymnastikinrättning och vid de av författaren ledda sommarkurserna i fysisk uppfostran. Då resultaten, särskilt under de senare sommarkurserna, sedan musik införts under vilan (avslappningsövningarna), varit mycket goda, kan måhända en kort redogörelse härom hava sitt intresse.

Vilopauserna hava för det mesta förlagts till lektionens mitt och tiden för desamma utsträckts från 2—5 minuter. Intressant är att iakttaga de ställningar de vilande i ryggläge anse bäst och bekvämast. De flesta föra ena handen antingen under nacken eller låta de armen vila mot pannan till skydd mot ljuset. (Andra låta armen i horisontal utsträckning vila mot golvet.) Motsatt sidas ben drages vanligtvis uppåt, varvid höft- och knäled böjas så mycket att hela fotsulan berör

Lärarinnan får på intet sätt störa stillheten och lugnet under vilan. Hon måste tvärtom bidraga att genom sitt väsen öka känslan av ro hos eleverna.

---

golvet. Det andra benet ligger utsträckt och armen vilar ett stycke utåt från kroppen med en lätt böjning i armbågs- och fingerleder.

Tankebilderna hava eleverna själva utvalt, var efter sin individuella läggning. Exempel på rogivande bilder hava vid kursens början givits av lärarinnan.

På förfrågan angående de bilder eleverna framkallat i fantasien ha t. ex. följande anförts: En har legat vid en havsstrand, där hon följt dyningarnas lugna, rytmiska rörelser och i djupa drag inandats den friska, saltmättade luften. En annan har vilat under blommande fruktträd och tyckt sig med varje andetag suga in den fina blomdoften; en tredje har varit förflyttad till en skogsbacke, där luften är mättad med barrdoft och skogssuset sövt henne till ro.

Att dylika tankebilder verkligen kunna suggerera sunt och nyktert tänkande människor förvånar helt visst mången av läsarna. Det är emellertid ett faktum, som icke bör avspisas med en axelryckning. Varje människa, som har intresse och framförallt uthållighet i att lära den svåra konsten att få herravälde över sina tankar, skall komma underfund med vilken stor och helande kraft hon äger inom sig.

Ett försjunkande i en rogivande tankebild är därför av ovärderlig betydelse och får icke lämnas å sido i en rationell, fysisk uppfostringsmetod. Efter en tid lär sig flertalet elever att, utan någon som helst andlig ansträngning, fasthålla tankebilden så länge de behöva den, för att känna inverkan därav. Då uppmärksamheten blivit avledd från „det egna jaget“ avslappas musklerna på ett naturligt sätt, vilans ro genomströmmar kroppen. Även tankarna avslappas småningom, bilden utplånas ur medvetandet — vilans ro genomströmmar helt både kropp och själ.

Elevernas förmåga av självsuggestion är naturligtvis mycket olika. Endel hava omedelbart förmått suggerera sig, för andra har det tagit en tid innan de lärt sig att kon-

Hon intar därför helst en ställning, som möjliggör en viss avslappning och vila.

Likaså iakttager hon att vid avbrytandet av

---

centrera sin tanke så starkt på bilden ifråga, att den haft åsyftad verkan. Sådana finnas även, som aldrig lyckats häri.

Musik under vilopauserna har, såsom nämnts, verkat särdeles gynnsamt på resultatet av avslappningsövningarna. Musiken har haft en underbar förmåga att avleda elevernas uppmärksamhet från det egna jaget. Musklerna hava slappats och ett uttryck av fullständig ro har vilat över samtliga deltagare.

Att märka är att melodien som spelats utvalts med tanke på att så mycket som möjligt framkalla lugn och harmoni. Enkla, melodiska små stycken, som utföras utan starka betoningar och vilkas rytm är ägnad att skänka sinnet lugn, äro nödvändiga förutsättningar för musikens gynnsamma inverkan.

Avslappningsövningarna hava även utförts med tanke särskilt på *andningen*. Eleverna uppmanas att „suga" in luften genom näsan. För att härvid så mycket som möjligt distrahera deras uppmärksamhet från andningsmekanismen, vilket blott alltför mycket hindrar en naturlig fortgång av den mekaniska processen vid andningen, ombedes eleverna att förlägga tanken på luftens fria insugande genom näsroten (de bakre näsöppningarna), eller få de föreställa sig att de draga in luft genom någon särskild kroppsdel, t. ex. genom hjässan. Det sistanförda exemplet på en suggestiv tankebild har i flertalet fall visat sig vara ett utomordentligt medel till att få eleverna icke blott att andas lugnt och jämnt, utan även att inom några minuter ge dem en god vila och rekreation.

(Denna föreställningsmetod vid andning är urgammal, den härleder sitt ursprung från orienten, varifrån vi västerlänningar helt säkert kunna hämta ovärderliga livssanningar, speciellt då det gäller impulser till sådana, som beröra tankens suggestiva makt på kroppsliga funktioner.)

Emedan en rofull andning under obehövliga musklers fulla avslappning är svår att inlära, har förf. icke tvekat, att anvisa exempel på medel, vilka visat sig utomordentligt verk-

vilopauserna icke i vanlig mening kommendera uppställning till stående. Med lugn stämma tillsägas eleverna att stiga upp. Uppmaningen efterkommes utan iakttagande av ett snabbt och precist utförande. Tvärtom fordras att eleverna, så mycket som möjligt, bibehålla det lugn, som behärskat dem under vilan. Plötsliga och häftiga rörelser omedelbart efter den ligg. utgångsställningen framkalla ofta svindel.

b) Ryggligg. lokal avslappningsövning.

Eleverna uppmanas att i den under exempel a) anförda avslappade ställningen obetydligt lyfta ena armen (l. underarmen, l. handen) för att därefter låta den under full avslappning och av egen tyngd falla tillbaka mot golvet. Vid lyftningen hålles armens, för rörelsens utförande obehövliga muskler, avslappade. Rörelsen försiggår sålunda med en minimal kraftförbrukning.

c) Ryggligg. avslappningsövning med tillhjälp av kamrat.

Armen (benet) vilar avslappad och med sin fulla tyngd i kamratens händer. Denna uppbär med sin

---

ningsfulla. Varje tvivlare ombedes därför att icke utan vidare förkasta dessa medel, innan hon själv under en längre tid prövat dem.

Avslappningsövningarna hava varit till ovärderlig hjälp och nytta vid den gymnastiska undervisningen, särskilt på sommarkurserna, där deltagarna till största delen utgöras av fysiskt fullkomligt otränade individer. Arbetet har icke blott vunnit i uthållighet och intensitet, det har även betydligt underlättat kraftbesparingsteoriens genomförande i praktiken samt, såsom betonats, verksamt bidragit till uppnåendet av en god och naturlig andning.

ena hand den vilandes hand och underarm och med den andra stöder hon överarmen, omfattande densamma underifrån invid armbågen. Utan att på förhand förbereda den vilande löser kamraten plötsligt sitt grepp, varvid armen så framt den är fullt avslappad, omedelbart tungt nedfaller.

d) Avslappningsövning i stående och sittande utgångsställning övas vid lämpligt tillfälle. Så t. ex. att vid *stående göra sig så styv som möjligt* (trägubben) *och därefter avslappa led efter led* (musklerna kring lederna); att i *sittande ställning lyfta armen och låta den falla ned av egen tyngd; sittande sänka huvudet så mycket att det av egen tyngd faller framåt* (bakåt, till sida) o. s. v.

Vid alla de nämnda exemplen blir eleven lätt övertygad om huru mycken onödig kraftförbrukning hon använder såväl under ställningar, där full avslappning borde förekomma (liggande vilställning), som under rörelser, vilkas utförande kräva endast en ringa och strängt lokaliserad muskelverksamhet.

E. Synpunkter rörande normaldagövningen (normalschemat) och därmed sammanhängande spörsmål.

I en *normaldagövning* måste principerna för övningarnas uppställande vara så allmänt avfattade att de kunna gälla såsom norm för *alla dagövningar* med undantag av de för småbarnsgymnastiken avsedda.[1])

Uppbyggandet av en normaldagövning kan liknas vid resningen av bjälkarna i en blivande bygg-

[1]) Om småbarnsgymnastik jmfr. kapitel II.

nad, alltså vid det bärande laget för en arkitektonisk plan, vars vidare utveckling är den ledande byggmästarens. Fullföljes liknelsen är det lärarinnans — byggmästarens — sak att närmare utveckla planen och tillse att byggnaden blir fullt lämplig för sitt ändamål.

Betydelsen av en väl genomtänkt plan gör det nödvändigt att belysa icke blott sidor av dagövningens *normaltyp*, utan även de större eller mindre *avvikelser* från denna typ, som av en eller annan orsak måste företagas. Frågor rörande *undervisningen* upptagas ofta. Detta i avsikt att närmare klargöra betydelsen av att övningarna utföras på ett bestämt sätt eller för att påvisa den stora vikt undervisningen i psykiskt avseende har för ernåendet av ett gott resultat.

Genom avsnittet i sin helhet sammanfattas och förtydligas många av de i tidigare avsnitt framlagda synpunkterna.

I det nedanstående behandlas följande:

I. Normaldagövningen sedd ur allmän principiell synpunkt;

II. Kort översikt av övningarnas fysiska och psykiska uppgift;

III. Övergång från en dagövning till en annan;

IV. Synpunkter med avseende på ändringar i normaldagövningens plan.

I. Normaldagövningen sedd ur allmän principiell synpunkt.

Övningarna i dagschemat sönderfalla i tre huvudgrupper:

1) Inledande eller förberedande övningar.

2) Starkare, mera omfattande övningar eller s. k. formgivande övningar.[1])

3) Lugnande avslutningsövningar.

1. Inledande övningar.

a) Ordningsövningar.

b) Lättare benövningar.

c) Lättare armövningar från utgångsställningar, som i allmänhet icke kräva större ansträngning.

d) Huvudövningar avsedda att uppöva halsmusklerna och rörligheten i ryggradens halsdel: huvudböjningar och -vridningar, kombinerade huvudövningar.

e) Lättare bålövningar, som uppöva bålmusklerna och ryggradens rörlighet i frontal- och horisontalplanet: sidböjning och -vridning eller kombinerad bålövning.

f) Starkare benövning eller svikthopp eller ett annat lättare fritt hopp.

2. Formgivande övningar.

a) Övningar som uppöva bålens muskler och ryggradens rörlighet i sagittalplanet: rygg-

[1]) För korthetens skull bibehålles benämningen „formgivande“, ehuru denna icke kan anses fullt lämplig. Detta för det första av den orsak, att de inledande övningarna (grupp 1), ehuru icke i samma grad, även måste besitta egenskapen att vara formgivande; för det andra emedan grupp 2 i fråga även innehåller många övningar, vilka ingalunda direkt kunna bidraga till uppkomsten av form.

böjning bakåt, spännböjning, ryggböjning framåt-nedåt.

b) Hävövningar.

c) Marschövningar eller lugnare gångarter.

d) Jämviktsövningar.

e) Övningar för skuldror, nacke och rygg.

f) Övningar för bukmusklerna, som arbeta med antingen det övre eller nedre fästet fixerat eller vid vilka musklerna verka statiskt i normallängd.

g) Starkare bålövningar (växelsidiga bålövningar), som uppöva ryggradens rörlighet i frontal- eller horisontalplanet eller under vilka ryggradens sidoböjare arbeta statiskt i normallängd: sidböjning, vridning, kombinerad bålövning, sidfallande.

h) Löpövningar eller en motionsgivande gångart.

i) Fria och bundna hopp eller lek (springlek, motionsgivande bollek).

3. Lugnande avslutningsövningar.

a) Lugnande marschövning.

b) Andning i individuell takt vid öppna fönster.

Lätta benövningar inpassas mellan de systematiska övningarna närhelst de anses vara av behovet påkallade, såsom efter mera ansträngande

övningar. De avse att giva de gymnastiserande ett ögonblicks „andrum“.

Löpningar eller gångarter vid vilka ett ofta starkt förökat arbete för hjärtat föreligger, hava i ovannämnda normalplan fått sin plats i slutet av dagövningen, omedelbart före hoppövningarna. Det bör dock särskilt framhållas att denna plats i praktiken icke får anses fastställd. Flera skäl givas, som betinga förläggandet av löpövningar till annan plats. Företagas t. ex. de formgivande övningarna en längre stund utan att platsombyte egt rum, insätter lärarinnan löpningen eller gångarten i fråga mellan de formgivande övningarna på den plats hon anser mest lämplig. Detta dock under förutsättning, att hon iakttager de synpunkter med avseende å hjärtverksamhet, andning etc., som tidigare blivit framhållna. (Jmfr. avsnitt A.)

Lekar av mindre fysisk ansträngningsgrad,[1]) men med förmåga att giva eleverna *omväxling* och *psykisk upprycknin*g kunna insättas i dagövningen mellan de formgivande övningarna eller någongång redan tidigare, mellan eller efter de inledande övningarna.

Detsamma gäller „mellanövningarna“, vare sig deras främsta uppgift är att söka uppöva *frigjorda, väl lokaliserade rörelser* eller att verka *psykiskt uppiggande* eller *fysiskt och psykiskt avslappande.*[2]) Då mellanövningar, vid vilka bestämda muskelgrupper, t. ex. de för rörelse av arm och

[1]) Med nämnda lekar avses ej de under moment i) sid. 78 angivna.

[2]) Om de olika arterna av mellanövningar jmfr. avsnitten C. sid. 47 o. följ. och D. sid. 66 o. följ.

skuldra nödvändiga musklerna försättas i verksamhet, upptagas i dagövningen, utelämnas ofta den systematiska armövningen från inledningsvarvet.

För att under den tid av 40 à 45 minuter, som vanligen anslås till en gymnastiklektion, hinna genomgå en dagövning och sålunda kunna giva eleverna en allsidig muskelövning, måste lärarinnan noga avväga den *tid* hon har till sitt förfogande. Hon bör för det första se till, att övningarna följa varandra utan att onödiga pauser uppstå samt för det andra klargöra för sig vilka övningar, som för att bli fullt verksamma, kräva en längre tid än andra.

Ett rätt utnyttjande av tiden medför att arbetet fortgår med energi och glad arbetsiver samt förutsätter att detsamma är ordnat med en planmässighet, som utesluter ett nervöst hetstempo — ett svårt pedagogiskt fel, vilket lätt föranleder överansträngning, genom en onödig såväl fysisk som psykisk kraftförbrukning.

Emedan de inledande övningarna blott äro en förberedelse till de starkare eller formgivande övningarna, fordras naturligtvis att de icke göras till uthållighetsövningar. Den tid, som offras på dem, bör därför stå i rätt proportion till de för uppnåendet av gymnastikens uppgift så betydelsefulla formgivande övningarna. En tid av omkring 10 minuter kan därför anses lämplig för genomgående av inledningsövningarna.

Avslutningsövningarna göras på än kortare tid. 2—3 minuter kan anses nog, så framt icke långvariga, tunga och hjärtverksamheten starkt uppdrivande hoppövningar eller springlekar omedelbart föregått.

II. Kort översikt av övningarnas fysiska och psykiska uppgift.

De i normalschemat under moment 1 angivna inledande eller förberedande övningarnas uppgift är, såsom redan benämningen anger, att förbereda d. v. s. göra de gymnastiserande såväl i fysiskt som psykiskt avseende mottagliga för de under moment 2 upptagna starkare och mera omfattande övningarna (de formgivande övningarna.

Nödvändigheten av denna förberedelse har med avseende på de kroppsliga kraven tidigare endast i allmänna drag berörts, [1]) varför en kort detaljgranskning av samtliga i normalschemat förekommande övningars såväl fysiska som psykiska uppgift i detta sammanhang kan vara påkallad. Vi följa härvid den ordningsföljd i vilken övningarna upptagits i normalschemat.

Sedda i allmänna drag skola de *inledande övningarna,* började med grundställningen, vara ägnade att *rycka upp* eleverna och försätta dem i en kondition, som möjliggör det bästa utbytet av *samtliga* i dagövningen förekommande övningar.

Detta sker genom enkla (icke för sammansatta) övningar, vilka lätt genomarbeta kroppens muskler och leder och vilka utföras *med liv, fart, glädje och disciplin.* En viktig omständighet härvidlag är, att lärarinnan utväljer de inledande övningarna bland sådana, som äro kända eller åtminstone icke alldeles nya för eleverna.

---

[1]) Jmfr. avsnitt A punkt b.

a) Vid *ordningsövningarna* är muskelarbetet ringa, men de ställa stora krav på nervsystemets funktionsduglighet. Ordningsövningarnas största betydelse ligger sålunda i deras disciplinerande förmåga. Ett rätt utförande av ordningsövningarna tvingar eleverna till tankekoncentration, påpasslighet och disciplin samt möjliggör en utlösning av muskelverksamheten i snabba, precisa rörelser. Steg i förening med vändningar t. ex. fordra att varje rörelsemoment utföres med rytmisk precision. Ordningsövningarnas betydelse för rytmsinnets utveckling får sålunda icke underskattas.

Såsom regel gäller att ordningsövningarna vid lektionens början i allmänhet icke få upptaga mera än ett par minuter. För att emellertid förverkliga avsikten med nämnda övningar, måste lärarinnan, i synnerhet med barn och ovana elever, endast småningom stegra sina anspråk på ett gott och precist utförande. För varje lektion riktar hon sin uppmärksamhet på någon särskild detalj vid den ifrågavarande övningens utmejsling. Genom sagda förfaringssätt uttråkas icke eleverna, tvärtom, övningarna stimulera och bidraga sålunda att även i psykiskt avseende uppfylla sin bestämmelse.

Då emellertid ordningsövningarna jämförelsevis hastigt måste leda till vissa givna resultat, bör lärarinnan, särskilt med barn och nybegynnare, ofta även mellan de gymnastiska övningarna i dagschemat inflicka ordningsövningar eller enskilda moment av dessa. Det ligger i sakens natur att undervisningen även i detta fall bör vara kort och koncis.

Ordningsövningar av mera sammansatt natur, vilka äro nya för eleverna, få i regel icke förläggas till lektionens början. Så t. ex. upptages inövningen av *formering till led* och *uppmarscher* under marschvarvet. Först sedan eleverna äro fullt hemmastadda i ovannämnda övningar, kunna desamma uppfylla sitt ändamål att i lektionens *början* hastigt ordna de gymnastiserande i en för gymnastikövningarnas utförande lämplig uppställning.

b) *Benövningarna,* som upptagas i början av indelningsvarvet, utväljas med hänsyn till ansträngningsgraden bland de s. k. *lättare* arterna d. v. s. bland sådana, vid vilka muskelarbetet kan hänföras uteslutande till benens muskler, som *lätt* genomarbetas. Muskelarbetet får sålunda icke göras för ansträngande genom övningar, som kräva uthållighet under en längre tidsföljd. Benövningarna avse att förstora rörligheten i benens leder, främst höft- och knäled, utveckla muskulaturen samt uppöva lätta, frigjorda och väl isolerade benrörelser.

En stor del av benövningarna bliva, genom förminskning av understödsytan tillika jämviktsövningar, varigenom deras värde för uppövningen av koordinationen ytterligare stegras.

Till lätta benövningar hänföras bland andra även sådana, som kunna tjäna till utgångsställningar av mindre ansträngningsomfång. Hit höra t. ex. slut-, gren-, fot- och gångstående samt tåstödjande utgångsställning. Det bör därför särskilt påpekas att dessa övningar, förlagda till lektionens början, icke böra inövas med tanke på att i första plan uppöva *formriktiga* utgångsställningar — alltså ej med en pedantisk noggrannhet, som utesluter benövningar-

nas utförande i motionssyfte. Äro nämnda övningar nya för eleverna, förlägges den första inövningen till annat ställe i dagövningen, i annat fall behålla de sin plats i denna.

De lätta benövningarna, även de ovananförda, utföras i följd, antingen rytmiskt eller på kommando. (Takten i varje fall ej för långsam.)

Benövningarnas utförande med lätthet och precision giver även sinnet spänstighet och glädje, vilket allt otvivelaktigt i betydlig grad höjer de inledande övningarnas värde.

c) *Lättare armövningar* innefatta armlyftningar, -förningar, -böjningar, -sträckningar, -slagningar, -vridningar, vilka utföras från utgångsställningar, som gynna uppkomsten av vackra, lediga och lätta rörelser, under största möjliga muskelisolation.

Övningarna avse att påverka skuldrans och armens muskler och leder. Genom uppövningen av de muskler, som sträcka sig från bål till skulderblad, förbättras skulderbladens ställning. Armövningarna äro sålunda viktiga medel för inövandet av god hållning.

Av betydelse för hållningen är även den omständigheten att vid en stor del av armövningarna såsom armsträckning och -lyftning uppåt, armslagning utåt etc. de på framsidan av skulderleden (axelleden) belägna musklerna, främst pectoralerna, passivt uttänjas, varigenom deras medellängd förstoras. Det dagliga livets arbetsställningar äro i allmänhet skadliga för nyssnämnda musklers medellängd, pectoralerna arbeta merendels under förkortning, vilket påverkar skuldrornas ställning i ogynnsam riktning.

För att befordra frigjordhet icke allenast i armarnas utan även i alla på bröstkorgen befintliga muskler, tillåtas icke de gymnastiserande att under det armrörelsen pågår intaga en utgångsställning med starkt tillbakadragna och hårt fixerade skuldror (en stelnad formtyp). Tvärtom bör bröstkorgen och skuldrorna vara så obundna, att eleverna icke förnimma någon spänning och styvhet. Känslan av obundenhet utesluter naturligtvis icke den för vissa rörelser nödvändiga momentella fixeringen av skulderbladen. Fixeringsarbetet är emellertid av så lokal natur, att det icke kan göra sig förnimbart. Endast i de moment av vissa armövningar, där muskelarbetet uppnått gränserna för rörelsebanan, dragas skuldrorna så långt tillbaka det är möjligt, varvid känslan av fixeringen gör sig gällande. Vi tänke t. ex. på räckstående dubbel armförning utåt. Vid rörelsebanans slut uppnå skulderbladets adductorer (inåtförare) maximum av förkortning, skulderbladen äro fixerade, de på främre sidan av skulderleden belägna musklerna äro passivt uttänjda, spänningen i skuldergördeln förnimmes i detta ögonblick tydligt. Denna känsla bör emellertid vara blott relativ, medvetandet om en *viss* frigjordhet finnes kvar. Först då andningen hämmas och bröstkorgen hålles fixerad i inspirationsläge samt då alla på bröstkorg, arm, hand och fingrar obehövliga muskler spännas, blir känslan av liv och frigjordhet fullständigt upphävd; skuldror, bål och armar förnimmas i detta fall blott såsom en tung och „död“ massa.

Är muskelarbetet däremot isolerat till de för en bestämd armövning nödvändiga musklerna bliva

rörelserna lätta, fria och vackra. De försiggå utan minsta känsla av tyngd och kunna fortgå under en längre tidsföljd, utan att andningen i nämnvärd grad störes. Även hjärtats arbete blir härigenom uthålligt.

Armövningarna, tagna i inledningsvarvet, utföras helst rytmiskt och efterhand under kombinationer, som i allt högre grad utvecklar nervernas koordinationsförmåga.

Det psykiska inflytandet vid lätta och mjuka armrörelser är så påtagligt att ett närmare ordande härom torde vara överflödigt.

d) *Huvudövningarna* utveckla halsens muskulatur och uppöva rörligheten i halspelarens ledförbindelser. De utgöras av böjningar framåt, bakåt, till sida, vridningar och kombinerade huvudövningar t. ex. huvudvridning i förening med böjning bakåt.

Övningarna avse icke allenast att befordra en vacker huvudhållning, vissa av dem förbättra även kroppshållningen i allmänhet genom att uträta övre delen av ryggpelarens bröstregion.

För att motarbeta spänning utföras huvudböjning bakåt och huvudvridning till en början rytmiskt utan strängt aktgivande på formen, senare rytmiskt med avbrytande av rörelsen i en bestämd ställning (böjning bakåt, vridning etc.), varvid formen rättas. Först när koordinationsförmågan är väl uppövad och eleverna någorlunda väl behärska formen göras övningarna efter kommando.

e) De *växelsidiga bålövningarna,* som upptagas i inledningsvarvet, utväljas i likhet med andra inom detsamma förekommande övningar, bland de *lättare arterna* d. v. s. från utgångsställningar, som i

och för sig icke kräva ett tungt muskelarbete. Äro eleverna längre hunna i gymnastik förstärkas utgångsställningarna naturligtvis, men endast under den förutsättning att bålövningarnas *form* icke lider härav samt att utgångsställningarna icke i nämnvärd grad menligt inverka på andningsprocessens normala gång under bålövningarna.

Avsikten med bålövningarna är att uppöva bålens muskler till ett kraftigt, säkert och precist arbete samt att utveckla ryggraden till normal rörlighet i frontal och horisontalplanet (sidböjning och vridning). Därjämte innefatta nämnda övningar även kombinerade bålövningar, vid vilka muskelgrupperna komma att arbeta under olika kombinationer, som ytterligare förhöja kraven på den nervösa koordinationen. Hit höra t. ex. vändstående sidböjning, vändstående ryggböjning bakåt etc. För varje dagövning upptages någon av de nämnda grupperna.

Det är av vikt att genom s. k. höga *sidböjningar* så mycket som möjligt söka uppöva rörligheten i ryggradens *övre del*. Härmed förstås förnämligast ryggradens bröstregion. Det är självfallet att ländregionen faktiskt i rätt stor omfattning även deltager i rörelserna, men den praktiska gymnastiken bör vid de höga böjningarna icke särskilt framhålla detta faktum, utan sträva efter att giva eleverna känslan av muskelarbetets isolation till övre delen av ryggraden. [1])

Vid bålvridningarna uppövas rörligheten i ryggradens bröst- och länddel. För att så mycket som

[1]) Jmfr. kontrollrörelser Grupp I 6.

möjligt isolera muskelarbetet till ryggraden och undvika den i höftlederna förekommande vridningen utväljas till en början utgångsställningar, som stadigt fixera bäckenet t. ex. knäsittande och ridsittande utgångsställning. Vid stående utgångsställning riktas elevernas uppmärksamhet på nödvändigheten av att fötterna stå så fast som möjligt mot underlaget och att knäna äro fullt uträtade, men utan känsla av sträckning. Under vridningen bibehålles kroppstyngden oförändrad över stödytan.

Lärarinnan bör vid undervisningen av de till inledningsvarvet förlagda bålövningarna såsom *första* uppgift anse upparbetandet av den normala rörligheten i ryggraden, utan pedantiska fordringar förövrigt på gymnastisk form, nämligen form, fattad i ordets ortodoxa betydelse. Den noggrant bestämda formen uppövas först då den lokala rörligheten är någorlunda väl utvecklad. [1])

Muskelarbetet vid bålövningarna bör försiggå utan att andningens rytm störes. [2]) Bröstkorgens fixering i inspirationsläge, skulderpartiets „stela orörlighet" får sålunda icke tolereras.

f) Efter det att kroppens muskler och leder blivit lätt genomarbetade upptages gärna en *starkare benövning,* vilken genom den stegrade ansträngningsgraden i muskelarbetet ytterligare förbereder kroppen för efterföljande mera omfattande och ut-

---

[1]) Medel härtill äro anvisade i kontrollövningarna grupperna I och III.

[2]) Andningen kan självklart icke försiggå i en fullt vanlig rytm; bålövningarna förhindra merendels den för individen utmärkande s. k. normala andningstakten.

hållighet krävande övningar. Denna benövning kan ersättas med svikt- eller fria hopp.

Med starkare benövningar avses sådana som kräva antingen ett kraftigt och uthålligt arbete huvudsakligast av undre extremiteternas muskler såsom stående inledning till fritt hopp i 7 tidmått, eller benövningar, som företagas i längre tid krävande utgångsställningar, vid vilka ofta även andra av kroppens muskler medverka. Såsom exempel på sistnämnda slag kan anföras famnutfallsstående hällyftning under dubbel armlyftning uppåt, lodutfallsstående huvudvridning etc.

Har en starkare benövning tidigare förekommit i dagövningen såsom utgångsställning för t. ex. bålövningarna, bortfaller densamma såsom sista övning i inledningsvarvet.

Svikthopp och *fria hopp utan* och *med ansteg* äro av utomordentlig betydelse för uppövningen av lätthet och spänstighet. De fria hoppen fordra, för att rätt utföras, energi och viljekraft omsatt i snabba precisa rörelser. Muskelarbetet vid hoppen är förlagt nästan uteslutande till benen. De hastigt på varandra följande nervimpulserna avtvinga de olika muskelgrupperna en kortvarig, men så mycket mer koncentrerad kraftutgivning samt ställa höga anspråk, icke blott på fjädringsförmågan i benens leder, utan även på alla de i ryggraden befintliga förbindelselederna. För att emellertid ryggradens elastiska spännkraft skall komma till sin rätt är det nödvändigt att bröstkorgen icke fixeras i inspirationsläge eller att skuldrornas och armarnas muskler spännas. Muskelarbetet måste med andra ord isoleras till benen.

Om ock den lokala isolationsförmågan målmedvetet uppövas under varje särskild gymnastisk övning är densamma dock svår att uppnå speciellt vid hopp. De snabbt på varandra följande rörelseimpulserna, den växelvisa sammandragningen och avslappningen av bestämda muskelgrupper i undre extremiteterna, momenten för kroppens fria flykt, de ständigt förändrade jämviktsförhållandena etc. ställa stora krav på den nervösa koordinationen. Det är därför nödvändigt att använda tillräcklig tid för inövning av hopp. Förlägges densamma enbart till slutet av lektionen blir inövningen, psykiskt sett, alltför tröttande för eleverna, varav följer att även de fysiska framstegen bliva sämre. Nervimpulserna äro svagare och mindre säkra, de utsändas till muskler, som icke blott äro obehövliga utan även avsevärt motarbeta uppkomsten av lätta, spänstiga hopp. Av nämnda anledning är det av vikt att förlägga den småningom skeende inövningen av hopp till tvenne särskilda platser inom dagschemat.

De fria hoppens inverkan på de gymnastiserandes sinnestillstånd är i likhet med vad fallet är vid andra gymnastiska övningar helt beroende av övningarnas fysiska karaktär. Lätta, spänstigt utförda hopp giva de gymnastiserande en stark förnimmelse av kraft, glädje och uppryckning, vilket aldrig tunga, klumpigt tagna hopp förmå.

Rätt utförda bliva de av stor betydelse såsom övergångsövning till de följande starkare och mera uthållighet krävande övningarna (de formgivande), främst genom sin förmåga att stimulera sinnet samt höja energi och vilja.

2. Starkare och mera omfattande övningar, s. k. formgivande övningar.

Vid en allmän överblick av övningarna, som ingå i normalschemats andra huvudgrupp finna vi vissa ledande principer, som kunna sägas uttrycka huvudändamålet med desamma. För det första bestå övningarna till stor del av sådana vilkas uppgift är att uppöva ryggradens rörlighet främst i bröst och ländregionen samt att kraftigt utveckla bålens muskler genom ett kombinerat och mångsidigt muskelarbete. Övningarna äro sålunda ägnade att i högre grad, än de i inledningsvarvet förekommande, påverka kroppens hållning, varav också benämningen formgivande övningar härleder sig.

För det andra upptar nämnda avdelning övningar, vilka ställa rätt stora anspråk på den nervösa koordinations-mekanismens funktionsduglighet. Till dessa kunna övningar, avseende utveckling av smidighet och grace såsom jämviktsövningar och vissa stegarter, hänföras. För det tredje ingå övningar, vilka på grund av sina mångsidiga och nyttiga allmänna egenskaper berättiga dem till en rangplats inom dagövningen eller sådana, som till följd av någon speciell egenskap av mera lokal natur, anses värdefulla. Hit höra t. ex. hävövningar, hopp, marsch- och löpövningar samt lekar.

De nämnda övningarna bidraga alla, var i sin mån, till att utkristallisera de egenskaper, som äro nödvändiga för uppnåendet av gymnastikens mål att genom kraftiga, formrena och graciösa rörelser göra kroppen sund och livsduglig.

I avsnittet A har betydelsen av muskelarbetet, dess allsidighet, omväxling och stegring m. fl. vik-

tiga omständigheter tidigare berörts. Nämnda synpunkter måste, såsom betonats, särskilt beaktas då det gäller det omfattande och krävande muskelarbetet i dagövningens andra avdelning.

a) Övningarna avse att uppöva rörligheten i ryggradens sagittalplan genom *ryggböjningar bakåt* och *framåt-nedåt*.

För att såvitt möjligt lokalisera böjningen *bakåt* till övre delen av ryggraden göres densamma till en början från utgångsställningar, som underlätta detta. Så t. ex. äro framliggande utgångsställningar på golv utan stöd för fötterna utmärkta härtill. Böjningarna inövas bäst genom att rörelsebanorna uttagas korta och i lämplig rytm.

Endast under förutsättning att eleverna förmå lokalisera rörelsen, bliva böjningarna goda hållningsövningar och verka såsom korrektiv mot den så allmänt förekommande patologiska kröken i ryggradens bröstregion (kutrygg). Orätt lokaliserade däremot bidraga de lätt till uppkomsten av en patologisk krök i länddelen (svankrygg). Lokaliseringen av böjningarna underlättas genom de medel, som finnas anvisade i kontrollrörelserna. Jmfr. grupp I A.

De *spännböjande övningarna* falla under samma rubrik som de aktiva ryggböjningarna bakåt. Det finnes ingen anledning att särskilja dem. Spännböjningar äro, i likhet med aktiva ryggböjningar, goda hållningsövningar. Utföras de rätt bliva de till och med synnerligen värdefulla i detta avseende genom skuldermuskulaturens kraftiga arbete samt genom den passiva tänjningen av de på framsidan belägna bröstmusklerna.

Då spännböjningar emellertid äro ytterst svåra att utföra formriktigt, emedan de förutsätta en rätt stor behärskning av den neuro-muskulära apparaten, bliva de lättare till skada än gagn. Redan skenbart små fel kunna i avsevärd grad förvanska formen. Spännböjningarna få därför upptagas till övning först då eleverna nått den gymnastiska utveckling, som utesluter större (skadliga) formfel och även då med urskiljning. Så t. ex. användas icke andra än de s. k. höga spännböjningarna. Likaså böra de hittills brukliga arterna genomgå en noggrann utgallring. De former, som upptagas måste i allo bidraga till att förverkliga spännböjningarnas uppgift såsom hållningsövningar.

Under skolåldern användas till största delen blott aktiva ryggböjningar. Först på de sista klasserna kunna spännböjningar upptagas, naturligtvis under förutsättning att den gymnastiska undervisningen på tidigare stadier varit målmedveten och god.

Efter vare sig en aktiv ryggböjning bakåt eller spännböjning insättes i dagövningen en övning, som avser uppövning av ryggradens rörlighet framåt i sagittalplanet samt tvingar bukmusklerna att arbeta under stark förkortning. Böjningen göres *alltid* under form av ryggböjning framåt-nedåt, vid vilken ryggradens såväl bröst- som länddel påverkas. Övningen är en kombinerad buk- och ryggövning. Vid böjningen framåt-nedåt arbeta bukmusklerna, såsom sagt, under största möjliga förkortning. Vid sträckningen utföra ryggens muskler ett kraftigt arbete.

b) *Hävövningarna* äro icke allenast starka övningar för arm- och skuldermuskulaturen, de bidraga även passivt till den allmänna kroppshållningen. Genom kroppens tyngd verka de hängande ställningarna uträtande på ryggraden, bröstmusklerna bliva även kraftigt uttänjda, varigenom deras medellängd påverkas till det bättre, en omständighet, som gynnsamt inverkar på skuldrornas ställning.

Hävövningarna bliva emellertid välgörande för hållningen endast under förutsättning att de icke i något avseende överstiga elevernas krafter. Sker detta bliva övningarna till skada för en vacker och formriktig kroppshållning. Bröstkorgen blir inklämd och skuldrorna skjuta fram. Armens och skuldrans muskler måste kunna utföra arbetet t. ex. under armhävning, utan att samrörelser i huvud, bål och ben äga rum. [1])

Hävövningarnas betydelse för framkallandet av psykiska egenskaper såsom mod, viljekraft etc. har tidigare betonats. (Jmfr. avsnitt D sid. 64.)

c) Efter hävövningen, som mer eller mindre både fysiskt och psykiskt har ansträngt eleverna, insättes helst en *marschövning,* med förmåga att lugna och rekreera. Till dessa höra vanliga marscher, utförda med tanke på ordning och disciplin, t. ex. att uppöva eleverna att bibehålla de rätta avstånden under marschen. Särskild vikt lägges även

[1]) Författaren har såväl i eget land som under studieresor i utlandet lagt märke till, att de i dagövningarna upptagna hävövningarna oftast överstiga de kvinnliga elevernas krafter, såtillvida att övningarna sällan eller aldrig utföras under en rätt muskelisolation.

vid uppövandet av lätta, fullt rytmiska förflyttningar. Inom rörelseförrådet (del II, ordningsövningar) finnas upptagna en mängd marschövningar, vilka äro ägnade att intressera eleverna, exempelvis mottåg, slingertåg, snäcktåg m. fl. marscher.

Till övningar med förmåga att lugna hänföras även *gångarter utan större fysisk ansträngningsgrad,* alltså sådana, som icke försvåra andningen och påskynda hjärtverksamheten. Hit höra t. ex. alla gångarter som främst hava till uppgift att uppöva fotledens rörlighet under en rätt medverkan av övriga leder i benen, exempelvis klack och tåmellansteg.

Gångarterna äro av stor betydelse för uppövningen av den nervösa koordinationen. De skola utföras lätt och elastiskt samt under fullt naturlig hållning. Varje led i kroppen bör vara så fri som möjligt. Rätt utförda bidraga de icke blott till uppkomsten av lätta, spänstiga förflyttningar utan inverka även gynnsamt på ett formrent och gott utförande av benövningarna i gymnastiken.

Elevernas intresse för gångarter och marschövningar är mycket stort, så snart nämnda övningar undervisas och ledas rätt. De uppväcka alltid en glad och „ljus“ sinnesstämning och bliva sålunda även psykiskt sett mycket rekreerande. Ledas de däremot illa endast uttråka de eleverna, varigenom de icke förmå uppfylla sin bestämmelse att utgöra en förmedlande övergång mellan de energiska och kraftfulla hävövningarna och de smidiga, graciösa jämviktsövningarna.

d) *Jämviktsövningarna* äro gymnastikens mest värdefulla medel för utvecklandet av den nervösa

koordinationen. De kräva ett fint avvägt och harmoniskt samarbete av kroppens alla muskler. Ju högre utvecklad nervsystemets funktionsförmåga är desto bättre blir det kroppsliga uttrycket för behärskning, en behärskning, som gör varje rörelse måttfull och plastisk.

Människans sätt att röra sig är ett uttryck för hennes psykiska liv, därför kan den fysiska förmågan av väl behärskade och harmoniska jämviktsrörelser blott ernås genom psykisk jämvikt, lugn och harmoni. Jämviktsövningarna äro sålunda både fysiskt och psykiskt uppfostrande och häri ligger deras stora värde.

För kvinnogymnastiken äro jämviktsövningarna av lika stor betydelse, då det gäller kroppslig utveckling, som mod och kraft fordrande övningar äro det för mansgymnastiken. De vackra behärskade rörelserna, som mjukt glida in i varandra, intressera de kvinnliga eleverna, de utföra dem gärna och redan av denna anledning böra de flitigt övas.

Det är lärarinnans skyldighet att genom sin undervisning och sin personliga kraft giva eleverna den harmoni och det lugn de behöva för att rätt utföra jämviktsövningarna. Hon måste söka avlägsna elevernas tankar från självet och från tvivlet att lyckas.

Vidlyftiga instruktioner vid undervisningen böra i allmänhet icke givas. Jämviktsomställningarna vid tyngdpunktens ständiga förskjutning sker automatiskt, därför bör den största möjliga individuella rörelsefrihet vid utförandet av övningarna givas eleverna. Eleverna uppmanas att utföra övningarna med fri och otvungen kroppshållning. Muskler och

nerver måste vara „vaksamma“, färdiga till ögonblicklig tjänstgöring när så kräves. Utförandet får icke göra intryck av vilje- och tanklöshet, det bör präglas av medveten behärskning och harmoni.

Blicken riktas framåt mot en bestämd punkt. Den får aldrig vara stirrande, utan lugn liksom ville den gymnastiserande med blicken „draga“ till sig punkten på vilken den riktas.

Jämviktsövningarna utföras antingen med armarna ledigt hängande utefter sidan eller i kombination med mjuka armövningar (armarna få sålunda aldrig fixeras i bestämda utgångsställningar).

Vid bristande jämvikt söka eleverna återställa jämvikten genom små rörelser i bålen eller genom fria rörelser med armar (rörelser i axelleden) eller ben.

Lärarinnan bör i allmänhet icke göra rättelser under pågående jämviktsövningar, utan uppskjuta dem till lämplig tidpunkt, exempelvis till vilopauserna. Finner hon sig någongång nödsakad att göra rättelserna under övningarna måste dessa utsägas med lugn och behärskad stämma.

Viktigt är att hon aldrig i korrektivt syfte uppmanar elever med dålig hållning att under jämviktsövningarna uträta ryggen till en grad, som gör kroppen styv och ovig, vilket förhindrar uppkomsten av ett fint nyancerat nerv och muskelarbete.

De under *e*, *f*, *g*, i normalschemats andra grupp upptagna *bålövningarna* äro typiska hållningsövningar. Vid desamma försättas de på bålens fram- och baksida förlöpande musklerna i kraftig verksamhet. Gymnastiken strävar att uppöva bålmusklerna att arbeta under olika kombinationer samt att

göra detta arbete så uthålligt som möjligt. Ju bättre och mera harmoniskt utvecklade bålmuskler, desto vackrare kroppshållning och desto större förutsättningar för en frisk och livskraftig organism.

Nämnda övningar utgöra dagövningens centrala del och få icke såsom fallet ofta är i gymnastiken (i Finland) försummas. I anseende till den långvariga kroppsliga dekadensen, som i hög grad trycker sin stämpel på kvinnokroppen, måste lärarinnan, särskilt med hänsyn till inre, ömtåliga organs sunda utveckling, iakttaga en viss försiktighet vid urvalet av lämpliga övningar. Målmedvetet och småningom bör hon stegra muskelarbetet till större kraft, uthållighet och inbördes harmoni.

För att uppfylla fordringarna på största möjliga allsidighet och omväxling i muskelarbetet (jmfr. avsnitt A punkt a) tillser lärarinnan att bålövningarna, som upptagas inom den formgivande gruppen, såvitt möjligt komplettera de inom inledningsvarvet upptagna.

Har t. ex. bålövningen i inledningsvarvet främst varit avsedd att uppöva ryggradens rörlighet i frontalplanet (sidböjning), insättes helst bland de formgivande övningarna en starkare bålövning, avsedd att påverka ryggradens rörlighet i horisontalplanet (vridning) eller har t. ex. vridning tidigare förekommit kan en växelsidig bålövning, med uppgift att låta respektive muskler arbeta statiskt i normallängd (t. ex. sidfallande), insättas.

e) Övningarna för *skuldror, nacke och rygg* innefatta uppövning av de muskelgrupper, vilka bilda en samverkande och sammanhängande muskelkomplex, som sträcker sig från kors- och höftben och

fäster sig på ryggradens tagg- och tvärutskott, på revben och nackben — de s. k. ryggsträckarna. Ävenså avse övningarna utveckling av de mellan ryggrad och skulderblad förlöpande musklerna. Vid ryggövningar, där en fällning framåt i höftleden ingår, deltaga även höftledens sträckare.

En oharmonisk utveckling av ryggmusklerna framkallar lätt hållningsfel. Så t. ex. kan den normala böjningen i ryggradens bröstdel utvecklas till kutrygg samt den i länddelen utvecklas till svankrygg, eller kunna sidokrökar uppstå. Nämnda hållningsfel äro alla skadliga för kroppslig hälsa och skönhet; uppkomsten av svankrygg kan särskilt för kvinnokönet medföra allvarsamma störingar.

Ryggövningar, som avse utveckling av ryggradens rörlighet bakåt och framåt (i sagittalplanet) hava ingått bland de formgivande övningarna under moment a. Betydelsen av dessa är emellertid så stor att de med fördel återupptagas under ett senare moment. Härvid utväljas i allmänhet utgångsställningar, som möjliggöra ett kraftigare och mera uthålligt muskelarbete, dock självfallet under förutsättning att dessa äro väl anpassade efter elevernas ålder och utveckling. Att t. ex. för tidigt upptaga tvärframbågliggande på bänk såsom utgångsställning är ett fel. Barn äga nämligen i vanliga fall icke förmåga att hålla skuldrorna formriktigt i nämnda utgångsställning.

Till ryggövningar, som enbart gälla utvecklingen av musklerna höra alla utgångsställningar, där ryggsträckarna arbeta statiskt i normallängd. Hit hänföras förutom övningar i utfall-vågtåstödjande och tvärframliggande på bänk alla utgångsställnin-

gar, där en ryggfällning framåt i höftleden försiggår, såsom stupsittande och stupstående utgångsställning. Från nämnda ställningar utföras armövningar, dels för att förstärka ryggsträckarnas arbete, dels för att tvinga skuldrans muskler till ett kraftigt arbete.

f) Övningarna för *bukmusklerna* avse utvecklingen av de i olika lager och i olika riktningar förlöpande muskler, vilka sträcka sig mellan bröstkorgen och bäckenet och vilka bilda bukhålans fram- och sidoväggar.

Väl utvecklade bukmuskler bidraga i väsentlig grad att hålla alla de inom bukhålan liggande organen på sin plats. Det är därför av största betydelse att genom övningarna i gymnastik befordra bukmusklernas elastiska spännkraft. Detta sker såväl genom de inom gymnastiken förekommande övningarna för bukmusklerna som genom de s. k. „växelsidiga bålövningarna". Förutom bukmusklerna deltaga i de flesta bukmuskelövningar även höftledens böjare.

En harmonisk utveckling av bukmusklerna bidrar i likhet med vad fallet är med de på bakre sidan av bålen liggande ryggmusklerna, till en god kroppshållning. Betydelsen av inbördes harmoni mellan rygg- och bukmuskler har redan framhållits. Äro bukmusklerna förkortade bidraga de till uppkomsten av „rundrygg", äro de slappa kunna de icke bilda en motvikt mot ryggmusklerna, vilkas verkan tydligast gör sig kännbar i den rörligaste delen av ryggraden — länddelen. Svaga bukmuskler har ofta till följd att bäckenlutningen blir förstorad, ryggradens länddel skjuter framåt mera

än vad fallet är vid normaltillstånd, svankrygg uppstår.

Det bristande samspelet mellan rygg- och bukmuskler måste återställas innan harmoni i kroppshållningen kan åvägabringas. Vad svankrygg vidkommer återställes jämvikten i ovannämnda fall genom övningar, där bukmusklerna arbeta under stark förkortning.

För att bukövningarna skola bliva så allsidiga som möjligt, utväljas de med tanke på vilka av dem, som påverka ryggraden och vilka, som enbart åsyfta musklernas stärkande.

Till de förstnämnda höra t. ex. ryggböjning framåt-nedåt, vilken övning redan tidigare upptagits i samband med de under moment a) upptagna formgivande övningarna. I nämnda övning arbeta bukmusklerna med det nedre fästet fixerat. Vidare hänföras till de ryggraden påverkande övningarna alla sådana, där en hög knä- och benlyftning förekommer, såsom hängande eller liggande knälyftning (benlyftning). Bukmusklerna arbeta i de sistnämnda fallen med det övre fästet fixerat och det nedre rörligt.

Bland de bukövningar, som påverka enbart musklerna, vilka arbeta statiskt i normallängd, nämnas alla övningar där en ryggfällning bakåt i höftlederna förekommer t. ex. sittande och knästående ryggfällning. Till samma grupp höra även t. ex. tvärryggliggande på bänk, stupfallande och spetsstupfallande utgångsställningar.

Det bör särskilt framhållas att vid ryggfällningar bakåt ingen ryggböjning bakåt samtidigt får äga rum, vilket varit brukligt inom gymnastiken, utan

ryggraden hålles såsom vid grundställning. Jmfr. avsnitt B sid. 38.

g) *De växelsidiga bålövningarna* [1]) innefatta sidövningar (sidböjning, fällning och sidfallande), bålvridningar och kombinerade övningar.

Vid nämnda övningar verka rygg- och bukmuskler under olika kombinationer. Ävenså deltaga i vissa av dem höftledens ab- och adductorer. Övningarna hava stor betydelse för kroppens liksidiga utveckling, vilken i avsevärd grad under det dagliga livets rörelser blir försummad. Den bristande liksidiga uppövningen av bålmusklerna ger sig tillkänna genom inträdande sidokrökar med åtföljande större eller mindre torsioner (vridningar) i ryggraden.

Sidövningar. Medan de i inledningsvarvet upptagna sidövningarnas uppgift är att öva ryggradens rörlighet i frontalplanet, avse de inom denna grupp upptagna övningarna därjämte att genom mera ansträngande och omfattande övningar, göra muskulaturen kraftig och till arbete uthållig.

Till övningar påverkande ryggradens rörlighet upptagas inom de formgivande övningarna *sidböjningar,* vilka kunna utföras från utgångsställningar, krävande ett större muskelarbete än vad de inledande bålövningarna fordra. Så t. ex. förstärkas sidböjningarna genom olika utgångsställningar med armarna. Ävenså kunna bålövningarna utföras från utgångsställningar, som kraftigt taga benens musk-

---

[1]) Benämningen, ehuru ej fullt lämplig, bibehålles intill dess ett bättre och lika kort uttryck kan påträffas.

ler i anspråk och som i flera avseenden komma bålens muskler att arbeta under olika förhållanden, t. ex. under förändrade jämviktsförhållanden.

Till övningar vid vilka musklerna arbeta statiskt i normallängd höra vissa *bålfällningar till sida* (sidfällning) och övningar i *sidfallande utgångsställning.* Bålfällningsövningarna (fällning i höftleden) kunna för att bliva mera mångsidiga, förenas med en aktiv hög sidböjning. Exempel härpå är sidmothalvstående sidböjning och fällning. Övningen utföres på kommando särskilt för böjningen och fällningen och på samma sätt försiggår återgången till grundställning.

Bålvridning. I likhet med *sidövningarna* kunna bålvridningarna som upptagas i dagövningens andra avsnitt utföras från utgångsställningar, som kräva ett mera omfattande muskelarbete än vad fallet är med bålvridningarna i inledningsvarvet. Respektive bålmuskler (de sneda bukmusklerna och ryggradens från tvär- till taggutskott förlöpande muskler) övas att arbeta under olika kombinationer, vilket har sin stora betydelse såväl för muskel- som nervsystem.

h) *Löpövningarna* kunna, trots att det största arbetet är förlagt till benen, räknas till allmänövningarna. De fordra nämligen ett fint avvägt och disciplinerat arbete av kroppens övriga muskler och ställa stora krav på hjärta och lungor.

Den kraftiga motionen, varvid en livlig ämnesomsättning i kroppens vävnader äger rum, göra löpövningarna synnerligen värdefulla i gymnastiken. För att emellertid bliva till nytta i kvinnogymnastiken fordras att lärarinnan med försiktighet och urskiljning använder desamma. All sportsmässig träning bör vara utesluten. Löpövningarna ingå som

led i den systematiska gymnastiken, vilket innebär att de böra utföras med tanke på god kroppshållning, rytm och plastik. (Jmfr. löpning, rörelseförrådet II delen.)

Löpningarna kunna, med hänsyn till deras motionssyfte, ofta ersättas med gångarter, vilka på grund av sin karaktär, stå på gränsen till löpning. Orsaken till att de blivit förlagda under gångarter beror därpå att de med avseende på benmusklernas komplicerade arbete äro närmare besläktade med dessa. Hit hänföras t. ex. flera under lekformer upptagna gångarter, vidare galoppsteg, förflyttningar med hoppsteg och knälyftning (benlyftning), jänkasteg, löpning med tretaktssteg, löpsteg i förbindelse med hopp etc.

Efter de hjärtverksamheten mer eller mindre uppdrivande löpövningarna följer en lugnande marsch.

Löpövningarna (gångarterna) äro, så framt de icke missbrukas (fysiskt uttrötta eleverna), ägnade att stimulera. Den känsla av välbehag eleverna erfara under och efter desamma är lika mycket av psykisk som fysisk natur. Löpövningar använda med urskiljning försätta eleverna „i kondition" till följande i dagschemat upptagna krävande allmänövning: hoppen.

Löpövningarna (gångarterna) företagas vid öppna fönster. [1])

i) Efter löpövningarna upptagas i normalschemat för andra gången *hopp*.

---

[1]) Under hela lektionen hålles alltid något eller några fönster öppna, så framt icke oöverstigliga hinder möta (klimatiska förhållanden). Under löpövningarna öppnas helst alla fönster, åtminstone de på samma sida av salen befintliga.

Medan de under mom. f) i inledningsvarvet upptagna hoppen utgöras av svikthopp och fria hopp, vilka icke kräva nämnvärd fysisk ansträngning, bestå de i normalschemats andra del upptagna hoppen såväl av *fria som bundna hopp.*

Nämnda fria hopp utgöras förutom av sådana som utföras på uttryckta led, av hopp i *höjd, längd* och *djup.*

De bundna hoppen utföras med tillhjälp av redskap. De taga icke allenast benens muskler i anspråk, de försätta även armarnas och bålens muskler i kraftig verksamhet och bliva därigenom allmänövningar i ordets fulla bemärkelse. De bidraga i avsevärd grad att uppöva den nervösa koordinationen och utveckla muskelsinnet. Serien av olika handlingar, vilka för att hoppet skall lyckas, måste utlösa varandra inom bråkdelen av en sekund, fodrar ett säkert orienteringssinne. Kroppen smidiggöres och övas till rörelser, som fordra en ögonblicklig men avsevärd kraftprestation.

Hoppens inflytande på själsliga (psykiska) egenskapers utveckling har tidigare berörts. (Jmfr. avsnitt D sid. 65.)

I likhet med vad fallet är vid andra övningar inom dagschemat utväljas även hoppen med tanke på största möjliga omväxling och anpassning. Har t. ex. en starkare bukövning ingått i dagschemat utväljas icke hopp där bukmusklerna särskilt starkt tagas i anspråk, såsom fallet är t. ex. vid sidmotstående sidohopp med frånvändning i dubbel bom. Önskar lärarinnan däremot öva hopp, där en kraftig hävrörelse ingår, exempelvis anspringande hävhopp, upptages såsom regel i hävvarvet endast

en lindrigare övning d. v. s. en sådan som giver arm- och skuldermuskulaturen ett jämförelsevis lätt arbete. Lärarinnan bör sålunda insätta hoppen i en lämplig och väl anpassad ram. [1])

Hoppen utbytas ofta mot en *springlek*, som giver eleverna tillräcklig motion, omväxling och rekreation.

Lekarna äro förträffliga medel icke blott i fysiskt avseende, de äro även utomordentligt betydelsefulla för karaktärsdaningen och utvecklandet av många goda själsegenskaper.

En ordnad lek kräver ofta stor rättrådighet, lagbundenhet, viljekraft, snabba impulser omsatta i handling, hjälpsamhet, högsinthet självtukt m. fl. själsegenskaper av högt värde. Leken har blivit kallad „storhetens vagga“ och sanningen därav är obestridlig, ty många av de trådar, som ingå i livets väv, hava fått sitt fasta inslag redan under barndomens lekar — dessa lekar, som ofta synes den fullvuxna utan större och djupare livsmening.

Leken är för barnet det spontana uttrycket för ett inre vardande. Men allt framgent har leken sin uppgift och betydelse i livet. Ju mera utvecklade själsegenskaper, desto större och finare är — andligt sett — samspelet i leken. Kamratandan, aktningen för varje minsta enskildhet i lekens lagar, ett högt uttryck för självbehärskning etc., många av de egenskaper, som dana den mänskliga karaktären, komma till uttryck i leken. Det är förunder-

[1]) Om iakttagandet av nödig försiktighet vid urval av hopp för unga kvinnor jmfr. övergångsålderns gymnastik, kapitel II.

ligt att se huru troget barnens och de fullvuxnas sätt att leka avspeglar grunddragen av deras inre väsen. Benägenheten för självviskhet, feghet, äregirighet, falskhet och hyckleri m. m. eller för motsatta egenskaper såsom viljekraft, ridderlighet etc. blir uppenbar. Därför är också varje uppmärksam gymnastiklärarinna i tillfälle att bättre än andra i skolans tjänst stående lärare komma underfund med sina elevers karaktär och väsen. [1])

Höst och vår bedrivas springlekarna vid lämplig väderlek och när förhållandena för övrigt göra det möjligt, ute i det fria.

3. Såsom lugnande avslutningsövningar upptagas i dagövningen en marsch och sist andningsövningar. I den svenska gymnastiken brukas i regel en serie avslutande övningar oftast innehållande en benövning, en eller två bålövningar

[1]) Det måste medgivas att gymnastikundervisningen icke i tillräcklig grad tagit sikte på leken såsom ett av de kraftigaste medlen i den allmänna uppfostrans tjänst. Dels upptager densamma en mängd rätt obetydliga och värdelösa lekar, dels åter är undervisningen icke ägnad att framhålla de egenskaper, som giva leken dess förnämsta värde. I stället för att med liv och själ leda leken, uppmuntra eller klandra där så behövs och rikta elevernas blick på ideella livsvärden, står lärarinnan ofta såsom passiv åskådare, betraktande leken såsom en för sig själv välkommen vilopaus. Lärarinnans ansvar såsom lekledare kan inte strängt nog betonas. Viktiga reformer på lekens område måste i sanning vidtagas. Lekböcker, i vilka mindre betydande lekar uteslutas, men som i stället innehålla ett koncentrerat urval verkligt värdefulla lekar, lämpligt ordnade efter elevernas ålder och utveckling, bör med det snaraste utgivas. Lekreglerna böra vara enkla och lättfattliga samt ställa höga krav på disciplin, kamratanda m. fl. själsliga egenskaper.

samt andningsövningar, vanligen under medverkan av armarna.

Av rent praktiska orsaker är det emellertid nästan omöjligt att medhinna en dylik serie övningar, så framt icke lärarinnan fjäskar igenom sin dagövning, eller begagnar ett hetstempo, som ingalunda är ägnat att rekreera eleverna. Hon fullgör härvid sin uppgift endast till bokstaven, förglömmande andemeningen — den psyko-fysiska innebörden av varje övning.

Förutom att gymnastikens ändamål härigenom till stor del förfelas är det ett pedagogiskt missgrepp att efter de stimulerande, men ofta fysiskt tröttande hoppen åter uppställa eleverna för att låta dem utföra en serie fristående övningar. Sådant tråkar ut barn, övningarna utföras mer eller mindre schablonmässigt och bliva härigenom värdelösa.

a) Med *lugnande marschövningar* avses vanlig marsch runt salen, eller i snedtåg, mottåg o. s. v. Takten är något långsammare än den takt, som förövrigt brukas. Ävenså hänföras till nämnda marschövningar gång på tå etc.

b) *Andningsövningarna* utföras såvitt möjligt vid öppna fönster. Eleverna intaga en för dem bekväm utgångsställning (vilställning). De tillsägas att småningom draga djupare andetag och särskilt försöka göra djupa utandningar. Andningen försiggår i *individuell* takt och utan tanke på eller känsla av andningsmekanismen. En absolut nödvändig faktor vid nämnda övningar är att eleverna bibringas en känsla av fullständig ro. Lärarinnans väsen, hennes kommando redan vid uppställningen till andning (fri uppställning), måste präglas av lugn och behärsk-

ning. Skyndar hon för mycket på eleverna eller visar hon minsta tecken till irritation bliva andningsövningarna av ringa betydelse. Förberedas andningsövningarna varsamt och med förståelse lära sig eleverna snart nog att finna stort behag i desamma. [1])

Efter andningsövningarna lämna eleverna gymnastiksalen i god ordning.

III. Övergång från en dagövning till en annan.

En dagövning utbytes ej på en gång mot en ny. Övergången måste ske gradvis och småningom.

Att samtidigt upptaga många nya övningar i dagschemat blir lätt en orsak till bristande intresse och vilja hos eleverna. Nya övningar fordra förklaringar och förevisning, vartill åtgår tid. Eleverna hinna därigenom icke få tillräcklig rörelse och allsidig övning. Dessutom kan en dylik ensidighet lätt förorsaka fysisk och psykisk överansträngning.

---

[1]) Det faller av sig självt att andningen under samtliga övningar i gymnastiken särskilt måste övervakas. Ju längre eleverna emellertid hunnit i uppövning av frigjorda rörelser, desto större äro förutsättningarna för uppkomsten av en naturlig och god andning. Även under utförandet av övningar, där andningen, på grund av mekaniska orsaker, försvåras, såsom exempelvis vid de flesta bukövningar är fallet, vänjas eleverna vid att icke fixera bröstkorgen i inspirationsläge och hålla andan.

För att emellertid särskilt öva eleverna att andas lugnt och jämnt i en takt *oberoende* av övningar, som utföras med armar, ben eller bål, upptagas efterhand andningsövningar vid lektionens slut med nämnda mål i sikte. Jmfr. rörelseförrådet del II.

Såsom allmän regel gäller att övningar, vilka äro *lätt inlärda* och *av mindre värde för elevernas utveckling, ombytas oftare,* då däremot *svårare inlärda och mera betydelsefulla övningar bibehållas längre.* Intresset vidmakthålles lättare om eleverna uppfatta vad som kräves för en övnings rätta utförande samt om de hinna vänja sig vid den planmässighet och ordning, som måste förefinnas vid arbetets gång t. ex. med hänsyn till snabba uppställningar vid redskap etc. Först då liv, energi, precision och ordning äro rådande i lektionerna väckes den sunda och glada arbetsivern och ett djupare intresse för gymnastik. Unga och oerfarna lärarinnor begå oftast felet att alltför hastigt ombyta övningarna i dagschemat i den goda tron att de därigenom bättre lyckas uppehålla elevernas intresse.

Gäller det sålunda att icke för hastigt skynda framåt, bör lärarinnan å andra sidan vara lika aktsam, att icke med pedantisk noggrannhet för länge binda sig vid en dagövning, som i allt har precist *samma* utseende — ett pedagogiskt fel, som icke nog kan framhävas.

Efter någon eller några lektioner ersättes en eller annan övning med en sådan, vars syfte och svårighetsgrad ungefärligen motsvarar den ersatta övningens, eller med en övning, som tidigare väl instruerats. Detta gäller främst fristående övningar, olika arter av gång och löpövningar etc.

Genom att ersätta en övning med en annan vinnes större omväxling. Det gives även fall då en välbehövlig tid för hjärnan att „smälta“ den för tillfället lämnade övningen härigenom vinnes. Ett

exempel härpå är inövning av en ny gångart, som kräver ett koncentrerat och ansträngande hjärnarbete. Rörelserna vid gångartens ifråga olika moment s. a. s. skisseras till en början i stora drag. Härefter utelämnas övningen under någon eller några lektioner varefter den å nyo upptages. Under mellantiden har i hjärnan ett undermedvetet arbete försiggått, ett arbete som väsentligt underlättar uppkomsten av goda resultat vid övningens återupptagande. Erfarenheten i gymnastik visar i påfallande grad riktigheten av nämnda påstående och stämmer väl överens med motsvarande erfarenheter på det intellektuella undervisningsområdet.

IV. Synpunkter med avseende på ändringar i normaldagövningens plan.

Ett slaviskt följande av övningarna i ett normalschema får icke ifrågakomma. Det finnes ofta vägande skäl för *ändringar* både sådana av rent tillfällig natur och sådana, vilka betingas av förhållanden, som praktiskt omöjliggöra genomgåendet av samtliga i ett normalschema ingående övningar.

Tillfälliga ändringar betingas t. ex. av klimatiska eller andra förhållanden, vilka kraftigt influera på det allmänna kroppsliga och själsliga tillståndet.

Regniga och mulna dagar bör dagövningen innehålla motionsgivande och tillika starkt rekreerande övningar. Varje mera psykiskt ansträngande och betungande systematisk övning bör under sådana förhållanden helst undvikas.

Likaså förändras dagövningen, när eleverna

komma till gymnastiken efter att hava deltagit i svårare prov eller andra särskilt ansträngande lektioner. Lärarinnan bör därför med uppmärksamhet och intresse iakttaga det övriga skolarbetet samt uppöva sin förmåga att snabbt sätta sig in i genom vilka övningar hon bäst kan göra gymnastiken nyttig och njutbar för sina elever.

Tillfällig psykisk trötthet kan icke avlägsnas genom att nya övningar upptagas och inläras och icke heller genom systematiska övningar, vilkas utförande kräver ett strängt iakttagande av formen och oavlåten uppmärksamket för att lyckas. Däremot äro övningar och lekar, som icke anstränga för mycket, men dock äro tillräckligt motionsgivande och vilka väcka håg och lust för rörelse, synnerligen lämpliga att insättas och böra dessa upptaga större delen av lektionen.

Den lärarinna, som genom sin förståelse för elevernas tillfälliga depression och, utan att vara slappt eftergivande, ändrar sin dagövning för att därmed rycka upp sina elever, kan vara förvissad om, att snart taga igen den förlorade tiden. Varje berättigat tillmötesgående från lärarinnans sida gör henne aktad av eleverna, detta återverkar på undervisningen genom elevernas förhöjda intresse och deras iver att förkovra sig i de gymnastiska färdigheterna.

Ändringarna i dagschemat behöva icke sträcka sig till val av en ny, närbesläktad övning. Det är ofta tillfyllest att lärarinnan vid sin undervisning gör en obetydlig tillsats eller en mindre förändring för att fördubbla elevernas intresse och komma dem att utföra den ifrågavarande övningen med ny

fart och energi, utan att de vänjas vid det ständigt nyas lockelser. I synnerhet gäller detta om gymnastikövningar med barn. Tänka vi t. ex. på de inom rörelseförrådet förekommande lekformerna, måste för varje lektion någon liten tillsats eller förnyelse företagas för att icke utförandet av övningen skall förslöa barnens vilja och energi till att fullt uttaga varje rörelsemoment. Då dessa små tillsatser och ändringar med större skäl hänföras till undervisningen, hänvisas till de många exempel på undervisningssätt, som finnas utsatta inom rörelseförrådet.

Med avseende på övningarnas ordningsföljd måste tillfälliga ändringar ofta ske av rent praktiska orsaker. Så t. ex. för att vid de formgivande övningarna undvika ett onödigt jäktande från en plats till en annan, vilket blott verkar oroande förutom att det framkallar tidsförlust.

Likaså är lärarinnan tvungen att frångå ordningsföljden då t. ex. redskapens antal eller deras placering omöjliggör en övnings utförande av flertalet elever *samtidigt*. I salar, där t. ex. endast ett fåtal ribbstolar finnas att tillgå eller där bänkar och redskap för häv- och hoppövningar äro otillräckliga, måste eleverna indelas i smärre grupper (jmfr. gruppindelning § 2 C moment h), vilka utföra var sin övning. Den i ett normalschema förekommande övningsföljden rubbas naturligtvis härigenom.

De formgivande övningarnas ordningsföljd är i stort sett ganska likgiltig, såsnart nämligen tillbörlig hänsyn tages till en småningom skeende stegring av muskelarbetets intensitet och omfattning, till att hjärtverksamheten icke uppdrives för starkt eller

till att andra ogynnsamma inflytanden på kroppen icke göra sig gällande (jmfr. avsnitt A sid. 24 och följ.).

Slutligen hör till ändringar av tillfällig art förkortning av dagövningen genom uteslutning av någon eller några övningar i och för vinnande av tid till instruktion av en ny övning eller i och för ett grundligare genomgående av en övning, såsom hopp, löpning, danslekar etc.

Höst och vår utväljas övningarna för friluftsgymnastik eller för ordnade lekar och gymnastiska idrottsövningar med ett bestämt pedagogiskt syfte, såsom uppövning av *smidighet, snabbhet, snarrådighet, mod, kamratanda* och *disciplin* etc. eller med tanke på utveckling av *uthållighet i gång och löpning,* till *träffsäkerhet vid kast* etc.

Exempel på förkortning av dagövningen.

Övningarna i normalschemat äro, såsom tidigare framhållits, beräknade att genomgås under en lektion av omkring 45 minuter. Har lärarinnan mindre tid till sitt förfogande eller är elevantalet stort eller är gymnastiksalen opraktiskt och bristfälligt inredd, är det nödvändigt för lärarinnan att använda *förkortade* dagövningar.

Huvuduppgiften vid användandet av sistnämnda dagövningar är att söka ersätta de utelämnade övgarna genom upptagandet av sådana övningar, som göra muskelarbetet allsidigast möjligt. Detta sker t. ex. genom insättandet av s. k. flertecknade övnin-

gar i dagschemat, övningar, vilkas biverkan i någon mån ersätter den utelämnade övningen. (Om biverkningar jmfr. sid. 26.)

1. Inledningsvarvet kan förkortas antingen genom att utelämna någon eller några övningar eller genom att förena två enkla övningar.

Utelämnandet måste alltid kunna försvaras med att andra övningar ersätta syftemålet med den utelämnade.

Följande exempel på de två ovananförda sätten att förkorta inledningsövingarna må tjäna som vägledning.

a) Innehåller dagövningen såsom *ordningsövning* i lektionens början en *uppmarsch* till utryckta led kan den *lätta benövningen (b) bortlämnas.*

b) Benövningen (b) förenas med en armövning (c) t. ex. hävning på tå och dubbel knäböjning till nigsittande under dubbel armlyftning utåt och sänkning eller nigsittande dubbel armlyftn. framåt, armföring utåt.

Benövningen (b) förenas med en övning för *huvudet (d).*

c) Bålövningen (e) upptages i form av *en kombinerad bålövning.* Innehåller densamma *en ryggböjning bakåt,* såsom *vändstående ryggböjning bakåt,* kan den *aktiva ryggböjningen (a) i de formgivande övningarna bortlämnas.* Detta dock blott i särskilda undantagsfall.

d) Den starkare benövningen (f) utelämnas eller ingår såsom en del av någon tidigare övning t. ex. *lodutfallsstående huvudvridning (d).* Däremot bortlämnas ej gärna uppövningen av svikthopp.

Flera exempel torde vara överflödiga. Huvud-

saken vid förkortningarna är att de *inledande övningarna* ej förlora sin karaktär att förbereda kroppen till följande mera ansträngande övningar samt att uppliva och disciplinera eleverna.

2. Vad förkortning av de formgivande övningarna beträffar gäller detsamma, som ovan i princip framhållits om de inledande övningarna.

Att utelämna en övning från en bestämd rörelsesläkt innebär antingen att den i samma lektion ersättes med någon övning från ett annat rörelsesläkte, alltså med en s. k. flertecknad övning, vars biverkan är närbesläktad med den utelämnade övningen och vilken i styrka och svårighetsgrad ungefärligen motsvarar densamma, eller innebär det att dagövningen *teoretiskt* upptager alla skilda rörelsesläkter, men att lärarinnan i *praktiken* i tur och ordning utelämnar någon av övningarna, alltså för varje lektion överhoppar en av dem.

Exempel:

a) Den aktiva ryggövningen (ryggböjning bakåt a) kan utelämnas, så framt nämligen, vilket tidigare påpekats, *en kombinerad bålövning med ryggböjning bakåt* förekommit.

Den kan även ersättas genom att till *övning för skuldror, nacke och rygg (e)* upptages en *tvärframbågliggande utgångsställning*. Skall t. ex. böjtvärframbågliggande dubbel armsträckning utåt (e) övas, föregås detta av tvärframliggande ryggböjning bakåt i följd några gånger.

Spännböjning kan ersättas med att *båghängande utgångsställning* ingår i hävvarvet. (Övas huvudvridning i båghängande utgår huvudövningen i inledningsvarvet.)

b) Hävövningen (b) kan uteslutas så framt t. ex. *bukövningen (f)* tages från en *hängande utgångsställning*, varvid dock iakttages att hävövningen gärna kompletteras genom någon lättare hängövning omedelbart före eller efter bukövningen. Ävenså utelämnas hävövningen då lärarinnan önskar öva ett hävhopp under en längre stund än vanligt.

c) Jämviktsövningen (d) utelämnas och ersättes genom *benövningar och utgångsställningar, som i sig upptaga starkare jämviktsmoment* t. ex. tåstående fotflyttning, tåstående huvudvridning eller utföres jämviktsövningen (d) fristående, vilket kräver betydligt mindre tid än sådana, utförda på redskap. Består jämviktsövningen av förflyttning längs redskap under utförande av någon *gångart*, uteslutes den sistnämnda från dagövningen.

d) Övningen för skuldror, nacke och rygg (e) kan uteslutas t. ex. om de *inledande övningarna innehålla någon mera verkningsfull övning för skuldrans och armens muskler.* Likaså om t. ex. *utfall till sida* förekommer (övning för sidoböjarna, g) och *varvid starkare armövningar förekomma* t. ex. dubbla armsträckningar uppåt.

e) Övningen för bukmusklerna (f) kan utelämnas om t. ex. en *aktiv bukrörelse tidigare eller senare förekommit* bland de andra formgivande övningarna t. ex. hängande svingning framåt och bakåt (b) eller anspringande hävhopp (i).

f) De växelsidiga bålövningarna anpassas, såsom tidigare framhållits, efter de *i inledningsvarvet förekommande, på ryggradens rörlighet inverkande bålövningarna.* Om i inledningsvarvet förekommit en bålvridning kan, vid förkortning av dagövningen, g)

utelämnas och ersättas t. ex. med anspringande sidohopp med åtvändning, halvhäng-halvjämvägande fattning (dubbel bom).

g) Löpningen (h) kan bortlämnas och ersättas med en *springlek (i)*.

h) Hoppen (i) kunna bortlämnas så framt en *längre stunds löpning (h)* företagits eller ersättas de med en *motionsgivande lek (i)*.

Slutligen bör betonas att de *förkortade* dagövningarna icke få utgöra ett hinder för upptagandet av de i det estetiska och psykiska avsnittet omnämnda *mellanövningarna*.

Sammansätter lärarinnan de förkortade dagövningarna på ett sätt som utesluter gynnandet eller försummandet av något rörelsesläkte och inpassar hon varje övning på lämplig plats och i syfte att undvika onödig tidsförlust, blir hon säkert i stånd att uppfylla gymnastikens krav på allsidighet i detta ords hela psyko-fysiska bemärkelse.

§ 2. Undervisning.

„Uppövandet av mod, uthållighet och godhet måste bli den betydelsefullaste delen av hela vårt livsarbete."

(William James).

Vi hava i det föregående sökt uppdraga riktlinjerna för den gymnastiska uppfostran samt framlagt de synpunkter, vilka, då det gäller urval av

övningar och sammansättning av dagövningen, böra vara de bestämmande.

Det omfattande mål, vartill övningarna syfta, kan emellertid icke uppnås så framt ej lärarinnan genom sin undervisning sitt kommando och sin personlighet levandegör gymnastikens idé.

Att med ord åskådliggöra innebörden av dessa tre element, vilka stå i så intimt samband med varandra att de i praktiken icke kunna skiljas, är icke möjligt. Personligheten, stämmans tonfall och styrka, det livfulla sätt på vilket undervisningen bör bedrivas för att den skall bliva fullt effektiv — allt detta står det praktiska livet för nära för att på teoretisk väg och i skrift kunna åskådliggöras. De allmänmänskliga egenskaper, som utmärka en pedagog av „Guds nåde“, äro alltför djupa och sammansatta för att dissekeras och framläggas i dogmatiska satser och ord. Det är genom vår intuition vi fatta att i de sanna pedagogiska egenskaperna ingå icke blott ett klart och kritiskt förstånd, utan även hjärtats och karaktärens höga kännemärken.

Är det sålunda omöjligt att teoretiskt återgiva de direktiv, som med avseende på undervisning, kommando och lärarens personlighet, leda och bestämma det individuella sätt på vilket en gymnastiklärarinna söker levandegöra innebörden av de gymnastiska övningarna, så gives det dock allmänna synpunkter, vilka berättiga ett närmare klargörande, främst därför att de bidraga till väckandet av tankar och impulser rörande de medel, genom vilka en god undervisning möjliggöres. I föreliggande avdelning framläggas i stora huvuddrag synpunkter

rörande *undervisningen*, [1]) i senare avsnitt behandlas *kommandot* och *lärarinnans personlighet*.

För att gymnastiken såsom en viktig organisk del i uppfostran värdigt skall kunna hävda sin plats vid sidan av skolans övriga ämnen bör gymnastikundervisningen präglas av det allmänt mänskliga och harmoniska samt akta sig för trånga och snäva ideal, som rikta blicken enbart på fysisk hälsa och kraft.

En god gymnastiklärarinna fattar icke sin undervisning ytligt, hon väcker till liv och kallar fram sina elevers kroppsliga och andliga krafter till ett målmedvetet arbete för hela människans förädling. Kroppen skall icke allenast göras till ett gott och villigt redskap för själen, utan själen skall även förhjälpas till en verksamhet, som det är värt att vara ett redskap för.

Av största vikt är att den fysiska uppfostraren fullt uppfattar betydelsen av att söka bibringa ungdomen förmåga av *självbehärskning*, vare sig det gäller fullt herravälde över kroppen eller en självtukt och behärskning av moralisk art. I gymnastiksalen kan mycket göras för främjandet av detta grundvillkor för den mänskliga karaktärens sunda utveckling.

För en rätt värdesättning av uppfostrans inflytande på uppövandet av självtukt och behärskning kan det hava sitt intresse att framhålla några vetenskapliga synpunkter i berörda avseende.

---

[1]) Orsakerna till att frågor direkt berörande undervisningen behandlas såväl i tidigare avsnitt som även i senare kapitel (jmfr. gymnastik för olika åldersperioder) framgår av uttalanden som förf. tidigare anfört. (Jmfr. sid. 76.)

Inom det centrala nervsystemet finnes en reglerande nervverksamhet av tvåfaldig art — en framkallande och en hämmande.[1]) Hämningsnerverna kunna avbryta en pågående verksamhet i ett organ. — — — „om ett centrum (en samling nerver med en viss uppgift), som befinnas i verksamhet, erhåller en ny retning eller verksamhetsimpuls så framkallar denna nya retning en hämning av den pågående verksamheten hos centrum.“ „Dessa hämningsfenomen spela en mycket viktig roll vid all uppfostran. Det, som vi benämna självbehärskning, är nämligen ingenting annat än det psykologiska uttrycket för hämningsmekanismer inom centrala nervsystemet, vunna genom den övning som benämnes uppfostran.“ — „Det är på utbildningen av dessa hämningsmekanismer, som uppfostran har att arbeta.“

— — — „utvecklingen av personligheten i dess helhet bestämmes av två orsaksgrupper: en inre, det medfödda anlaget samt en yttre, utgörande alla de inflytelser, som under livet påverka individen.“ Anlaget är givet, men anlagets intensitet och övriga egenskaper är i hög grad beroende på yttre omständigheter. Ett stillasittande levnadssätt, en stark ensidig utveckling, dålig litteratur, ett osunt fantasiliv m. m., verkar förlamande på de högre psykiska funktionerna i hjärnbarken. Självbehärskningen minskas, den förnuftiga överläggningen, de moraliska känslorna och föreställningarna försättas ur spelet. Uppfostran bör sträva att inrikta

[1]) Uppgifterna och citaten angående betydelsen av hämningsmekanismens uppövning genom uppfostran äro tagna ur doktorerna *Julia Kinbergs* och *Alma Sundquists*: *Handledning i sexuell undervisning och uppfostran.*

uppmärksamheten på en sund verksamhetsdrift. „Varje frivillig muskelrörelse åtföljes av mer eller mindre medvetna förnimmelser och dessa äro under normala förhållanden åtföljda av en viss, till sin styrka i hög grad växlande, lustkänsla. Detsamma gäller alla sådana förnimmelser och föreställningar, som stå i samband med övervinnandet av motstånd. Ett exempel härpå är sport och gymnastik."

Den bästa jordmånen för uppodlandet av fysisk och psykisk hälsa genom kroppsövningar är en livfull och elektriserande undervisning och ledning. Uppfostrande i allmän bemärkelse blir gymnastiken först då de gymnastiserande återvända från lektionen med en känsla av förhöjd livskraft och med sinnet fyllt av glädje och välbehag.

En vidsynt lärarinna försummar intet medel i undervisningen, som är ägnat att höja individen och därigenom samhället i dess helhet. Medvetandet om att av den enskildes hälsa beror folkets hälsa och på folkets hälsa och moral vilar samhällets lycka och välfärd skall giva henne kraft att omsätta i handling sin tro på den sunda, friska livskraften och sin vilja att gagna mänskligheten.

De medel, genom vilka undervisningen söker förverkliga den gymnastiska uppfostrans mål, skärskådas från följande synpunkter:

A. Plan i undervisningen.
B. Ordning och disciplin.
C. Instruktion.
D: Synpunkter rörande hygieniska och praktiska spörsmål.

A. Plan i undervisningen.

a) Timplan.

Betydelsen av en ordnad timplan eller dagövning har tidigare närmare utlagts. En sådan förutsätter att lärarinnan samvetsgrant genomarbetar denna. Hon bör icke allenast noga övertänka dagövningens uppsättning enligt givna gymnastiska principer (jmfr. avsnitten A—E sid. 24 och följ.) utan även grundligt *förbereda det praktiska genomförandet av densamma.*

Väl förberedd och genomtänkt blir en dagövning endast om lärarinnan för varje timme utarbetar en skriftlig plan samt praktiskt själv genomgår övningarna (helst framför en spegel så att hon kan iakttaga förekommande fel). Vidare bör hon tänka sig in i kommenderingen av samtliga övningar, göra klart för sig de vanligast förekommande felen vid utförandet av rörelserna samt felens rättande, redskapens uppställning etc., m. a. o. tänka sig in i alla detaljer, som inverka på det gymnastiska arbetets gång.

Ju yngre och mera oerfaren lärarinnan är, desto mera tid måste hon offra på en samvetsgrann förberedelse. Härigenom grundlägger hon den pedagogiska bas på vilken hennes framtida arbete vilar. Men till och med vana lärarinnor böra icke försumma att skriftligt anteckna, åtminstone huvudpunkterna i sin dagövning, samt aldrig underlåta att själva genomgå övningarna. Utan det stöd och den kontroll, som skriftligt utarbetade planer giva, kan arbetet icke fortgå systematiskt, vilket är nöd-

vändigt för uppnåendet av goda och värdefulla resultat. Det praktiska utförandet av övningarna i timplanen ger lärarinnan det bästa tillfälle att småningom komma underfund med det väsentligaste vid en god instruktion. Hon lär sig härigenom att alltmera koncentrerat och klart åskådliggöra vad hon vill få fram genom sin undervisning.

I regel bör lärarinnan icke begagna sig av tidigare, för en viss åldersklass, utarbetade dagövningar, åtminstone bör hon icke giva dagövningarna precis samma form och utseende som de tidigare använda. Försummar hon att iakttaga detta förfaringssätt stelnar hon lätt in i en given mall, intresset för att gå framåt i utveckling slappas, likaså bidrar det att småningom utplåna det livfulla och inspirerade i undervisningen. Den tidigare uppsatta timplanen passar ej heller för andra elever än dem, för vilka den ursprungligen utarbetats, om ock elevernas ålder, fysiska och psykiska utveckling förövrigt är densamma. Betingelserna för undervisningens fruktbarhet — den andliga atmosvären — är för varje elevklass alltför olika för att tillåta ett schablonmässigt förfaringssätt vid undervisningen. Det gives fall då lärarinnan är tvungen att begagna sig av färdigskrivna dagövningar, men detta är att betrakta såsom en nödfallsutväg. Vi återkomma senare till nämnda fall.

Ju bättre och mera omfattande lärarinnans gymnastiska utbildning är och ju högre pedagogiska egenskaper hon besitter desto större individualitet kan hon förete icke allenast vid sammansättningen av timplanen, utan även vid dess praktiska omsättning. Undervisningen får sin färg av lärarinnans

uppfattning om huvudändamålet med varje lektion. Är hon väl förberedd kan hon genom sin vilja och energi samt genom säkerheten i uppträdande omsätta de avsikter och tankar, som besjälat henne vid utarbetandet av timplanen.

Vi nämnde nyss att det gives undantagsfall, som berättiga lärarinnan att begagna sig av färdigskrivna dagövningar. Detta kan ifrågakomma endast då en lärarinna känner att hon icke besitter nödig utbildning och tillräckliga kunskaper för att själv åstadkomma en dagövning, som motsvarar alla de krav, gymnastiken uppställer. I sådant fall gör hon klokast i att använda tabeller, anpassade för olika åldersklasser. Härigenom undgår hon faran att uppsätta dagövningen alltför ensidigt och bristfälligt.

b) Årsplan.

Timplanerna äro icke tillfyllest. För att kunna granska det rörelsematerial, som under årets lopp bör komma till användning samt för att få en klar överblick av övningarnas, inom de olika rörelsesläkterna, lämpliga stegring är lärarinnan tvungen att utstaka en *årsplan* för sitt arbete. Hon bör i likhet med skolans övriga facklärare fördela sitt material efter klasskurser.

I föreliggande arbetes II del återfinnes en dylik indelning. En på teoretisk väg uppgjord indelning av rörelseförrådet kan naturligtvis icke beakta de olika lokala förhållanden, vilka dock i sista hand utgöra bestämmande faktorer för indelningen i årskurser. Gymnastiktimmarnas antal, salarnas inredning etc. spela en alltför dominerande roll vid upp-

görandet av årskurser för att detaljerade föreskrifter i en handbok kunde givas. Det tillkommer därför den enskilda lärarinnan att, på grundvalen av det givna rörelseförrådet, utarbeta en årsplan, som motsvarar den för varje skola lämpliga kursen.

De för olika klasser använda rörelserna upptecknas i en för ändamålet avsedd journal. Härigenom vinner lärarinnan icke blott en god överblick av sitt arbete, utan även en erfarenhet, som för framtiden är av största nytta. För det första kan hon genom detta förfaringssätt under årens lopp företaga intressanta jämförelser mellan elevernas på respektive årsklass olika gymnastiska utvecklingsgrad, varigenom hennes omdöme i fackligt avseende vinner nödig stadga; för det andra blir det henne möjligt att på ett mera systematiskt sätt fortsätta sin undervisning med sina elever under följande år; för det tredje, vilket ej är minst betydelsefullt, kan, så framt hon själv är förhindrad att fortsätta arbetet i skolan, en annan lärarinna intaga hennes plats och fullfölja arbetet utan större men för den gymnastiska planmässigheten.

B. Ordning och disciplin.

I högre grad än andra ämnen kräver gymnastiken en strängt genomförd *ordning och disciplin.* Bristande disciplin är alltid depraverande, men särskilt i gymnastiken, därför att resultatet av arbetet, övningarnas inverkan i kroppsligt och själsligt avseende, ofta helt och hållet går förlorat. En direkt fara ligger även däri att olyckor lätt kunna inträffa,

om eleverna överträda de av lärarinnan givna ordningsreglerna.

Förmågan att hålla disciplin får icke fattas såsom ett begrepp liktydigt med befallande stränghet och despotism. Sådant blott dödar glädjen och nedstämmer sinnet, förutom att det oftast är upphovet till bristande uppriktighet hos eleverna. Grundbetingelsen för disciplin och ordning ligger i lärarinnans sätt och väsen och har sin rot i hennes förmåga att göra sin undervisning så livfull och medryckande att eleverna varken hava tillfälle eller lust till olydnad och slarv. Lärarinnan har därför vid bristande disciplin alltid att söka orsaken hos sig själv. Ett pedantiskt, torrt och gnatigt sätt, om småsinthet vittnande påbud, oförmåga att giva korta, lätt förstådda instruktioner, bristande noggrannhet vid övervakandet att varje tillsägelse åtlydes etc., allt sådant bidrager ohjälpligt att undergräva ordning och disciplin. Övningar däremot som ledas och undervisas i en rätt gymnastisk anda äro i och för sig det yppersta medel för uppfostran till självtukt och ordningssinne.

Viktigt är att lärarinnan förmår skilja mellan bristande förmåga och vilja hos eleverna. I det förra fallet bör hon på allt sätt söka uppmuntra och hjälpa eleven att småningom öva upp krafter och färdigheter, i det senare fallet åter måste hon med största självbehärskning och tålamod arbeta på att stärka elevens ambition och intresse för ett väl utfört arbete. Överstiga lärarinnans fordringar elevernas förmåga, gå ordning och disciplin med all säkerhet förlorade.

Straff böra såvitt möjligt undvikas, men där de

anses vara på sin plats skola mildhet och tolerans i det längsta vara de bestämmande faktorerna. En blick eller en tillsägelse är oftast nog. Missbrukar lärarinnan tiden till oupphörliga tillrättavisningar, nedtrycker hon den glada arbetsivern hos samtliga elever, vilket endast ökar faran för flera brott mot ordning och disciplin.

Hjälper icke en godmodig tillrättavisning, talar lärarinnan enskilt med den „brottsliga“ i avsikt att därigenom betaga denna lusten att upprepa „brottet“, ett förfarande, som oftast resulterar i ömsesidig förståelse och gör förhållandet mellan elev och lärarinna öppnare och mera förtroendefullt. Endast i svårare fall tillgripas de inom skolan brukliga disciplinära straffen (skrivna anmärkningar, kvarsittning etc.).

För att underlätta upprätthållandet av ordning och disciplin utfärdar lärarinnan få och klara bestämmelser, vilka avse att engång för alla inskärpa hos eleverna vissa allmänna ordningsbegrepp, som icke få överträdas.

Det tillkommer varje lärarinna att närmare precisera dessa bestämmelser i överensstämmelse med sin individuella uppfattning om vad som härvid kan anses väsentligt och mest betydelsefullt. Vi anföra några exempel på bestämmelser.

a) Såsom första exempel upptaga vi bestämmelsen om att barnen under vissa förutsättningar tillåtas röra sig fritt i gymnastiksalen *före* lektionen. Motivet till denna tillåtelse ligger i det kända faktum att barn ofta, efter ett par timmars stillasittande arbete, komma till gymnastiken ohågade för strängt reglementerade kroppsrörelser. De känna i

dylika fall en obändig lust att fritt få „rasa ut“. Denna lust får icke undertryckas, lärarinnan bör förstå att den är ett uttryck för kroppens behov att reagera mot stillasittandets ogynnsamma följder. Tillåtas barnen att under ett par minuter och under lärarinnans överinseende fritt få tillfredsställa sitt behov av rörelse, underkasta de sig därefter gärna det ordnade gymnastiska arbetet.

Redskapen utöva, såsom känt, en stor dragningskraft på barn och ungdom. För att emellertid undvika olycksfall bestämmer lärarinnan att endast vissa redskap få användas. Urvalet gäller endast sådana redskap, som icke behöva framflyttas, t. ex. ribbstolar, stänger, linor eller stegar och bommar, de sistnämnda i fall att de på förhand äro lämpligt avpassade för ändamålet.

Självsvåld och okynne få icke förekomma.

På givet tecken iakttaga barnen ögonblicklig tystnad och stillhet samt avvakta uppmärksamt befallning till uppställning på led.

b) Instruktion och kommendering företages aldrig innan fullständig ordning råder.

c) Varje befallning och tillsägelse efterkommes snabbt och utan fjäsk.

d) Vid övningar utförda på redskap bör uppställningen en gång för alla vara bestämd. Eleverna intaga vid övningar, där blott ett fåtal elever samtidigt kunna vara i verksamhet korssittande utgångsställning på golv. [1]) Då ombyte företages, vänjas eleverna vid en bestämd ordning samt att röra sig

[1]) Vid korssittande bestämmer lärarinnan om vänster eller höger ben skall vara framför.

vackert och undvika störingar i arbetets givna gång.

e) Bestämmelser avseende en snabb och precis manövrering av redskapen samt gällande vissa nödvändiga försiktighetsåtgärder till förekommande av olycksfall vid utförandet av övningarna, tillämpas på det strängaste. Vid framtagandet och bortställandet av redskapen bestämmes vilka elever, som skola utföra arbetet. Sättet för detta arbete är en gång för alla inlärt. Så t. ex. få hästar, plintar, bänkar etc. icke skjutas utan lyftas, likaså bäras mattor o. d. Bommar, stegar och andra redskap uppställas och anpassas för sitt ändamål med full garanti för säkerheten vid begagnandet.

Till nödvändiga försiktighetsåtgärder hör än vidare att utförandet av de övningar, som kunna giva anledningar till olycksfall säkerställas genom en god och pålitlig mottagning.

f) Efter varje lektion skola redskapen stå på sina bestämda platser.

C. Instruktion.

Instruktionen innefattar icke blott ett klart åskådliggörande av de *grundbetingelser* på vilka övningarnas utförande med form och frigjordhet beror, utan avser även undervisningens fortskridande — dess *fördjupning*. Till det sistnämnda höra övningarnas utförande med allt *bättre form, större precision, samtidighet* etc. Vidare att lärarinnan genom sin undervisning förmår stegra elevernas uthållighet, energi

och intresse samt fördjupa deras uppfattning, då fråga är om ett plastiskt, vackert och självfullt utförande av övningarna.

På samma sätt som konstnären vid sitt arbete betjänar sig av olika verktyg varmed han fullkomnar sitt verk, har även lärarinnan till sitt förfogande olika medel, genom vilka hon uppväcker den rätta självverksamheten hos sina elever. På förmågan att utveckla och förädla denna självverksamhet beror lärarinnans större eller mindre „mästerskap".

Nedanstående punkter beröra såväl den grundläggande undervisningen som fördjupningen av densamma. [1])

a) Förklaringar.

Kommenderingen av övningar, som äro nya för eleverna måste föregås av en *förklaring*. Denna bör vara kort och klar samt avse att åskådliggöra det centrala i övningen d. v. s. grundvillkoren för att övningen skall kunna utföras med en form, som gör den nyttig för kroppen. Är det t. ex. fråga om inövning av knästående sidböjning, förklarar lärarinnan med några ord sidböjningens utförande samt fäster framför allt elevernas uppmärksamhet på nödvändigheten av att under övningen bibehålla basen orubbad. Båda knäna skola stå fast mot underlaget (kroppstyngden lika fördelad över stödytan).

---

[1]) Förf. gör icke anspråk på att behandla ämnet uttömmande. De inom de olika punkterna upptagna spörsmålen måste betraktas blott såsom exempel, ägnade att väcka den unga lärarinnan till insikt om undervisningens stora betydelse.

Sedan det väsentligaste åskådliggjorts och eleverna fått pröva på att praktiskt omsätta det inlärda, fortgår instruktionen vidare. Lärarinnan ger efterhand flera korta detaljföreskrifter, som gälla de olika kroppsdelarna och avse att underlätta övningarnas utförande med större säkerhet.

På förmågan att bedöma vad som vid instruerandet av en ny övning utgör det centrala omkring vilket detaljföreskrifterna, en efter en, gruppera sig samt på förmågan att giva korta, träffande förklaringar igenkännes den mogna lärarinnan.

Denna förmåga uppnås endast genom ett oavlåtligt och samvetsgrant självarbete. En god instruktion förutsätter nämligen icke blott goda teoretiska kunskaper, den beror i lika hög grad på de erfarenheter och fina observationer en för sitt kall intresserad lärarinna småningom förvärvar under det praktiska arbetet. (Jmfr. sid. 124.)

En av huvudreglerna vid instruktion av övningarna är *att det som förklarats omedelbart övas.* Elevernas tankar få sålunda icke distraheras genom något mellankommande, t. ex. genom nya uppställningar eller vid övningar, som äro bundna vid redskap, genom tillsägelse om dessas framtagande och anpassning m. m., utan allt detta skall vara gjort innan instruktionerna givas.

Förklaringarnas omedelbara omsättning i praktiken gör undervisningen lätt och omväxlande för eleverna. De hinna icke bliva trötta och uttråkade av en längre stunds stillastående under spänd uppmärksamhet.

Utvisar elevernas utförande av övningen att flertalet icke uppfattat förklaringarna, kommenderar

lärarinnan vila, varefter hon förtydligar sin instruktion, tillika betonande de största felen. Övningen utföres härefter å nyo och instruktionen fortfar, tills eleverna förvärvat någorlunda stor säkerhet i *grunderna* för övningens rätta utförande.

En annan huvudregel är att lärarinnan *talar tydligt* samt att hon *avfattar förklaringarna i en form, som helt sammanfaller med de gymnastiserandes ålder och utveckling.*

b) Förevisning.

Förklaringarna vid instruktion av nya övningar förtydligas bäst genom *förevisning.* Denna utföres antingen av en duktig elev eller, om förutsättningar finnas, helst av lärarinnan själv. Vid ett stort antal övningar kan den sistnämnda utan tvivel bäst, utan onödig tidsförlust, åskådliggöra vad hon närmast syftar till i undervisningen.

En pedagogisk regel är att lärarinnan, omedelbart innan en övning skall förevisas, väcker barnens intresse för att med uppmärksamhet iakttaga förevisningen. Ett vänligt ord, en hänvisning till svårigheten, som skall övervinnas för att övningen ifråga skall kunna utföras rätt m. m. d., som väcker elevernas lust och sporrar deras vilja att lära, är nog.

Förevisningen är av två slag: förevisning med *rätt* och förevisning med *orätt* form. Det senare slaget använder lärarinnan för att uppöva elevernas förmåga att uppfatta vari felen bestå. Såsom exempel anföres *stående grundställning.* Till en början förevisar lärarinnan grundställningen med starkt

framträdande fel t. ex. magen framskjuten, axlarna framstjälpta, huvudet hängande, knäna böjda etc. Barnen få i tur och ordning försöka rätta felen manuellt (med händerna). De vänja sig snabbt därvid och uppfatta inom kort villkoren för god form. Eller förevisar hon grundställningen (övningen) med överdriven spänning: bröstkorgen fixerad i inspirationsläge, armarna tryckta intill sidorna o. s. v., för att därigenom påvisa betydelsen av frigjorda ställningar och rörelser. Allt efter som barnens blick för form och frigjordhet blivit mera uppövad, göras felen vid förevisningarna mindre. Självklart är att förevisningarna, för undvikande av tidsförlust, göras så korta och instruktiva som möjligt, likaså att de företagas från en plats, som tillåter samtliga elever att utan svårighet iakttaga förevisningen. Är salen liten och elevantalet stort sker förevisningen lämpligast från en plats på salens långsida medan eleverna äro uppställda i front. De främsta leden intaga härvid korssittande utgångsställning.

Förevisningen sker antingen en face eller i profil, beroende på vilken övning, som skall åskådliggöras. (Jmfr. punkt f, rättandet av fel.)

Emellanåt kan det vara förmånligt att låta flera elever samtidigt förevisa en övning. Så t. ex. kan vid fristående övningar på led halva antalet utföra respektive övning, medan de övriga kamraterna granska och kritisera utförandet. Vid övningar på redskap tillämpas med stor fördel en dylik förevisning. De gymnastiserande lära sig uppskatta sina duktigare kamrater, deras intresse för att uppnå samma färdighet är väckt, förutom att de sporras

till att iakttaga såväl fel som förtjänster vid utförandet, vilket länder dem till nytta vid deras egen praktiska uppövning.

c) Undervisningens jämna fortskridande (utmejsling av övningarna).

När grunden för övningarnas rätta utförande är lagd fortskrider undervisningen småningom mot allt större *fullkomning*. Härvid gäller även principen: det mera väsentliga före det mindre betydelsefulla.

I handböckerna räknas i allmänhet övningarnas utförande med rätt form till basen för en god undervisning.[1]) I viss mån är denna synpunkt berättigad, då ju god form är en nödvändig faktor för övningarnas hälsosamma inflytande på kroppen. Då emellertid även andra faktorer spela en viktig roll, bör hedersplatsen icke givas formen ensamt. Jämsides härmed bör undervisningen lägga an på att varje övning utföres med största möjliga *lätthet, fart* och *energi*. Vi kunna gå än längre. Gäller det att närmare bestämma rangplatsen ställa vi lättheten, farten etc. framom en *noggrannare* utmejsling av formen. Grundorsaken härtill är närmare utlagd i det estetiska avsnittet. Känslan av frigjordhet och lätthet vid utförandet av övningarna höjer det själsliga tillståndet (den andliga atmosvären). De gymnastiserande känna sig glada och uppfriskade, vilket verkar retroaktivt, stegrande den fysiska energien

---

[1]) För undvikande av missuppfattning bör framhållas att det icke är fråga om de nödvändiga grunderna för övningarnas utförande med form (jmfr. sid. 130—131), utan om den fortskridande utvecklingen av formen.

och förmågan. Rent instinktivt utföras övningarna med bättre form än om undervisningen på ett petigt och småaktigt sätt lägger huvudvikten på formens utmejslande t. ex. genom ett långsamt utförande, under vilket eleverna oavbrutet skola tänka på att uppnå rätt form.

Regeln vid den fortskridande undervisningen är därför: *Först liv sedan utmejsling av form.*

Rytmiskt tagna övningars betydelse för uppövning av lätthet, frigjordhet och form, har tidigare framhållits (jmfr. sid. 60). Ävenså klargöres rytmens betydelse för uppövning av form längre fram i samband med kommandot.

I detta sammanhang upptagas ett par exempel avseende att förtydliga innebörden av det *jämsidiga* uppövandet av lätthet, fart och ett energiskt utförande i förbindelse med utmejsling av form.

1) *Böjstående dubbel armsträckning uppåt.* Efter det eleverna uppmanats att med blicken fixera en punkt, som befinner sig i taket lodrätt över fötternas stödyta, göres armsträckningen med liv, energi och fart ett visst antal gånger, exempelvis 2 gånger, i följd. Samtidighet vid utförandet fordras icke. Det snabba omväxlande muskelarbetet vid armböjningen och sträckningen utesluter en onödig spänning av bålen och skuldrornas muskler. Det medför en känsla av förhöjd energi och livfullhet. I den sträckstående utgångsställningen utmejslas formen, dels genom lärarinnans instruktioner och rättelser, dels genom elevernas självkontroll. (Jmfr. kontrollrörelser grupp III A 2 c.)

2) *Stående ryggfällning framåt.* Eleverna utföra på kommando ryggfällning i snabbt tempo och stanna

efter varje fällning i stupstående utgångsställning. I de flesta fall utföres övningen *instinktivt* med god form. Inövas ryggfällningen däremot långsamt och „försiktigt“ utföra eleverna vanligtvis övningen med stark muskelspänning och med orätt form (svankrygg).

3) *Trappstående djuphopp. Bänk.* Nödiga instruktioner, gällande ett utförande som förebygger fel, vilka äro direkt skadliga (nedhopp med styva knän etc.), givas. Likaså vidtagas vissa anordningar, vilka äro ägnade att borttaga *rädsla* och *pjunkighet* och vilka framför allt kraftigt bidraga till att under hoppet giva eleverna en känsla av *fart, flykt* och *glädje.*

Anordningarna bestå däri att en kamrat, stående på motsatta sidan av bänken och något på sidan om rörelsetagaren, fattar den sistnämndas hand. Vid hoppet giver kamraten åt rörelsetagaren icke allenast ett fast stöd, utan förmår även, genom en försiktig dragning under kort förflyttning bakåt och under samtidig lyftning av armen, rörelsetagaren att våga ett högre, djärvare och spänstigare hopp. Hava eleverna en gång känt eggelsen av en fri och djärv „flykt“ under hoppet, utmejslas formen lätt — nästan av sig själv.

Den utomordentliga betydelse övningarnas utförande med rätt *form* har, gör det nödvändigt för lärarinnan att efter hand ägna största omsorg åt en allt noggrannare utmejsling av formen. Fordringarna på form böra emellertid, såsom i det arkitektoniska avsnittet framhållits, vara relativa. (Jmfr. sid. 34.)

Vid utmejsling av form har lärarinnan åter att

utgå från synpunkten om det mera och mindre väsentliga. Väsentligt är allt det som direkt bidrar att förbättra kroppshållningen, kroppens sundhet och skönhet. Såsom exempel må nämnas: *böjstående ryggböjning bakåt.* Det mest väsentliga härvid är att få rörelsen förlagd till övre delen av ryggen, att sålunda förhindra en böjning enbart i länddelen, därnäst att huvudets ställning är riktig; mindre väsentligt är om armarnas ställning är fullt riktig (förutsatt nämligen att överarmarna icke tryckas intill sidorna eller att armbågarna skjutas framåt). [1])

Hjälpmedel för underlättandet av inövning av formrena rörelser finnas angivna i kapitlet kontrollrörelser. (Jmfr. grupperna I, III och V.)

Fordringarna på övningarnas utförande skärpas efterhand. Lärarinnan inriktar småningom undervisningen på att få fram ett utförande, där allt större *samtidighet, precision* och *behärskning* kommer till uttryck. Behärskning innefattar icke allenast förmågan att utföra övningarna vackert och harmoniskt, utan även förmågan att iakttaga lugn och stillhet efter varje övning.

Att inlära allt detta på en gång är en omöjlighet. Lärarinnan bör förstå att för varje åldersklass uppställa de rätta fordringarna, m. a. o. uppfatta syftet vilket hon vill uppnå i de olika fallen.

Undervisningen fortgår oftast medan övningarna utföras. Träffande anmärkningar, rörande någon

---

[1]) I det arkitektoniska avsnittet har framhållits att även skenbart små fel icke alltid äro de minst väsentliga. (Jmfr. sid. 32.)

detalj av vikt för övningarnas rätta utförande, uppmuntrande ord, klander när så behöves, tillrop, rättelser etc., allt som ger undervisningen färg och liv får icke försummas, utan tvärtom betraktas såsom en mycket väsentlig del av densamma. Vid utförandet av övningar, tagna från utgångsställningar, vilka kräva en större ansträngning eller vid vilka svårigheterna att utföra övningen med rätt form, ökas, söker lärarinnan genom en livfull undervisning och ett energiskt kommando stegra elevernas intresse och goda vilja.

De många och långa minuterna av „dödstystnad“, vilka tyvärr ganska allmänt förekomma under gymnastiklektionerna, göra stämningen tryckt och arbetet tungt. Den kroppsliga uppfostran får icke dragas ned till idel muskelmekanik.

Genom en god och målmedveten undervisning blir övningarnas utförande allt mera formfulländat, vackert och uttrycksfullt. Kroppen blir ett allt lydigare verktyg för själen.

I lärarinnans förmåga att vare sig hon. undervisar små barn eller fullvuxna alltid komma „de rätta strängarna att dallra“ — däri ligger, kan man säga, hemligheten till att friskhet och arbetsglädje städse råda i gymnastiksalen, hemligheten till att elevernas intresse och förståelse för gymnastik och kroppsövningar icke sjunker, utan tvärtom stiger under årens lopp.

d) Bilder.

Alla veta vi huru målande ett bildrikt språk kan vara, så framt det användes på ett intelligent

och spirituellt sätt. Det levandegör förträffligt olika begrepp och har det goda med sig att det utan många ord klargör vad vi närmast vilja hava uttryckt.

De språkliga bildernas suggestiva förmåga ligger däri att de leda vår tanke i bestämda riktningar, d. ä. de påtvinga oss vissa på ett eller annat sätt i samband med bilden stående föreställningar och förnimmelser. [1])

En ordbild kan försätta oss i en psykisk illusion, i styrka ofta jämförlig med den vi erhålla genom ett i verkligheten upplevat intryck.

Men icke nog med att ordet levandegör ett visst begrepp. Genom idéassociation förbinda sig med detta samtidigt även andra begrepp, vilka utvidga vårt medvetande. Ordet (begreppet) *tall* t. ex. ger oss icke allenast en klar föreställning om trädets form, färg och struktur, det framkallar på samma gång i medvetandet begreppen stolthet, höghet, ljus. Snö är symbolen för det rena och fläckfria; den lugna stilla insjön, det stormuppfyllda havet uppväcka inom oss helt olika förnimmelser.

Genom denna människans förmåga att själsligt beröras av föreställningar, blir det för konsten möjligt att i bild åskådliggöra en idé. Skulptören, som vill materialisera innebörden t. ex. av begreppet *vår*, fixerar idén i mänsklig gestalt. Han utväljer för ändamålet en typ, lämplig att förkroppsliga det ungdomliga, det friska och spänstiga. Gestaltens ställning, åtbörder och uttryck, varje dess linje „från

---

[1]) I avsnittet, som behandlar kommandot är den mänskliga röstens förmåga att suggerera genom den däri inlagda rytmen och tonfärgen närmare behandlad.

hjässan till fotabjället" skall bidraga till det åsyftade helhetsintrycket: våren i hela dess tjusning och kraft. Vid betraktandet av konstverket får åskådaren oemotståndligt en förnimmelse av sol, värme och vaknande liv — livet med hela dess inneboende längtan efter att fullfölja sin bestämmelse.

Ju större och djupare konstnärens uppfattning är och ju säkrare hans hand för verktyget, desto klarare förmår han fixera sin tanke och känsla i form. Åskådaren suggereras, konstverket griper honom helt.

Något besläktat med det en konstnär känner då han i bild förkroppsligar idéerna, erfara vi envar omedvetet för varje gång vi gripas och uppgå i det vi förnimma genom våra sinnen. Uttrycket i hela vår personlighet åskådliggör i dylika ögonblick spontant våra själsrörelser. Vrede, fruktan, sorg eller glädje, barmhärtighet, innerlighet o. s. v. framlyser mer eller mindre starkt i varje vår rörelse och ställning.

Denna människans egenskap att kroppsligt påverkas genom själsliga intryck får icke förbises i gymnastiken. Användandet av språkliga bilder, lämpade efter de gymnastiserandes utveckling är ovillkorligen ett gott medel, genom vilket lärarinnan påverkar sina elever och får dem att utföra övningarna på ett sätt, som fyller de fordringar, vilka hon närmast vill se förverkligade. [1])

---

[1]) Detta undervisningssätt bör icke förväxlas med användandet av bildlika övningar i den tidigare barnundervisningen (jmfr. kapitel III barn i åldern 5—8 år, ävensom rörelseförrådet del II). Under nämnda lekövningar föreställa

Särskilt då det gäller att fördjupa de i gymnastiskt avseende längre hunna elevernas uppfattning om innebörden av ett vackert och självfullt utförande, äro bilderna ypperliga medel. Genom dessa få övningarna så att säga den sista förädlande slipningen. Men även på tidigare stadier användas bilderna med fördel i undervisningen. Gäller det t. ex. att hos barn bortarbeta tunga, klumpiga rörelser vid gång, framkastar lärarinnan under pågående övning [1]) t. ex. bilden av en vacker och yster häst, vars steg och rörelser äro livliga, lätta och elastiska. Bilden uppväcker barnens intresse och det själsliga uttrycket härför: lustkänslan, får sin motsvarighet i en förhöjd kroppslig energi och förmåga. (Exempel på bilder lämpliga för mindre barn jmfr. kapitel III, barn i åldern 5—8 år.)

Ju yngre eleverna äro desto mera konkret karaktär böra bilderna hava. I den mån elevernas utveckling framskrider användas bilder, vilka återgiva även abstrakta begrepp såsom mjukhet, lätthet, stolthet etc.

Bilderna, hämtade från naturens, konstens och själslivets område, måste vara omväxlande, livfullt och medryckande framställda samt framför allt vara enkla.

Om ock bilderna i betydlig grad äga förmågan att höja undervisningens värde, ligger det dock en viss fara i detta undervisningssätt. Förf. anser sig därför böra varna för ett *orätt* bruk av bilder. Är

---

barnen djur och föremål (båtar, tåg, leksaker) etc. vilkas rörelser och egenskaper de fritt återgiva.

[1]) Bilderna framföras i regel under övningarna.

lärarinnan icke av naturen begåvad med fantasi och impulsivitet eller ägnar sig hennes temperament och väsen ej för ett dylikt undervisningssätt, bör hon självklart icke begagna sig av detsamma. Bilderna måste „framkvälla“ spontant. Endast då de bära det omedelbaras särmärke kunna de tjäna sitt syftemål. Olämpliga bilder äro i hög grad förkastliga, de framkalla blott förvirring i begreppen och förkonstling vid övningarnas utförande. Sådant främjar ingalunda gymnastiken.

Likaså måste en bestämd varning givas mot en kritiklös kopiering av bilder, dem lärarinnan hört andra använda. Bilder, vilka med stor fördel användas av *en* lärarinna kunna bliva fullständigt betydelselösa och misslyckade då de användas av en *annan*. För att bliva fullt effektiv kräver bilden sin miljö. Bilderna böra därför helst vara individuella och självständiga. De måste helt sammangå med lärarinnans väsen och hennes undervisningssätt för övrigt.

Betydelsefullt är även att lärarinnan icke i tid och otid *missbrukar* användandet av bilder. Gör hon det, tröttna eleverna och bliva oemottagliga för det intryck bilden åsyftar, m. a. o. eleverna bliva förslöade härav, på samma sätt som varje missbruk av i och för sig goda medel medför en fysisk eller andlig övermättnad.

Exempel på bilder: [1])

1) Stående inledning till nummer: Syftemål: ett snabbt, hurtigt, jämnt och tydligt uttalande av orden.

---

[1]) Förf. anför blott få exempel. De måste betraktas såsom „individuella“, således icke anpassade för andra.

Bild: Lätta, energiska *kaströrelser.* „Vänd huvudet hastigt till vänster (höger) och utsäg nummern såsom ville ni kasta den till varandra." För att stärka illusionen och vänja eleverna vid att uttala orden lätt, kort och avklippt, inövas indelningen på följande sätt: Eleverna utföra med händerna små kaströrelser i horisontalplanet (utgångsställning för händerna jmfr. kontrollrörelser grupp II 5 b, bild 20). För varje kast utsäga de ett räkneord (först *ett* flera gånger i följd, därefter *tu* o. s. v.). Kaströrelserna göras mycket korta och fullt rytmiskt. De energiska, lätta handrörelserna influera i hög grad på sättet att uttala orden. Bilden är icke ägnad för små barn.

2) Armsträckningar. Syftemål: fart, energi och form. *Bild: „pilens flykt".* „Sträck armarna med samma fart och säkerhet som en avskjuten pil flyger mot målet."

3) Halvsträckstående armskiftning genom dubbel armsvängning. Syftemål: kraftiga rörelser, fullt uttagna rörelsebanor, noga bestämd riktning. *Bild: „svärdshugg".* „Slå skarpt, handens lillfingersida är den vassa eggen."

4) Stående hävning på tå och dubbel knäböjning. Syftemål: kroppens bibehållande i lodplanet. *Bild: „Stå framför en vägg."* „Stöt icke huvudet mot väggen under knäböjningen."

5) Stående gångställning. Syftemål: lugn, jämnhet, behärskning. *Bild: kunglighet* eller *höghet, ädel kraft.* Bilden användes endast för långt kunna elever.

6) Växling mellan krokhalvstående och tåstödjande framåt. Övningen utföres i takt. *Syftemål:* lätthet, mjukhet, rytm. *Bild: en jämnt fallande vat-*

tendroppe. För varje gång tåspetsen berör marken „måla“ eleverna med rösten ljudet vid vattendroppens fall: *ett, ett, ett,* vilka ord uttalas med klar, ljus stämma. [1])

7) Krokhalvstående benföring till vågtåstödjande utgångsställning. Syftemål: en lugn, behärskad, jämnt glidande rörelse. *Bild: dalande snöflingor.* Bilden för långt hunna elever.

8) Svikthopp. Syftemål: svikt i fotlederna, rörelsen förlagd enbart till benens muskler, frigjordhet i bålen. *Bild: „gummibollen“.* „Samma elastiska kraft, som kommer bollen att återstudsa från marken böra ni känna i fötterna.“

9) Famnkorssittande sidböjning. Syftemål: en tillräckligt uttagen rörelsebana, basen orubbad. *Bild: „Tänj er som vore er kropp av gummi.)*

10) Stående ryggböjning bakåt. Syftemål: en jämn (icke skarp) båge i ryggen. *Bild: en mjuk och böjlig rotting.* „Böjer man en rotting blir bågen alltid jämnt avrundad.“

---

[1]) Ett faktum är att rörelserna, i högre grad än vi i allmänhet äro benägna att medgiva, äro beroende av jämförelsevis obetydliga själsliga nyanser. — Elevernas uttalande av de för vattendroppens fall betecknande ljuden inverka i betydlig grad på deras sätt att utföra övningen. Vi kunna anföra ett än egendomligare faktum. Talar lärarinnan t. ex. vid användandet av den ovan anförda bilden om en jämnt fallande *klar* vattendroppe, blir det kroppsliga uttrycket vid övningens utförande än mer lugnt, behärskat och vackert. De gymnastiserande (fullvuxna, längre hunna elever) suggereras av den närmare utmejslade bilden.

Förf. har en längre tid utfört experiment för att utröna de själsliga nyansernas inflytande på kroppsrörelserna och därvid gjort intressanta erfarenheter.

11) Gång framåt i frontuppställning. Syftemål: rak gånglinje; ett målmedvetet energiskt uttryck i hela kroppen. *Bild: „gå viljefast, icke tanklöst och på måfå."*

12) Löpning. Syftemål: lätthet, energi, fart. *Bild: en jämn, fri och lugn flykt — mot ett bestämt mål.*

e) Musik.

Musiken är ett betydelsefullt medel då det gäller främjandet av vissa syften i undervisningen. Genom musiken underlättas i hög grad uppövningen av energiska, lätta, frigjorda rörelser utförda i en bestämd rytm. (Takten rättas efter övningens karaktär.) Orsakerna härtill — musikens (rytmens) suggestiva förmåga — har tidigare delvis berörts (jmfr. sid. 54 och följ.) och finnes likaså omtalade i samband med kommandot, varför vi i detta sammanhang kunna förbigå dessa.

Införandet av musik vid undervisningen i kvinnogymnastik innebure helt säkert ett stort framsteg. Med musikens införande avser förf. dock ingalunda att de synpunkter, som berättiga dess upptagande i undervisningen göra sig gällande på bekostnad av andra lika viktiga synpunkter t. ex. då det är fråga om uppövning av muskelstyrka etc. Musiken har i likhet med övriga medel blott *sin begränsade uppgift att fylla.* Denna uppgift klargöres bäst genom anförandet av exempel på övningar, vilkas utförande, då fråga är om uppnåendet av ett bestämt syfte, betydligt underlättas genom musik.

Exempel:

1) Vanlig marsch. Syftemål: lätta, elastiska,

fullt rytmiska steg under fri och otvungen kroppshållning. Musikens stora förtjänst ligger i dess stimulerande förmåga. Eleverna känna sig glada och upplivade, de ryckas helt med (förutsatt att takten är god); uppmärksamheten avledes från kroppen och de mekaniska svårigheterna vid gång. Gången blir härigenom fullt automatisk. Allt detta sammantaget gynnar uppkomsten av lätta, spänstiga rörelser.

2) Löpning. Syftemål: fart, flykt, lätthet, energi. Musikens eggande förmåga inverkar på elevernas hållning och uttryck. Rörelserna utvisa mera liv, större frigjordhet, energi och rytmisk precision än om löpningen utföres utan musik. [1])

3) Rytmiska mellanövningar (arm- och benrörelserna, jmf. sid. 58 och följ.).

4) Lätta serier av tidigare väl inövade enkla armövningar. *Syftemål:* lätthet, behärskning.

5) Sammansatta övningar. (Jmfr. § 3 om kommendering av sammansatta övningar i takt.) Endast för *långt* hunna elever.

6) Inövningen av flertalet stegarter. Syftemål: rytmiskt behärskade rörelser, lätthet, grace. Musiken underlättar i betydlig grad uppövningen av koordinationen.

Musiken kan fylla sin uppgift endast under förutsättning att lärarinnan fullt uppfattar *när* och för *vilka syften* hon bör betjäna sig av detta medel. Använder hon taktövningar i tid och otid kan hon

---

[1]) Musikens stimulerande förmåga visar sig även däri att elevernas uthållighet stegras.

vara förvissad om att undervisningen i hög grad lider härav. Betingelserna för övningarnas utförande med form, med fullt uttagna rörelsebanor etc. kunna gå förlorade så snart det rytmiska utförandet uppfattas såsom mål i stället för att endast tjäna såsom medel vid en god undervisning.

En annan viktig förutsättning är att den musik, som exekveras är god. Härmed avses att den är taktfast samt för övrigt lämpad efter övningarna.

Sentimentala melodier få icke ifrågakomma. De böra vara friska och eggande, sålunda helt sammangå med den anda av friskhet och hurtighet, som genomgår hela gymnastiken. [1])

f) Rättandet av fel.

En viktig sida av undervisningen är rättandet av fel.

Vid utförandet av övningarna uppstå oftast större eller mindre avvikelser från ett formriktigt utförande. Detta kan icke nog beaktas i undervisningen. Lärarinnan måste, med skarp blick för formen, vänja sig att hastigt iakttaga samtliga elever samt vidare lära sig skilja mellan väsentliga och

[1]) De sentimentala finska folkmelodierna, vilka i den finska kvinnogymnastiken — beklagligt nog — allmänt sjungas under vissa övningar (stegarter etc.) hava, enligt förf:s mening, varit till icke ringa skada för övningarnas rätta utförande. Bland annat hava de framkallat en falsk uppfattning om grace i rörelserna, en omständighet i och för sig tillräcklig för ett strängt fördömande av sentimentala melodier.

oväsentliga fel av vilka de tidigare nämnda självklart böra rättas först. [1])

Unga lärarinnor begå ofta misstaget att först rätta de mest iögonenfallande felen, utan att reflektera över att dessa ingalunda alltid äro de väsentligaste. Är det t. ex. fråga om sträckstående utgångsställning, så ligger största vikten vid rättelser, som avse förhindrandet av fel i bålens, axlarnas och huvudets ställning samt fel mot armarnas lodräta ställning. Först därefter böra mindre väsentliga fel korrigeras, exempelvis att handlederna icke äro sträckta, fingrarna icke slutna o. s. v.

Huvudregeln vid rättelser av fel lyder: *från basen uppåt.* Lärarinnan tillser sålunda, vare sig det gäller övningar tagna från stående, sittande, liggande eller hängande utgångsställning, att basen är riktig. Kroppstyngdens rätta förläggande över stödytan, fotvinkelns storlek, händernas grepp och avstånd från varandra vid hängande och jämvägande utgångsställningar o. s. v. är av utomordentlig betydelse, då det gäller att förekomma fel i övningar, härledda från respektive utgångsställning. Är basen felaktig rättas denna först, varefter granskningen fortgår uppåt (nedåt). Vid t. ex. stående utgångsställning granskas först fötter, därefter knä-höftleder, rygg, axlar, huvud, armar. Ett annat exempel: Böjvågtåstödjande bakåt dubbel armsträckning uppåt. Före kommenderingen av armövningen tillse vi att de vid utgångsställningen vanligast förekommande felen blivit rättade. Vid granskning av nämnda ut-

[1]) Om det väsentliga vid uppövning av form jmfr. sid. 137—138.

gångsställning märka vi ofta att kroppstyngden, i stället för att vila på det främre benet, till stor del överförts på det bakre benet, vars knäled dessutom icke alltid är fullt uträtad; vidare kunna vi iakttaga att en fällning av bålen framåt i höftlederna ägt rum, vilken omständighet lätt framkallar slapp hållning (rundrygg etc.) och försvårar betingelserna för en formriktig armböjning och på samma gång även för en rätt utförd armsträckning.

För att lätt kunna upptäcka fel måste lärarinnan stå på en plats, som underlättar bedömandet av formen. Vissa övningar iakttagas bäst i profil, andra åter en face, men det gives även sådana, som för att rätt bedömas, måste ses från olika sidor.

Rättelserna givas med få och träffande ord. Lärarinnans sätt bör härvid vara vänligt och rösten uppmuntrande. Ironiska anmärkningar, en gäll, osympatisk stämma o. s. v., allt som verkar nedstämmande och lätt ger upphov till trots samt försvagar elevernas goda vilja, får icke förekomma. Ävenså böra rättelserna vara så allmänt hållna att samtliga elever kunna taga dem åt sig. Endast då särskild anledning finnes, t. ex. då någon elev icke förstått innebörden av den givna rättelsen eller då felet är utpräglat individuellt, riktas rättelsen direkte till eleven. Klargörandet av fel beledsagas ofta av förevisning. [1])

För att uppfylla villkoret: korta träffande rättelser, måste dessa givas i en för elevernas ålder och utveckling lämplig form. I småbarnsgymnastiken t. ex., där rättelserna endast avse att bortarbeta

[1]) Om förevisning av rätt och orätt form jmfr. sid. 133—134.

de största och mest väsentliga felen, göras barnen ofta uppmärksamma på felen genom glatt framkastade frågor. Exempel: „Vem håller sitt huvud så mycket framåtböjt att halsen ej synes? Det ser fult ut", eller vid stående dubbel armsträckning: „Vem kan sträcka armarna, utan att fälla huvudet och utan att kroppen runkar?" „Ännu ser jag flera runka!" o. s. v.

Ju längre undervisningen fortskrider desto skarpare bliva rättelserna. De måste „träffa huvudet på spiken" och vara ägnade att omedelbart kunna åtlydas. Att giva rättelser, vilkas fullföljande övergår elevernas förmåga — tyvärr en icke ovanlig företeelse bland unga lärarinnor, som gärna alltför mycket blott tänka på teorien och glömma den praktiska sidan — är ett pedagogiskt missgrepp. Likaså att företaga rättelser av mera omfattande art då eleverna stå i någon ansträngande utgångsställning. Allt sådant blott dödar elevernas intresse och framkallar ofta flera fel än de, som lärarinnan avsett att rätta. Allmänna och individuella fel, som icke kunna rättas medan övningarna pågå, klargöras under vilan. Äro de sistnämnda slagen av den art, att felen icke kunna åskådliggöras och rättas under lektionen, instrueras eleven enskilt på extra tid.

Manuella rättelser göras antingen av lärarinnan själv eller av en kamrat. I förstnämnda fall företages rättelsen medan lärarinnan under pågående övning går omkring bland eleverna. Manuella rättelser tillgripas endast i de fall då ett muntligt klargörande faller sig svårt, t. ex. vid vissa fel i utfallsstående utgångsställningar. Greppen, genom vilka felen rättas, måste utföras snabbt och bestämt,

men tillika med tillbörlig försiktighet, annars bliva de till större skada än gagn. Illa utförda grepp framkalla nämligen lätt andra fel.

Vid en hel del övningar — främst vid dem, som utföras vid redskap — uppmanar lärarinnan eleverna att rätta varandra (eleverna arbeta parvis). Genom detta tillvägagångssätt uppövas elevernas blick för ett formriktigt utförande, förutom att lärarinnans arbete avsevärt kan underlättas.

Ett verksamt medel för rättandet av fel är elevernas självkontroll. Så t. ex. få mindre barn med knuten hand mäta avståndet mellan fotspetsarna vid grundställning eller genom strykningar med handen övertyga sig om fel i kroppshållningen (kut, svank etc. Jmfr. kontrollrörelser grupp V). Även för mera utvecklade elever finnas inom kontrollrörelserna goda medel att sporra eleverna till självverksamhet och kontroll. (Jmfr. kontrollrörelser, grupp III.) Självkontrollen skärper elevernas iakttagelseförmåga, utom att den väcker intresse för formrena rörelser.

Det gives en mängd fel, som, oaktat de om och om igen rättas, likafullt återkomma. Lärarinnan bör i dylika fall ständigt göra *påminnelser*. För att icke uttråka eleverna göras påminnelserna i form av friska utrop eller användes en uppiggande bild. Såsom exempel anföres följande: Huvudet upp! lediga armar! sträck knäna! inga styva „pinnar"! etc., etc. Utropen kunna gälla samtliga elever. Avser lärarinnan däremot att rätta en enskild elev, nämner hon namnet eller låter hon denna genom en blick eller åtbörd veta att rättelsen gällde henne.

g) Elevernas arbete på egen hand.

Vid övandet av vissa mera svårt inlärda övningar vinnes mycken tid, om lärarinnan tillåter eleverna öva sig *på egen hand.* De hava härvid frihet att välja en kamrat till medhjälpare, att begära upplysningar av lärarinnan angående sättet på vilket den ifrågavarande övningen bör utföras o. s. v. När lärarinnan märker att flertalet elever vunnit en viss „teknisk" färdighet, göres uppställning, varefter det övade samfällt genomgås. Bland övningar lämpliga för nämnda tillvägagångssätt må nämnas: vändningar på stället och under förflyttning, halt under förflyttning, stegarter, vissa fria hopp etc. Ordning och disciplin måste mönstergillt uppehållas, för att övningen på egen hand skall vara till nytta.

En stor tidsvinst är även om lärarinnan åt tröga elever, vilka hava svårt att hålla jämna steg med kamraterna vid inhämtandet av de nödiga grunderna för en övnings utförande, ger hemläxa. Hon ger i detta fall vanligen en duktig kamrat i uppdrag att vara „hemlärarinna", en uppgift mycket omtyckt av små flickor.

Vid endel lättare hållningsfel, såsom börjande kut- och svankrygg, hängande huvud etc., väcker lärarinnan elevernas ambition till att på egen hand söka bortarbeta felen. Hon inlär för ändamålet eleven lämpliga övningar, vilka denna sedan dagligen övar hemma. Lärarinnan bör självklart ofta kontrollera arbetet samt framför allt visa eleven sitt intresse genom uppmuntrande ord o. s. v. Genom ett dylikt hemarbete kan ofta mycket vinnas, då det gäller bortarbetandet av fel.

h) Gruppindelning.

För uppnåendet av ett tillräckligt effektivt arbete är det nödvändigt att undervisningen ordnas med tanke på att samtidigt sysselsätta så många elever som möjligt, även då fråga är om övningar bundna vid redskap.

I väl inredda gymnastiksalar fyller undervisningen jämförelsevis lätt denna fordran. Till dessa höra emellertid icke de finländska gymnastiksalarna, åtminstone icke tills vidare. Avsaknaden av ett tillräckligt antal lämpliga redskap gör det därför nödvändigt för lärarinnan att ordna undervisningen på ett sätt, som i någon mån ersätter denna brist.

För detta ändamål indelar hon eleverna i två eller flera *grupper* (rotar),[1]) vilka stå under ledning av kamrater. Lärarinnan själv övervakar samtliga gruppers arbete.

Rotsystemet användes förnämligast vid övningar, som kräva särskilt lång tid för utförandet och jämförelsevis stor övning för vinnandet av goda resultat samt vilkas riktiga utförande icke fordrar ett oavbrutet strängt övervakande. Hit höra hävövningar, jämviktsövningar och hopp.

Det ligger i sakens natur att lärarinnan aldrig vid övningar, under vilka fara för olycksfall kan

---

[1]) Den gymnastiserande avdelningen i vårt lands större skolor utgöres i regel av en skolklass, alltså av omkring 40 elever. Vid samskolor, där gymnastikundervisningen icke efter 11 à 12 års åldern är gemensam för gossar och flickor, sammanföras vanligtvis två klassers elever till gymnastik. I sistnämnda fall är det sålunda ungefär ett års skillnad i ålder mellan de båda grupperna.

föreligga, begagnar gruppindelning, innan hon fullt kan lita på sina elevers förmåga och disciplin. Främst måste hon naturligtvis hava förtroende till gruppledarna.

Rotsystemets genomförande förutsätter att lärarinnan har förmåga att med kraft och energi fullfölja sin undervisning. Hon måste för det första uppfatta ansvaret vid övervakandet av samtliga rotars arbete i gymnastisk anda. För det andra bör hon besitta förmågan att väcka elevernas intresse för ett samvetsgrant fullgörande av de uppgifter, som föreläggas dem till utförande på egen hand och för det tredje måste hon kunna uppehålla ordning och punktlighet, utan att jämt och ständigt hävda sin auktoritet.

Indelningsgrunden för rotarna bör vara elevernas kroppsliga utveckling. De starkaste och bäst utvecklade eleverna sammanföras till en grupp, de intresserade, men kroppsligt svagare barnen, bilda en annan grupp och slutligen föras de trötta, fysiskt och psykiskt nedsatta eleverna, till en särskild grupp. Rörelserna lämpas efter de olika gruppernas kraft och förmåga.

Såsom nämndes övervakar lärarinnan samtliga rotars arbete. För detta ändamål bör hon utvälja en plats, som ger henne tillfälle att iakttaga alla elever. När så fordras går hon från en grupp till en annan, undervisar, rättar, uppmuntrar etc. Är någon övning särskilt svårt inlärd eller behöves hennes hjälp i och för kommendering, eller för mottagning vid redskapsövningar, som icke kunna företagas utan särskilda försiktighetsåtgärder, måste hon givetvis ägna sin uppmärksamhet åt den grupp, som

utför ifrågavarande övning. Vid uppsättandet av timplanen bör lärarinnan därför ordna gruppövningarna på ett sätt, som tillåter en eller flera grupper att, utan för stort men för resultatet, arbeta på egen hand.

Tillvägagångssättet vid grupparbetet är av två slag: Det första består däri att *rotarna utföra övningar från samma rörelsesläkte, men av olika typ och på särskilda redskap.* I nämnda fall göres icke gruppombyte under samma lektion. Däremot kunna rotarna växla under följande lektioner, ehuru det ur pedagogisk synpunkt, med hänsyn till en noggrann inövning, är fördelaktigast att låta de respektive grupperna under några på varandra följande lektioner, öva samma rörelse. Såsom exempel på ovannämnda förfaringssätt vid arbetet nämna vi *hävövningar* och *hopp.* Eleverna, exempelvis i åldern 12 år, tänkas indelade i trenne grupper.

Hävövning: 1:sta gruppen utför: motfrånhävhängande dubbel armsänkning till motfrånhängande utgångsställning; *bom. 2:dra gruppen:* underhängande handgång bakåt; *vågrät (lutande) stege. 3:dje gruppen:* lodhängande äntring med handgrepp i två linor; *linor.*

Hopp: 1:sta gruppen: anspringande löpning uppför lutande bänk; huksittande nedhopp till sida med stöd av ena handen; *bänk uppvinklad mot ribbstol. 2:dra gruppen:* anspringande mellanhopp; *sadlad häst. 3:dje gruppen:* anspringande hopp till nigsittande utgångsställning; huksittande nedhopp med vändning 90° och stöd av ena handen; *låg plint på tvären.*

Förete de olika rotarna stor skillnad i utveck-

ling, måste naturligtvis övningarnas svårighetsgrad på de olika redskapen respekteras.

Det andra förfaringssättet är att rotarna utföra övningar från *skilda rörelseslägten.* I nämnda fall böra grupperna under timmens lopp växla redskap; varje grupp utför sålunda de skilda övningarna. Såsom exempel på detta tillvägagångssätt kan anföras övningar, ämnade för barn i den tidigare angivna åldern (12 år) och indelade i samma antal grupper.

1:sta gruppen: hävövning: sittande vågslingring med huvudet före; *slingerstege. 2:dra gruppen: jämviktsövning:* stående förflyttning bakåt; parvis handfattning); *bänkribba eller jämviktsbom. 3:dje gruppen: hopp:* gångstående inledning till hävhopp; *dubbel bom.* Tiden för ombyte av rotarna bestämmes av lärarinnan. Hon tillser härvid att eleverna fått tillräcklig övning och rättar tidsutdräkten främst efter den för eleverna mest ansträngande övningen.

Rotsystemets lyckliga genomförande är, såsom betonats, beroende på lärarinnans personlighet och pedagogiska förmåga. Häri innefattas förutom det tidigare påpekade även att hon förstår att utvälja lämpliga *gruppledare,* vilka hon efter hand uppfostrar till dugliga och pålitliga medhjälpare.

Inom elevkretsen finnas alltid de, som äga naturlig fallenhet för ett dylikt värv. Barnen lära sig ofta med förvånande lätthet att kommendera, att rätta fel, åtminstone sådana som äro mera i ögonen fallande samt att hålla ordning i sin grupp. Redan hos små flickor förmärkas de „moderliga" anlagen tydligt. Flickorna finna sin glädje i att undervisa och hjälpa kamraterna, de sätta sin ära i att sam-

vetsgrant fylla det av lärarinnan visade förtroendet och barnen inom de olika grupperna visa å sin sida intresse att försöka bidraga till sin grupps framsteg. Det uppstår härigenom en ädel tävlan mellan grupperna.

Valet av ledare bestämmes efter det lärarinnan hört de i gymnastik mera framstående eleverna i tur och ordning kommendera några lättare övningar, såsom *giv-akt, på stället vila, vändningar, marsch, halt* etc. Hon utgallrar de lämpligaste „kommendörerna", påpekar nödvändigheten av att ledarna därjämte måste hava god hållning, vara ordningsälskande och samvetsgranna samt framför allt äga sina kamraters fulla förtroende. På grund av dessa bestämmelser få kamraterna själva utse sina ordinarie och vice gruppledare, ett pedagogiskt förfaringssätt, genom vilket intresset för ett gott och allvarligt arbete garanteras. Visa ledarna senare att de ej motsvara förtroendeuppdraget, avsättas de naturligtvis, vilken bestämmelse redan på förhand inskärpes av lärarinnan.

Inövningen av gruppledare försiggår blott småningom. Uppgifterna som givas äro till en början små och röra sig främst om ordningen vid framtagandet av redskapen, om övervakandet av att arbetet under övningarna fullgöres med allvar etc. Det ligger i sakens natur att lärarinnan till en början aldrig utväljer övningar, som kunna giva minsta anledning till fara. Småningom, då den unga ledarens förmåga att rätta fel, att giva små instruktioner angående respektive övningars utförelsesätt etc. utvecklas, giver lärarinnan henne större uppgifter att fylla såsom ledare.

Ett gott sätt är att lärarinnan emellanåt kontrollerar de olika gruppernas utförande av en bestämd övning i närvaro av samtliga gruppers elever. Härigenom underhålles en god förbindelse mellan de olika grupperna.

Såsom allmän regel iakttages att lärarinnan alltid *grundligt genomgått och förberett en övning med hela klassen,* innan hon anförtror ledningen därav åt gruppernas ledare.

På lägre och mellanklasser lyckas det sällan för lärarinnan att uppfostra tillräckligt pålitliga och dugliga medhjälpare vid övningar, som äro absolut beroende av säkra mottagare. I dylika fall måste lärarinnan själv utföra detta värv, iakttagande det på sid. 155—156 påpekade förfaringssättet vid uppställandet av dagövningen.

D. Synpunkter rörande hygieniska och praktiska spörsmål.

a) Gymnastiksalen.

Frisk och ren luft är ett oavvisligt villkor för sunda kroppsövningars bedrivande med energi och uthållighet. Bäst vore därför om gymnastiken kunde försiggå i det fria. Då klimatet i norden emellertid under största delen av året omöjliggör detta, måste desto större omsorg ägnas allt, som underlättar gymnastikens bedrivande inomhus.

Gymnastiksalen bör vara rymlig och hög, rikligt försedd med fönster, vilka lätt kunna öppnas och vilka äro placerade på ett sätt, som möjliggör

en hastig utluftning av salen. Väl funktionerande ventilationsapparater och tidsenliga metoder för rengöring av salen äro även nödvändiga villkor för att luften skall bibehållas frisk och ren. Golvytan bör så vitt möjligt vara fri och icke, såsom fallet är i vårt land, belamrad med redskap.

I de skandinaviska länderna finnas redan otaliga mönstersalar, vilka, såväl i hygieniskt som pedagogiskt avseende, fylla högt ställda fordringar. Noggranna uppgifter om gymnastiksalarnas arkitektur och inredning, om redskapens antal och konstruktion ingå i ett flertal svenska och danska böcker i gymnastik. Varje intresserad är sålunda i tillfälle att närmare sätta sig in i hithörande frågor. [1]) Detta är anledningen till att förf. icke närmare behandlar dessa spörsmål.

I allt som rör gymnastiksalen, vare sig det är fråga om hygieniska eller andra förhållanden, stå vi mycket efter de övriga nordiska landen — ett faktum, som icke talar gott för vår uppfattning om fysisk kultur och villkoren för dess främjande.

Ett energiskt väckelsearbete på att få till stånd bättre villkor för gymnastikundervisningen måste i allt större omfattning bedrivas i vårt land. Särskilt böra de kvinnliga gymnasterna göra en kraftig insats i detta arbete. Må det tillåtas förf. att i nämnda syfte framhålla några synpunkter.

Den stora pedagogiska betydelse, som ligger i

---

[1]) Förutom i skandinaviska handböcker och gymnastiska publikationer ingå närmare uppgifter angående gymnastiksal och redskap i fru E. Kallios: *Woimistelun käsikirja*, 3:dje upplagan sid. 50—72.

den fysiska uppfostrans hävdande av energi och handlingskraft genom att på ett målmedvetet sätt tillfredsställa elevernas sunda verksamhetsbehov, kan inte komma till sin fulla rätt, så framt ej gymnastiksalarnas inredning samt deras förseende med ett lämpligt antal av de i praktiken mest behövliga redskapen till fullo beaktas.

Det råder tyvärr mellan de manliga och kvinnliga gymnasterna i vårt land en väsentlig olikhet i åsikter med avseende på vilka redskap som böra anses såsom de nödvändigaste. Kvinnogymnastiken, som följer de svenska principerna, har sin undervisning baserad på övningar, vilka till stor del äro beroende av vissa redskap, dem mansgymnastiken så gott som helt och hållet förbiser. Hit höra t. ex. ett tillräckligt antal ribbstolar, ävensom bänkar och långa bommar (motsvarande mansgymnastikens räckar) m. m. Övningarna, som utföras på nämnda redskap, äro av så mångfaldig art och i hygieniskt och pedagogiskt avseende så förträffliga, att de icke kunna lämnas å sido utan skada för gymnastiken. Kvinnogymnastiken finner sig därför med största svårighet till rätta i våra finländska gymnastiksalar, där de ovannämnda redskapen visserligen numera förekomma till namnet, men icke till gagnet, emedan antalet är alltför litet. Härtill kommer ytterligare redskapens opraktiska uppställning, deras ofta föråldrade typ och mekaniska utrustning, vilket omöjliggör en snabb manövrering. I de finländska gymnastiksalarna upptages omkring $^1/_4$ del av golvytan av fasta redskap: räckar, stegar, stänger och linor, medan den övriga delen belastas med en mängd redskap, vilka för kvinnogymnastiken till stor del äro

obrukbara, såsom barrar etc. [1]) De fasta redskapens sammanträngande i salens ena ända måste betraktas som ett pedagogiskt missgrepp, redan ur den synpunkten att det blir omöjligt att samtidigt sysselsätta ett flertal elever vid nämnda redskap. I följd av alla dessa omständigheter bliva gymnastiklektionerna till stor del förfelade. De präglas ej av det liv, den fart, planmässighet och ordning, som utgör arbetets sanna glädje. [2])

Den ena gymnastiksalen efter den andra inredes utan hänsyn till de berättigade krav, som kvinnogymnastiken i vårt land uppställer. Detta missförhållande måste bliva avhjälpt. Med god vilja kunna salarna säkert inredas på ett sätt, som till-

[1]) Hävplankor eller bommar böra, i de efter svenska principer inredda salarna, ligga infällda i golvet eller vara upphissade i taket så snart de icke användas. Stängerna skjutas efter begagnandet genom en enkel mekanisk anordning intill väggen. Linorna äro upphängda i salens mitt, vilket möjliggör en mångsidig användning. Då de icke användas äro de upphissade i taket. Stegarna stå tätt intill väggen på en plats, som gjorts lämplig härtill. De omflyttas med största lätthet, genom en sinnrik mekanisk konstruktion, i olika höjd och läge. Barrarna, där sådana i de skandinaviska salarna finnas att tillgå, infällas vid begagnandet i golvet, däremellan upphängas de på väggen.

[2]) I de nyinredda skandinaviska gymnastiksalarna är man i tillfälle att under såväl vanliga lektioner som under större uppvisningar beundra det precisa, energiska sätt på vilket arbetet försiggår, tack vare redskapens tillräcklighet, placering och konstruktion. På några minuter hava de gymnastiserande utfört t. ex. hävövningarna samt, vad som är av större betydelse, varje individ har därvid fått fullt tillräcklig muskelövning.

fredsställer både de manliga och kvinnliga gymnasternas förnämsta fordringar.

Ett annat missförhållande med avseende på gymnastiksalarna ligger däri, att det stora flertalet skolor avsiktligt motsätter sig en inredning, som möjliggör ett effektivt gymnastiskt arbete. Orsaken ligger i att salen tillika utgör bön- och festsal. Salarna anses förlora i smak och skönhet om deras inredning för mycket tangerar den för gymnastiken nödvändiga. I sanning en förvänd uppfattning i ett tidevarv, som högre än tillförene borde uppskatta symbolerna för ett allvarligt arbete. Stora väggytor stå sålunda kala och tomma i stället för att lämna plats för ribbstolar och andra redskap eller ock äro de behängda med porträtt och konstverk, vilket allt omöjliggör redskapens tillräcklighet och praktiska anordning. Taket „prydes“ med kronor av större eller mindre festsalsprägel, en bidragande omständighet till att barnen icke sättas i tillfälle att utföra de, i pedagogiskt avseende, så förträffliga bollekarna.

Konstverk och skönhet få ingalunda underskattas i uppfostran, tvärtom, de utgöra utomordentliga medel i densamma. Förf. kan därför också förstå de motiv, som dikterat festsalarnas utsmyckning. Det gives emellertid, såsom vi sett, synpunkter, vilka äro av större betydelse för elevernas kroppsliga och andliga hälsa än konstnärligt utsmyckade festsalar. Ändamålsenligheten måste gå framför allt annat, därför kunna motiven till gymnastiksalarnas avsaknad av redskap icke gillas. I djupare betydelse blir skönheten ingalunda tillgodosedd om den ungdom, som fyller en vackert utsmyckad sal, är förläst, krokryggig och utan dådkraft. En harmoniskt

uppfostrad ungdom, som strålar av livskraft och hälsa är och förblir en skolas högsta prydnad.

Har skolan därför icke råd att tillåta sig lyxen av två salar, den ena avsedd till bön- och festsal, den andra till allvarligt fysiskt arbete, så må den vackra idéen om skolans prydande med konstverk omsättas på ett lämpligare sätt än hittills. Klassrum och stora ljusa korridorer äro utmärkta platser för upphängande av konstverk. Dessa komma sålunda att ständigt omgiva barnen och fylla därigenom mycket bättre än hittills sin etiska uppgift.

I gymnastiksalen bör städse råda mönstergill *ordning*. Redskapen böra hava sina givna platser. Mattorna få icke ligga på golvet, där de blott skräpa och damma, utan vara upphängda. Begagnas salen uteslutande till gymnastik, måste golvet minst ett par gånger i veckan grundligt rengöras samt fönsterposter och redskap avtorkas. Tjänstgör salen dessutom till bön- och samlingssal bör golvet avtorkas innan gymnastik företages. Mellan lektionerna överfares golvet med en våt svabel.[1]) Detta arbete utföres i tur och ordning av eleverna. Före och efter lektionerna utluftas salen. Under lektionerna hållas, såvitt möjligt även om vintern, några eller något fönster öppet. Under löpningar och andningsövningar öppnas helst alla fönster.

Det förvekligande bruket av en temperatur av 15—17° i våra gymnastiksalar måste avskaffas. Den varma, ofta starkt förskämda luften, gör de gym-

[1]) Om svabelns utseende och praktiska användning ingå uppgifter i de tidigare nämnda gymnastiska handböckerna (jmfr. sid. 160).

nastiserande dåsiga och ohågade för friska, hurtiga kroppsövningar. 8—10 högst 12 graders temperatur vintertid torde anses lämplig, så snart luften hålles ren och dammfri.

b) Gymnastikdräkten.

Gymnastikdräkten bör vara lätt, fri och ledig, så att den på intet sätt hindrar rörelsernas fulla uttagande. Underkläderna böra hava samma egenskaper. Trånga kläder och stramande band äro under alla förhållanden skadliga, men än mera under ett stegrat muskelarbete. Skorna böra vara av mjukt läder eller tyg, med lädersula och låg klack. Formen väl lämpad efter foten.

Den för kvinnor brukliga dräkten, vida kjolbyxor, anser förf. varken ändamålsenlig eller vacker. Byxorna, gjorda av ett mer eller mindre tjockt tyg, äro för varma och ofta för tunga. Dessutom äro de svåra att tvätta. Enkla, i grekisk stil gjorda dräkter, äro däremot både i hygieniskt och estetiskt avseende lämpligast. (Jmfr. bilderna, kapitel III.) Till vardagsbruk göres dräkten av lätt tvättbart, tunt ylletyg. De till densamma hörande byxorna av bomullstricot i samma färg, äro även lätt tvättbara. Dräkten i sin helhet väger endast några hundra gram.

c) Gymnastiktimmen inom läroplanen.

En viktig faktor för kroppsövningarnas välgörande inflytande är att gymnastiklektionerna förläggas till en lämplig tid. De teoretiska fordringarna att minst ett par timmar böra förflyta mellan en starkare måltid och gymnastiklektionen, att eleverna icke

få komma hungriga till densamma, eller vidare, att mera ansträngande lektioner varken böra omedelbart föregå eller efterfölja gymnastiken, äro oftast i praktiken icke fullt genomförbara, åtminstone ej i skolor med ett stort antal klasser eller i samskolor, där tiden för goss- och flickgymnastiken på de respektive klasserna icke sammanfaller.

Svårigheterna vid gymnastiklektionernas lämpliga förläggande äro visserligen stora, men kunna i många fall övervinnas om föreståndare och föreståndarinnor uppmärksamgöras på av vilken stor hygienisk betydelse det är för eleverna att största möjliga hänsyn tages till gymnastiktimmens lämpliga placering i skolans arbetsplan.

§ 3. Kommando.

Sättet att kommendera de gymnastiska övningarna är av den allra största betydelse. Kommandot fri- och levandegör den tanke, som latent finnes i varje övning, det uttrycker själen — huvudändamålet med densamma. Härav följer att kommandot alltid bör vara en trogen återspegling av övningens psyko-fysiska innebörd. Om så är, inspirerar kommandot eleverna att uttrycka övningens karaktär genom olika nyanser i kroppens rörelser och ställningar.

Men kommandot kan framställa rörelsens karaktär endast i en grad och på ett sätt, som motsvarar lärarinnans uppfattning om denna. Därför blir kommenderingen alltid ett uttryck för personligheten, för lärarinnans individuella uppfattning och

temperament, och trycker sin prägel på elevernas gymnastiska utförande av övningarna.

Emedan kommandot måste betraktas som det verksammaste medel till att återspegla rörelsens innebörd, är det av vikt att vid utbildningen av unga lärarinnekandidater särskild omsorg nedlägges på undervisningen i kommandoföring.

Vi måste medgiva, att undervisningen hittills icke i tillräcklig grad beaktat alla de faktorer och möjligheter, vilka ingå såsom integrerande delar i kommandoföring. Det gymnastiska kommandot har icke anpassat sig efter de högre och mera omfattande synpunkter, som, med avseende på gymnastikens allmänt uppfostrande uppgift, göra sig gällande i vår tid. Det har stannat på en mer eller mindre primitiv ståndpunkt och nöjt sig med att så gott som uteslutande återspegla de militära idealen av energi och precision, försummande många andra faktorer, genom vilka kommandoordens utlösning i rörelser, som uttrycka de många olika nyanser, vilka ligga mellan den högsta grad av kraft och energi och den största frigjordhet, lätthet och elegans, kommer till uttryck.

Det arkaistiska kommandosättet har länge nog hållit de gymnastiska rörelserna bundna i ovärdiga former, varför det måste ersättas med ett mera humant och konstnärligt uttryckt kommando. [1])

Beröringspunkterna mellan röstens nyanserade

[1]) I de gymnastiska handböckerna finnas visserligen antydningar om det sätt på vilket kommandoorden böra utsägas, men anvisningarna äro allt för få och för litet ingående för att kunna tjäna som vägledning i praktiken.

uttryck vid kommenderingen och övriga inom konsten använda uttrycksmedel, som avse att uppenbara själen, äro alltför påfallande, för att lämnas obeaktade. I ju högre grad en konstnär — vare sig han är målare, skulptör, skald, musiker eller sångare — förmår uppenbara „enheten i mångfalden“ eller, med andra ord, framställa den ledande tanken i konstverket (konstskapelsen), desto större äro förutsättningarna för att han skall lyckas överföra till åskådaren eller åhöraren de tankar och känslor, som besjälat eller besjäla honom. Man säger därför också med rätta om konstens förmåga att suggerera: Den „frigör på ett ordnat sätt en i verket inneboende kraft“.

För att belysa beröringspunkterna mellan ett självfullt kommando i gymnastiken och uttrycksmedlen inom den bildande konsten kunna vi tänka t. ex. på målarkonsten. Penseldragen, som i tusen olika färgskiftningar återgiva konstverkets själ — dess inre väsen — motsvaras av de fina nyanceringar, som uppenbara sig i den mänskliga rösten. Rytmen, färgvalörerna i rösten vid kommenderingen återspegla således i likhet med form och färg i målarkonsten, innebörden av de olika rörelsemoment, som återgivas i övningarna.

Än närmare träda beröringspunkterna oss till mötes i de konstgrenar, där den metriska och rytmiska formen uppfattas genom det mänskliga hörselsinnet. Tonvågornas harmonier äro nära besläktade med vårt inre väsen, de försätta oss i en stämning, som gör oss känsligare och mera mottagliga för emotionella intryck.

I de rytmiska tongångarna, i deras olika styrka

och färgvalör igenkänna vi det alltomfattande livet. Vi förnimma genom musiken de harmoniska ackorden av vindens mäktiga sus i skogarna och igenkänna vidder, som tjusat vårt öga. Vi se solljuset glittra och leka och höra röster, som äro oss välbekanta från naturen och livet: fåglarnas melodiska sång, forsens dånande brus eller stillheten, målad i toner.

Tonarten i musiken och rytmen i densamma suggererar oss oemotståndligt. Moll- och durklangen inverka olika på oss, likaså den lätta, lekande rytmen eller den långsamma bindande tonföljden. Allt detta uppenbarar olika sidor för vårt inre medvetande. Orsakerna härtill kunna vi intellektuellt icke förklara, men på intuitiv väg härleda vi dem från de psykiska element, som bilda vår andliga struktur. I de eggelser till fysisk eller psykisk verksamhet som rytm och tonklang bibringa oss, återfinna vi alltid en emotionell motsvarighet inom vårt själsliv. Rytmen inordnar rörelserna i en bestämd tidsföljd, tonfärgen omsätter den andliga energien i en bestämd fysisk energi, vilken i sin tur återverkar på stegringen av den förstnämnda (retroaktiv verkan).

Rytm och tonfärg „måste alltså åstadkomma samma verkningar när det gäller att meddela ett känslotillstånd, som när det gäller att sprida och reglera en eggelse till arbete“,[1]) en sanning, som vi icke få lämna obeaktad även då det gäller *kommandots* betydelse i gymnastik.

Genom en rätt accentuering av orden under stigande och fallande intervaller, genom känsla för

[1]) Y. Hirn: *Konstens ursprung.*

den språkliga rytmen, för tonstyrka och tonfärg möjliggöres ett gott kommando.

För att emellertid kommandot skall kunna betecknas såsom gymnastikens föredragskonst, vilket det måste vara, för att uttrycka innebörden av övningarna, bör lärarinnan vara en personlighet, som fullt förmår uppfatta betydelsen av det stora och enkla (oaffekterade) föredraget i all konst t. ex. sångkonsten.

Ovärdiga medel såsom falsk patos eller toner återgivna med s. k. bågar etc. fördärva helt och hållet föredraget. På samma sätt i det gymnastiska föredraget. Enkelt och klart bör det uttrycka avsikten med varje övning. Röstens falska klang (patos eller predikoton) är vid kommendering av gymnastiska övningar en stor fara. Man kan lätt iakttaga följderna av ett dylikt kommandosätt, ty övningarna bliva lika mycket en återspegling av det dåliga som av det goda kommandot.

Gymnastiklärarinnan bör därför nedlägga ett allvarligt arbete icke blott på att med intellekt och känsla analysera de gymnastiska övningarna med hänsyn till deras uppgift, utan även bemöda sig om att behärska de medel, genom vilka tanke och känsla få ett otvunget uttryck. [1])

[1]) Denna behärskning innefattar att lärarinnan bör uttala orden med tydlig artikulation samt så mycket som möjligt frigöra sin stämma genom att vid tal (och sång) isolera arbetet uteslutande till de muskler, som äro nödvändiga härtill. Den som närmare giver akt på olika lärarinnors sätt att använda sina röstresurser vid kommendering, finner att de flesta av dem förvanska sin stämma genom bristande muskelisolation. De spänna ofta alla på halsen befintliga musk-

Det är av vikt att undervisningen i kommandoföring lägger särskilt an på att giva de unga lärarinnekandidaterna rätta impulser i ovannämnda riktningar, utan att förtaga dem den *personliga egenart*, som utgör kraften och charmen i temperament och väsen.

Huru viktigt är det t. ex. icke att framhålla skillnaden mellan ett tanklöst, maskinmässigt kommando och det intelligenta, väckande kommandot eller mellan det tråkiga, torra, entoniga kommandosättet och det som gnistrar av liv och färg. Huru betydelsefullt att vid analyseringen av övningarna få fram huvudändamålet med envar av dem, t. ex. övningen, där kraft och viljekoncentration är huvudsaken eller den övning, vars främsta uppgift ligger i att framhålla släktskapen med solljuset, glädjen

---

ler och icke sällan även de på bål och armar liggande musklerna. Andhämtningen försiggår under dylika förhållanden dåligt, en omständighet, som omöjliggör en vacker och klangfull röstutgivning.

Otvivelaktigt komma de framtida gymnastiklärareutbildningsanstalterna att engagera en fullt kompetent person, som bibringar eleverna en grundläggande undervisning i *tonbildning* och *artikulation*. Stämmans rätta placering är av alltför stor betydelse för talorganets hälsa och uthållighet för att en dylik undervisning skulle kunna ignoreras. Ett oavvisligt villkor är emellertid att nämnda undervisning bedrives under hela den tid den övriga utbildningen varar (3 (2) år). Att genomgå en kortare kurs i stämbehandling — såsom tyvärr under senare tider inträffat — är till mera skada än gagn. En sådan blott förvirrar eleverna i stället för att leda dem in på rätt spår. Långt bättre då att var och en söker utveckla sin röst i enlighet med sin natur. Inom konsten hava vi nog av halvutbildade sångare och deklamatörer för att icke förstå sanningen härav.

och behaget. Vi måste i sanning sätta alla krafter in på höjandet av undervisningen i kommando, ty endast därigenom äro vi mäktiga att få gymnastikundervisningen i sin helhet lyft till ett plan, som är värdigt dess psyko-fysiska uppgift.

För att närmare klargöra kommandot och dess betydelse i gymnastiken skärskåda vi det från följande synpunkter:

A. Kommandot i tekniskt avseende;
B. „ i musikaliskt avseende.

A. Kommandot i tekniskt avseende.

Gruppen sönderfaller i följande underavdelningar:

1. Kommandoord och lystringspauser.
2. Kommandosättets teknik.

1. Kommandoorden utgöras av: *lystrings-* och *verkställighetsord.* Emellan dessa göres ett uppehåll — *lystringspausen.*

Lystringsorden avse att på ett kortfattat och klart sätt uttrycka *vilken* rörelse eller övning, som skall utföras och *sättet* för utförandet.

Vid kommendering t. ex. av ryggböjning bakåt utgöras lystringsorden antingen av *ryggböjning bak-*

åt — eller än hellre av orden *ryggen bakåt* —. Den senare formen, som är förkortad, är så mycket mer betingad, som de gymnastiserande icke kunna misstaga sig på innebörden av lystringsorden. Vid kommendering av en *sammansatt* övning t. ex. stående knäuppböjning i förening med dubbel armböjning äro lystringsorden följande: *armböjning och v. (h.) knä uppåt* — o. s. v.

Den tidigare framhållna nödvändigheten av en klar och tydlig artikulation (uttal) gäller särskilt lystringsordens teknik. Orden utsägas med en röst, som ligger mellan tal och sång.

När en övning, som utföres på kommando tages flera gånger eller då det gäller ett växelsidigt utförande, upprepas icke de vanliga för övningen karakteristiska lystringsorden, utan ersättas med andra ord, som göra kommandot kortare och mera *omväxlande*. Sådana ord äro t. ex. *Detsamma*. Exempel: Armar utåt-sträck! *Detsamma — sträck!* (ett!) *Växla*. Exempel: Böjstupstående växling mellan höftfäste och armböjning. *Växla — ett! tu! Bytom!* Exempel: Tåstödjande framåt — ställ! Fötter *bytom — ett! tu!*

Nära besläktade med lystringsorden äro *tillsägelseorden*, vilka tillika äro verkställighetsord. De användas vid tillfällen då gymnastisk precision och samtidighet i vanlig bemärkelse icke behöver ifrågakomma, t. ex. då lärarinnan, för vinnande av tid, hastigt vill förflytta eleverna från ett ställe till ett annat; då redskap skola ställas fram eller borttagas eller då utgångsställningar, som fordra en viss försiktighet vid utförandet t. ex. knästående, sittande, framliggande etc., skola intagas.

Då lekformer användas böra lystringsorden — när sådana behövas — avfattas i en form, som *karakteriserar* lekövningen. Föreställa barnen exempelvis brandsoldater, som alltid måste vara hurtiga och snabba i vändningarna, begagnar lärarinnan ett *lystringsrop* (lekens gång är dessförinnan närmare angiven), som försätter barnens fantasi i verksamhet och kommer dem att snabbt och gärna lyda kommandot. Hon utropar t. ex. *Elden är lös — färdiga! Ryck ut —, marsch! Alle man till sprutorna — nu! Räddningsmanskapet uppför stegarna — nu!* o. s. v. o. s. v.

Verkställighetsordet avser att angiva *tidpunkten* för övningens vidtagande. Det bör helst utgöras av ett *enstavigt* ord, som kan uttalas klangfullt och bestämt. I förhållande till lystringsorden uttalas verkställighetsordet vanligtvis med *skarpare accentuering.* Dock bör detsamma i likhet med lystringsorden vara en återspegling av övningens karaktär. Det utsäges sålunda än kort, än mera utdraget och med sångbar ton o. s. v. I en del övningar höjes, i andra sänkes tonen (jmfr den musikaliska delen).

Såsom exempel på verkställighetsord, anföras följande: *imperativformen av det verb, som betecknar sättet på vilket den kommenderade rörelsen skall utföras.* Så t. ex. är verkställighetsordet för arm- och benlyftningar: *lyft,* för böjningar: *böj,* för sträckningar: *sträck.* Vid övningar där ordet ställning ingår såsom lystringsord såsom fotställning, tåställning o. s. v. bildas verkställighetsordet av imperativformen *ställ* o. s. v.

Vidare användas *räkneord* samt *korta klangfulla ord,* vilka vid vissa övningar bättre, än imperativ-

formen av ett verb, lämpa sig såsom verkställighetsord. Hit höra t. ex. *nu, upp, ned, still* etc.

Vid fortlöpande övningar användas orden *börja* för långsamma och *nu* för hastiga rörelser. Såsom exempel på det förstnämnda slaget kan nämnas jämviktsövningar på redskap, exempel på det senare slaget rörelser är anspringande höjdhopp tagna „i ström".

Vid lekformer, som oftast sakna egentliga lystringsord, begagnas såsom verkställighetsord vanligtvis något för övningen karakteristiskt ord. Föreställa barnen t. ex. hästar användas orden *hej, hopp, ptro* o. s. v.

Emellan lystrings- och verkställighetsorden göres ett *uppehåll — lystringspausen* — som avser att giva de gymnastiserande tid att förbereda de för muskelarbetets utlösning nödvändiga mekaniska processer, vilka försiggå i det centrala nervsystemet (jmfr. sid. 62—63).

Lystringspausens *längd* göres beroende av många olika omständigheter såsom elevernas utveckling, övningens svårighetsgrad, dess omfattning, behovet av omväxling m. m. [1])

---

[1]) Unga lärarinnor begå ofta felet att icke iakttaga en tillräckligt lång lystringspaus. För att motarbeta detta svåra fel, inövas kommandot genom rytmiska taktslag, vilka utföras t. ex. i pilriktning mellan två punkter i vågplanet. Jmfr. kontrollrörelser, grupp II 5 b bild 20—21 med den skillnad att taktslagen icke utföras i båge utan plant. Händerna äro vid utgångsställningen uppåtriktade (handflatorna vända framåt) och fingrarna hållas lätt böjda (jmfr. bild 20). Taktslagen kunna förliknas vid lätta, små kaströrelser i vågplanet. De försiggå fullt rytmiskt och vidtaga innan komman-

a) Långa pauser (2—3 sekunder) användas för barn och nybegynnare, som behöva jämförelsevis lång psykisk förberedelsetid; än vidare vid inövning av rörelser, som äro nya för eleverna; vid övningar, som för att bliva formriktiga och verkningsfulla, måste utföras med en viss försiktighet och långsamhet, exempelvis huvud- och ryggböjningar bakåt, sidböjningar och bålvridningar, jämviktsövningar m. fl. Slutligen kan såsom exempel på långa lystringspauser framhållas sammansatta övningar, där två eller flera lystringsord blivit sammanförda under ett verkställighetsord t. ex. en arm- och benövning.

b) Korta pauser (omkring 1 sekund) användas exempelvis då en enkel rörelse försiggår i en led, som av naturen är starkt rörlig och där de för arbetet nödvändiga musklerna och nerverna äro väl upparbetade. Exempel: Armlyftningar framåt eller utåt; vid sammansatta övningar, som äro lätt utförda och välbekanta för eleverna. Exempel: hastig huvudvridning under dubbel armlyftning utåt; vid övningar där lystringsorden måste uttalas snabbt, lätt

---

doövningen företages samt fortgå i oavbruten jämn följd. De unga lärarinnorna uttala under taktslagen såväl lystringssom verkställighetsorden och lära sig att iakttaga lystringspausens längd genom att slå 3, 2, 1 eller någongång 0 mellantaktslag (blindtempi) innan verkställighetsordet uttalas. (Mellanslagens antal är beroende på huru lång paus den kommenderade övningen fordrar.)

Taktslagen vid undervisning i kommandoföring hava länge prövats av förf., som funnit dem vara ett förträffligt medel för utvecklingen av ett rytmiskt verkningsfullt kommando.

och kort för att återspegla övningens karaktär av lätthet, friskhet och grace. Exempel: tåstödjande utgångsställningar utförda *i riktningar, som icke erbjuda eleverna någon svårighet.*

c) Omväxlande långa och korta pauser användas för att göra kommandot livligt och mera omväxlande samt för att vänja eleverna vid uppmärksamhet och disciplin, självbehärskning och samtidighet i utförandet av rörelserna.

Äro pauserna alltid lika långa urartar kommandot lätt, eleverna känna takten och utföra övningen utan att bry sig om att vänta på verkställighetsordet. Härigenom komma eleverna att behärska lärarinnan i stället för att det borde vara tvärtom.

Det ligger i sakens natur att omväxlingen av lystringspausernas längd endast gäller övningar, vilkas form och karaktär icke taga skada av för korta eller för långa pauser. Exempel på övningar, där lystringspausen ej får vara för kort, hava tidigare anförts. Såsom exempel på en övning, där en för lång lystringspaus är skadlig, må anföras följande kommando: Avdelning på tå framåt — marsch! Är pausen för lång mellan de ljust, kort och elastiskt uttalade lystringsorden och verkställighetsordet hava eleverna alltför god tid att förbereda sig på att utföra rörelsen på ett „värdigt, gymnastiskt sätt" d. v. s. de spänna musklerna i bål, armar och ben, färdiga till paradmarsch. Eleverna måste s. a. s. överraskas för att kunna röra sig otvunget, graciöst och naturligt. (Tåmarsch jmfr. sid. 193.)

2. Vad **kommandosättets teknik** vidkommer kunna övningar, vilka sammansättas av flera än ett tidmått

utföras antingen efter a) *avdelat kommando* (tidmåttskommando) eller b) i *takt.*

a) Vid det *avdelade* kommandot, som avser att giva lärarinnan tillfälle till en kompletterande instruktion och till rättelser av fel vid varje i övningen ingående rörelsemoment, utgöres verkställighetsordet, såsom tidigare nämnts, av imperativformen av ett verb eller av ett räkneord. I sistnämnda fall — *kommando med tidmåttsräkning* — måste övningen, i de flesta fall, tidigare vara genomgången i sina grunddrag. Därmed menas icke blott att eleverna känna till rörelsernas form, utan även att de förstå uppfatta det karakteristiska sätt, på vilket rörelsen skall utföras (energiskt, hastigt, mjukt, långsamt o. s. v.). Karaktären återspeglas i uttalandet av såväl lystrings- som verkställighetsorden. Utgöres det sistnämnda av ett *räkneord*, visar praktiken att lärarinnan endast med stor svårighet i sin stämma lyckas inlägga det för övningarnas rätta utförande karakteristiska uttrycket i rösten. [1]) I synnerhet göra ljudförbindelserna i räkneordet *ett* det särskilt svårt att inlägga rätta färgnyancer i stämman och då fråga är om att utsäga ett långsamt och utdraget „*ett*" äro svårigheterna särskilt stora. Men även de övriga räkneorden tyckas — måhända på grund av vaneföreställningar — svåra att uttala känsligt. Användas räkneord såsom verkställighetsord t. ex. vid huvud- och ryggböjningar bakåt eller vid sidböjningar och bålvridningar, m. a. o. vid övningar, som, för att utföras på ett rätt sätt, kräva en viss

[1]) Undantag från denna regel äro alla livliga rörelser, där lättheten är huvudsak (jmfr. sid. 192, staccato kommando).

försiktighet och på samma gång fordra viljekraft och muskelenergi, lyckas lärarinnan sällan eller aldrig i sin stämma inlägga den böjlighet, kraft och viljekoncentration, som tvingar eleverna att utföra övningen på ovananförda sätt, icke heller uttaga de alltid rörelsebanan fullt ut.[1])

Däremot användas räkneorden med fördel såsom verkställighetsord vid avdelat kommando, så snart övningarnas utförande icke längre är bundet vid verkställighetsordets fullt rätta nyancering. Sist antydda kommandosätt upptages såsom en övergång till övningars utförande i *takt*.

Lärarinnan iakttager vid användandet av tidmåttsräkning att till övningens vanliga lystringsord tillfoga: *„efter min räkning“*.

b) I *takt* utföras övningarna då lärarinnan vill uppöva eleverna till att utföra rörelserna med lätthet och frigjordhet och då den *noggranna* utmejslingen av form ännu icke ifrågakommer. Vill hon t. ex. i första hand uppöva fart, lätthet och flykt i armövningarna, tillgriper hon taktövningen såsom medel. På samma sätt då det gäller att uppöva rörligheten i ryggraden och förhindra en samtidig spänning av onödiga muskler. (Taktrörelsen vid bålövningar förekommer i nämnda fall endast vid böjningar och vridningar med kort rörelsebana, vid s. k. *vickningar* (jmfr. kontrollrörelser grupp I A 7 b).

Vidare utföras gymnastikövningarna i takt, då desamma tidigare äro väl inövade och eleverna kunna utföra dem säkert och formrent. Taktövnin-

[1]) Lyckas hon verkligen häri, finnes intet hinder för användandet av räkneord.

gar, nämligen de som lämpa sig för detta utförelsesätt, äro både fysiskt och psykiskt omväxlande och uppiggande. För att fylla sin uppgift måste takten vara absolut bestämd och väl anpassad för den övning, som skall utföras.

Till lystringsorden tillfogas vid dylika övningar orden: „*i takt*“. Ävenså anger lärarinnan huru många gånger övningen skall upprepas, i annat fall fortgår densamma intill dess att *halt* (slut) kommenderats.

För att utveckla elevernas rytmsinne och för att säkerställa takten räknar *lärarinnan* på tidigare stadier takten *högt*, varvid hon så mycket som möjligt i sin stämma försöker inlägga det nödiga måttet energi, eller „målar“ hon med rösten lättheten, böjligheten o. s. v. Längre fram utföra *eleverna* den höga takträkningen.

Först då full säkerhet i takten vunnits utföras övningarna med *tyst* takträkning.

Äro de gymnastiserande långt hunna i färdighet, då fråga är om övningarnas utförande med form, rytm och plastik, kunna *sammansatta övningar* — även sådana där vissa bålövningar ingå — utföras *i en takt, som möjliggör rörelsernas och ställningarnas uttagande under en, för varje rörelsemoment, lämplig tidsföljd.* Varje rörelsemoment upptager flera eller färre *tidsenheter.* Härigenom kan största möjliga nyanceringar i rörelser och ställningar åvägabringas.

Detta slag av taktrörelser fordra utomordentlig påpasslighet för att samtidigheten vid utförandet icke skall gå förlorad. Rörelsemomenten böra omärkligt glida in i varandra. Sålunda tagna, kunna övningarna

bliva ett uttryck för den största behärskning och grace.

Omförmälda sätt att utföra rörelserna benämnes: *taktrörelser efter sekundräkning.* [1])

För att närmare klargöra sekundräkningens innebörd taga vi till exempel: *halvböjhalvfamnlodutfallsstående utåt, huvudvridning och sidböjning.* 4 t. m., 12 tidsenheter (sekunder). På 1:sta och 2:dra tidsenheten göres vänster lodutfall utåt, vänster armböjning, höger armlyftning utåt och huvudvridning åt höger (rörelsen fullbordas redan under 1:sta tidsenheten, medan den 2:dra bildar blott en fyllnadspaus); på 3:dje, 4:de och 5:te tidsenheterna göres en långsam sidböjning åt vänster (rörelsen utsträckes under alla tidsenheter); på 6:te, 7:de och 8:de tidsenheterna försiggår bålresningen; på 9:de och 10:de tidsenheterna företages återgång till grundställningen sålunda att benrörelsen sker på den 9:de samt arm- och huvudrörelsen på den 10:de tidsenheten; 11:te och 12:te tidsenheterna bilda en fyllnadspaus, under vilken eleverna hava tid att psykiskt förbereda övningens utförande åt motsatt sida.

Såsom exempel på ytterligare variationer i tidsföljden under sagda övning, kan nämnas insättandet av en fyllnadspaus, upptagande 2 eller 3 tidsenheters längd, mellan sidböjningen och resningen.

Om ock, såsom nämnts, sekundräkningen i främsta rummet ägnar sig för elever med högt utvecklad förmåga att uttrycka skönhet, grace och rytm i sina

---

[1]) Sekundräkningen har sitt namn efter *tidsenheternas* längd. Denna beräknas utgöra *en* sekund.

rörelser, kan densamma även användas såsom medel att få in samtidighet i övningarna vid *massuppvisningar.*

I sistnämnda fall är det icke fråga om att rörelserna skola uttrycka de högre skönhetsvärden, som enskilda avdelningar förmå inlägga i sin gymnastik, men väl, såsom framhållits, att göra det möjligt att utan längre gemensam övning få in samtidighet. Vid massuppvisningar är skaran av gymnastiserande vanligtvis sammansatt av en mängd enskilda föreningar, vilka var för sig övat den gemensamma dagövningen. Takten i övningarna blir härigenom fullständigt olika, beroende, som den är, av den enskilda ledarinnan. Denna olikhet visar sig mer än tydligt vid den första massrepetitionen. Det råder vanligtvis en „babylonisk förbistring" i takten; varje spår till samtidighet saknas. Sekundräkningen, allvarligt genomförd, ger den enskilda ledarinnan en säker grund att stå på, då det gäller takten. [1])

Varje lärarinna, som upptar sekundräkningen, måste vara fullt säker och hemmastadd i densamma, annars förvirrar hon såväl sitt eget som elevernas rytmsinne; den fina nyanceringen av rörelserna omöjliggöres och samtidigheten i utförandet likaså. Hon gör därför klokast i att under en längre tid flitigt öva sig i sekundräkning.

Några anvisningar på övningssätt kunna måhända vara till nytta:

---

[1]) Det har också visat sig att sedan sekundräkningen införts, resultaten av samtidigheten under övningarna vid massuppvisningarna varit betydligt bättre än tillförene, oaktat endast få repetioner föregått desamma.

1) Sekundräkning under kontroll av syn- och hörselsinnet. Taktslag med handen mot en plan yta (bord, vägg etc.) under hög räkning och under kontroll medelst sekundvisaren på ett ur. Taktslagen utföras absolut jämnt och rytmiskt, vart och ett slag upptager en tid av en sekund.

2) Sekundräkning under kontroll av annan person. När någorlunda stor säkerhet i taktindelningen vunnits, göras taktslagen under hög räkning. Synkontrollen utföres av annan person. 30 taktslag skola utföras på jämnt 30 sekunder.

3) Sekundräkning utförd under gymnastiska övningar. När säkerhet i föregående övningssätt finnes, utför lärarinnan till en början enkla, senare mera sammansatta övningar. Hon indelar varje enkelt rörelsemoment i ett visst antal lika många (senare olika många) tidsenheter och räknar vid rörelsernas utförande högt, medan en annan person kontrollerar tiden.

4) Sekundräkning vid ledning av en gymnastikavdelning. Så länge den speciella taktindelningen vid en övning icke „gått de gymnastiserande i blodet", gör lärarinnan klokast i att räkna takten högt, under det hon själv står med ryggen vänd mot sin avdelning. I annat fall händer det lätt att de gymnastiserande förvirra hennes takträkning. Med klockan i hand kontrollerar hon sin räkning. Såsom en viktig faktor vid inövningen må framhållas att lärarinnan skarpare accentuerar alla de tidsenheter, under vilka en rörelse sker (aktivitets tidsenheterna), medan alla blindtempi (passivitetstidsenheterna) utsägas ljusare.

B. Kommandot i musikaliskt avseende.

Bildlikt talat kan den *tekniska* sidan av kommandot betraktas såsom det materiella underlaget, medan den *musikaliska* sidan utgör dess själ.

Det gymnastiska föredraget bör, såsom tidigare framhållits, klart och enkelt åskådliggöra *sättet för rörelsernas utförande.* Uttalandet av orden, röstens styrka och tonhöjd samt färgvalörerna, som inläggas, måste så troget som möjligt avspegla den kommenderandes tanke, vilken skall levandegöras och materialiseras genom rörelserna i gymnastiken.

Ju klarare och mera målmedveten denna tanke är, ju vidare uppfattningen om det sätt på vilket övningarna skola utföras för att uppfylla sitt syftemål (energiskt, mjukt, långsamt, fort etc.), desto bättre förstår lärarinnan vikten av att öva upp sin stämma till att bliva ett verksamt medel för överföring (suggestion) av hennes tanke och vilja till de gymnastiserande.

Betydelsen av den mänskliga stämman såsom ett av de kraftigaste suggestiva medel låter sig icke överskattas. Vi känna alla till den värme, som en talare kan uppenbara, ofta uteslutande genom det inspirerade uttrycket i sin röst. Redan djuren äro ytterst känsliga för den styrka och det tonfall människan inlägger i rösten. Där orden icke uppfattas blir enbart människorösten för dessa ett uttryck för godhet och medkänsla eller för stränghet, hårdhet o. s. v.

Kommandorösten skall uppenbara livets färger

och suggerera eleverna såväl fysiskt som psykiskt. Den skall vara hög och ljus så att den framkallar glädje och livslust, frisk och klar så att den skapar mod och tro, säker och bestämd så den höjer vilja och kraft, lugn och behärskad så att den bringar ro och behärskning o. s. v.

Den lärarinna, som av naturen har en vacker och klangfull stämma måste anse sig lycklig. Men där så icke är fallet kan lärarinnan, genom förståelse för vilket inflytande ett livfullt, omväxlande och inspirerat kommando utövar på de gymnastiserande och på deras sätt att utföra rörelserna, likafullt uppnå de bästa resultat. Det är icke klangskönheten, som slutligen blir avgörande, utan värmen och livet i rösten. En för sitt kall hängiven lärarinna uppenbarar säkert livets färger genom sin röst, den må nu för övrigt vara mer eller mindre fulltonig och skön.

Att i skrift närmare söka tolka sättet på vilket kommandoorden böra utsägas samt betydelsen av röstens styrka, tonhöjd och färgnyanser faller sig svårt. På samma sätt som vi blott genom ögats förmedling förmå uppfatta de skilda intryck olika färger utöva på oss, blir det oss endast genom vårt öra möjligt att fullt förstå det olika inflytande röstens mångskiftande uttryck vid tal utövar. Kommandot kan därför icke helt inläras på teoretisk väg, undervisningen måste ske *praktiskt*.

Ehuru fullt medveten om svårigheterna att på teoretisk väg klargöra den musikaliska sidan av kommandot, vill förf. dock söka framlägga några synpunkter, avsedda att tjäna såsom *riktlinjer* vid instruktion i kommandoföring. För att tydliggöra

den teoretiska utläggningen, begagnar sig förf. av vissa inom musiken förekommande termer. Dessa kunna självklart icke exakt återgiva det sätt, på vilket kommandoorden böra uttalas ävensom nyanceringen av rösten, men då termerna likafullt närmast återgiva avsikten med röstbehandlingen under det gymnastiska föredraget, torde de icke kunna missuppfattas.

Synpunkterna, vidkommande kommandots musikaliska del, sammanfattas i:

1. *Sättet på vilket kommandoorden föredragas;*
2. *Stämmans nyanceringar:*
3. *Sammanfattning av det musikaliska kommandosättet.* [1])

Avdelningarna 1 och 2 sönderfalla ytterligare i underavdelningar. För att närmare klargöra dessa anföras exempel på övningar, vilka kunna anses vara typiska för belysandet av kommandot inom varje underavdelning.

1. Sättet på vilket kommandoorden föredragas sönderfaller i följande underavdelningar: a) *Legato* b) *Portamento* c) *Staccato* d) *Blandat kommandosätt.*

[1]) Det kan, såsom sagt, icke bliva fråga om detaljföreskrifter, allra minst därför att instruktionen i kommando alltid måste sträva efter att låta den unga lärarinnekandidatens individuella temperament och väsen komma till uttryck i hennes kommando. I synnerhet då fråga är om de i kommandorösten inlagda färgvalörerna, måste den teoretiska framställningen avse att blott i skisserade drag återgiva ändamålet med stämmans nyancering vid kommendering av olika övningar. Vi betona därför ytterligare att avsikten med utläggningen endast är att giva en intresserad och tänkande lärarinna väckande impulser i ovannämnda avseende.

a) Legato.

Lystringsorden utsägas *sammanhängande i jämn följd* d. v. s. *utan nämnvärt uppehåll emellan orden samt utan att avdela de enskilda ord som ingå i lystringen. Stämman är mjuk, fyllig och sångbar.*

Verkställighetsordet uttalas även *med bunden ton.* Det får sålunda aldrig utsägas kort och begränsat, utan *klangfullt* och med *förtonande* stämma.

Lystringspausen är mer eller mindre lång, beroende på den övning, som skall utföras.

Legatokommandot användes förnämligast i följande fall: för det första vid övningar, som kräva ett avvägt och fint nyancerat arbete av kroppens alla muskler. De olika rörelsemomenten måste s. a. s. glida in i varandra, utan att några skarpa övergångar förmärkas. Rörelsemomenten sammantagna kunna avbilda den största behärskning och ro eller en glidande jämn fart och flykt. För det andra vid övningar, där förnämligast blott enskilda leder och muskler tagas i anspråk, men som för att göras rätt och med fullt uttagen rörelsebana, måste utföras jämnt, mjukt och med en viss tänjning. För det tredje vid övningar, vilkas utförande fordra stark viljekoncentration och vilka, för att icke formen skall bliva förvanskad, måste utföras långsamt och försiktigt.

Exempel:

Armövningar förnämligast i olika stående utgångsställningar: armlyftningar; armsvängningar; armföringar.

Benövningar: Alla de benövningar, där ett jämviktsmoment influerar på svårigheten att behärska

formen, eller vid övningar, där rörelsebanan icke fullt uttages så snart lystrings- och verkställighetsorden icke utsägas med bindande och förtonande stämma: stående hävning på tå; tåstående knäböjning och sträckning, utförd i långsamt tempo; gångställning (kroppstyngden överföres vid nämnda övning helt och hållet på främre foten), en övning där största mjukhet och behärskning måste komma till uttryck; vågtåstödjande (uttrycker fart, spänstighet och flykt).

Förflyttningar av fortlöpande natur: Marsch framåt (icke på tå); förflyttning med sidsteg (sker på fotbladen). Såväl lystrings- som kommandoord utsägas legato för att på suggestiv väg framkalla lugna, harmoniska rörelser under kroppens förflyttning. Dock böra räkneorden, när sådana användas för att angiva och uppehålla takten, uttalas mycket lätt och kort (staccato). Rösten bör i sistnämnda fall avbilda fotens lätta, korta och spänstiga beröring mot underlaget. I samband härmed må framhållas att vid vanlig marsch användas blott räkneorden: ett, tu (ej två, tre, fyra, jmfr. gång II delen).

Gångarter, där förflyttningen såsom helhet betraktad skall framstå mjuk, glidande och tillika lätt, varför också kommandot — föredraget — bör utsägas glidande, mjukt och förtonande: gång framåt med knäuppböjning under tåstödjande mellanställning. 3 t. m. Oaktat det tåstödjande mellanmomentet i och för sig utgör en typ för en lätt och kort rörelse (staccato), måste detsamma i nyssnämnda exempel *inordnas under serierörelsen,* som i sin helhet är mjuk och glidande. Lärarinnan bör, för att underlätta elevernas utförande av jämna, lugna och

behärskade rörelser, helst sjunga räkneorden ett, tu, tre under bundet föredrag eller åtminstone utsäga orden ifråga med den för legatot karakteristiska sammanhängande formen.

Såsom exempel på gångarter, vilka kommenderas legato kan ytterligare framhållas: förflyttning med växelsteg; förflyttning med tretaktssteg (ett långt och två korta steg), vid vilken övning lärarinnan för varje steg sjunger eller utsäger: långt, kort, kort. (De korta stegen ensamt för sig — således icke såsom fallet är vid det framhållna exemplet, i förbindelse med ett långt steg — äro typen för ett staccato kommando.) Vaggsteg utföras legato därför att de utgöra sinnebilden av en lugn, jämnt glidande vågrörelse.

Alla *fristående jämviktsövningar:* benlyftningar, -förningar och -svängningar; knäuppböjning och sträckning; våghalvstående etc.

Huvudövningar: huvudböjning bakåt; huvudböjning till sida; huvudböjning framåt och huvudvridning, så snart de sistnämnda skola utföras i *långsamt* tempo.

Bålövningar: ryggböjning bakåt; sidböjning; bålvridning utförd i långsamt tempo; bålfällningar bakåt.

b) Portamento.

Portamento betecknar att lystringsorden utsägas med ett *bärande halvt bindande och glidande föredrag. Stämman bör vara fast, men tillika mjuk.* Genom sitt behärskade uttryck blir kommandot ett stöd för elevernas utförande av rörelsemoment, som fordra energi och viljekraft, men tillika behärskning. Det

ligger ofta något av *monumentalitet* över detta kommandosätt.

Verkställighetsordet uttalas med klangfull *halvt glidande och utdragen ton,* varefter ordet *avklippes genom en tydlig accentuering av slutkonsonanten. Det blir sålunda skarpt begränsat.*

Nämnda kommandosätt skall giva eleverna intryck av en human, men absolut bestämd uppmaning (befallning) till aktion samt sporra dem att taga rörelsebanorna fullt ut, i synnerhet i de övningar där rörelsebanan är svår att, utan särskild viljekoncentration, uttagas till det sista.

Portamentokommandot användes förnämligast vid övningar, som böra utföras spänstigt och energiskt, men tillika jämnt och behärskat.

Exempel:

Armövningar: Utgångsställningar, som fordra bestämdhet och en viss fasthet vid utförandet, såsom höftfäste; vidare vid övningar såsom armsträckningar, -stötningar och -slagningar. Vid armsträckning och -stötning uppåt utdrages kommandoorden, främst verkställighetsordet, något mera än vid armsträckningar och -stötningar i andra riktningar. Detta för att tvinga eleverna att uttaga rörelsebanan helt och fullt.

Verkställighetsordet vid alla hävrörelser, då fråga är såväl om momentet för händernas fattning om redskapet, som om själva utförandet av hävövningen, måste uttalas med största bestämdhet, för att tvinga eleverna till viljekoncentration och samling. Verkställighetsorden *upp* el. *fatt* äro typiska för portamentokommandot. Likaså användes detsamma vid de flesta bundna hopp, där anslaget med händerna

måste vara kraftigt, men tillika spänstigt och avklippt och där satsen med fötterna även vittnar om koncentrerad kraft, men tillika om lätthet och spänstighet. (De bundna hoppen, ehuru med större skäl hörande under benövningarna, hava insatts här då utförandet tillika i hög grad är beroende av de rätta rörelseimpulserna i armmuskulaturen.)

Benövningar: Utgångsställningar, som måste utföras energiskt och viljefast t. ex. fotställning, lodutfall och utfall; fria hopp, vilkas utförande till stor del är beroende av kommandosättet, t. ex. trappstående djuphopp. Lystringsorden vid sist anförda exempel, uttalade med bärande och glidande röst, avse att giva eleverna fart och spänstighet samt tillika flykt vid hoppet; verkställighetsordet, att giva samlad energi och kraft vid utförandet av detsamma.

Förflyttningar av fortlöpande natur: Marsch bakåt. Vid nämnda rörelse måste kommandot vara mycket viljebestämt och koncentrerat, för att påverka de gymnastiserande att röra sig raskt utan tvekan och famlande. Olikheten i kommandosätt vid marsch framåt (sid. 188) och vid marsch bakåt beror därpå att vid analys av de båda nämnda övningarna framstår deras huvuduppgift såsom väsentligt olika. I första fallet avse alla de enskilda rörelsemomenten sammantagna att så mycket som möjligt bidraga till att göra förflyttningen jämn, lätt och graciös. Förflyttningen skall — rätt utförd — göra intryck av ett glidande eller rättare sagt av en lätt och jämn flykt. I senare fallet är huvuduppgiften viljebestämdhet, utlöst i rytmiska fasta och spänstiga muskelrörelser (steg). Fortlöpande marschers avslutande: Verkställighetsordet: *halt!* kommenderas myc-

ket bestämt, det skall förmå de gymnastiserande att bromsa farten, likaså inlägges redan vid uttalandet av lystringsorden karaktären av bromsning. Kommandoorden utsägas: *Avdelning — halt!,* icke *av — del — ning — halt!* Det sistnämnda kommandosättet medför blott ont, det så gott som tvingar eleverna att uttaga stegen vaggande. I sammanhang med kommenderingen av halt vid marscher framhålles att gångarter *aldrig* få avslutas med det för andra förflyttningar karakteristiska kommandosättet. (Jmfr. gångarter, rörelseförrådet del II.)

Huvudövningar: t. ex. Huvudvridning utförd i snabb takt.

Bålövningar: t. ex. Ryggfällning framåt.

c) Staccato.

Lystringsorden uttalas *livligt, kort och lätt.* De få icke vara skarpa, utan *avrundade och „graciösa“.* Ett flerstavigt lystringsord *avdelas icke, det utsäges i ett sammanhang,* men, såsom framhållits, med kort betoning.

Verkställighetsordet utsäges i harmoni med lystringsorden, *kort och avrundat, dock med bestämdare accentuering.*

Staccatokommandot användes vid alla övningar, som, för att komma till sin rätt, böra utföras livligt, lätt och graciöst, således vid övningar, vilkas form icke lider av att utföras livligt. Det ligger ofta något luftigt och lätt, något av solstänk över rörelserna och just detta element måste återspeglas i kommandosättet.

Exempel:

Armövningar: hastiga, lätta armövningar med *kort* rörelsebana t. ex. armböjning, nackfäste, hjässfäste, armrullning, armlyftning till vågplanet t. ex. framåt.

Benövningar: Utgångsställningar, vid vilka den flyttade fotens tåspets eller häl berör marken, medan kroppstyngden förblir på den orubbade foten, alltså vid benövningar, där lätthet och grace kunna komma till ett högt uttryck såsom fallet är t. ex. vid tåstödjande utgångsställning.

Vid benövningar, där den livliga takten icke förvanskar övningens form och karaktär t. ex. tåstående hastig knäböjning till nigsittande (jmfr. samma övning tagen i långsamt tempo sid. 188), tåstående knäböjning till nigsittande och sträckning i omedelbar följd. Svikthopp och fria hopp på stället.

Förflyttningar av fortlöpande natur: tåmarsch framåt. Det korta, livliga och lätta staccatokommandot för tåmarsch influerar på elevernas sätt att uttaga steg, vid vilka varje rörelsemoment är lätt och graciöst. Detta åter möjliggöres endast genom hastiga och lätta växelvisa böjningar och sträckningar (korta rörelsebanor) i samtliga deltagande leder (höft-, knä- och fotled) och under uttagande av korta steg; tåstående förflyttning till sida med knäuppböjning såsom genomgångsmoment; gång med hoppsteg; gång med klack- och tåmellansteg; förflyttning med polka- och jänkasteg; förflyttning med tåstödjande framåt, bakåt och växelsteg 4 t. m. ($^2/_4$ takt) m. fl. gångarter, vid vilka helhetsintrycket bestämmes av det livliga, glada och graciösa sättet att utföra rörelserna.

Bålövningar: sidböjningar, utförda med korta rörelsebanor och i hastig takt (vickningar); ryggböjning framåt- nedåt och sträckning, utförd antingen i omedelbar följd eller efter avdelat kommando, i varje fall i snabbt tempo; ryggfällningar framåt i hastig takt; utgångsställningar, vilka böra intagas hurtigt, friskt och lätt t. ex. stupfallande.

d) Blandat kommandosätt.

Det ligger i sakens natur att kommandosättet vid en hel del sammansatta övningar måste *omväxla*. Föredraget vid en övningsserie kan sålunda sammansättas av typer från de i underavdelningarna a—c omnämnda kommandosätten.

Ett blandat kommandosätt tillgripes naturligtvis endast under förutsättning *att det för övningsserien i sin helhet karakteristiska icke lider därav.* Vi hava tidigare framhållit rörelser t. ex. gången, vilken, trots densamma är sammansatt av rörelsemoment, som var för sig äro av staccato natur, dock såsom helhet uttryckt är en typisk legato rörelse. I dylika fall behöver ingen tvekan råda med avseende på valet av kommandosätt.

Icke heller kan tvekan uppstå angående kommandosättet för en sammansatt övning bestående t. ex. av en benövning med typisk *monumental karaktär* (portamento) såsom utfall i förening med en armövning t. ex. armböjning, vars utförelsesätt i och för sig är kort, lätt och elastiskt (staccato). Kommandot bör i nämnda sammansatta övning avspegla det för hela övningen väsentliga underlaget och grunden, alltså utfallet, varför det utsäges energiskt och med det

för *portamento* utmärkande föredraget. Ännu ett par exempel: Är en ryggböjning bakåt (legato-kommando) förenad med en armsträckning exempelvis uppåt (portamento-kommando) måste kommandot för båda övningarna, för att formen vid den väsentliga delen av övningen — ryggböjningen — icke skall gå förlorad, utsägas *legato*. Detsamma är förhållandet t. ex. vid böjsidbågstående växling mellan enkel nackfattning och armböjning. Armövningen, enbart för sig, utgör typen för ett *staccato*-kommando, men måste inordnas under *legato* av den orsak, att armövningen bör utföras lugnt och behärskat för att icke rubba bålövningens form.

Det gives emellertid övningar, vid vilka de ingående rörelsemomenten var för sig måste utföras på ett för dem karakteristiskt sätt, de giva sålunda alla i lika hög grad sin prägel åt den sammansatta övningen betraktad såsom helhet. I dylika fall är ett blandat kommandosätt nödvändigt. Vi nämna ett exempel: *stående dubbel armböjning och sträckning framåt, dubbel armföring utåt, dubbel armsänkning nedåt* 4 t. m. Armböjningen göres *lätt och kort* (staccato), armsträckningen med full *kraft och energi, dock tillika glidande* (portamento), armföringen utåt och armsänkningen med en viss kraft och snabbhet, men tillika *mjukt och glidande* (legato). Såsom exempel på verkställighetsordets uttalande vid nämnda övnings serie anföres: *Böj! sträck, föööhr, sääänkh.*

2. Stämmans nyanseringar innefatta att kommandoorden utsägas a) *med lämplig styrka* (energi) och b) *med lämplig tonhöjd och tonfärg.*

Stämmans *styrka, tonhöjd* och *tonfärg* utgöra de konstnärliga medel, genom vilka den kommenderande förkroppsligar sin tanke och uppfattning angående den *plastiska* sidan av övningarnas uttryckssätt. Varje övning kan nämligen utföras mer eller mindre kraftigt, mjukt, graciöst och behärskat.

Nyanceringarna i stämman äro åtminstone till en viss grad oberoende av de i avdelning B punkt 1 framhållna underavdelningarna: *legato*, *portamento* och *staccato*.

Skillnaden i röstens tonfärg t. ex. mellan tvenne under *legato* sammanförda övningar framstår tydligt om vi nämna *stående dubbel armlyftning utåt-uppåt* och *stående ryggböjning bakåt*. I förstnämnda övning måste röstens tonfärg vara *ljus och hög*, i den senare uttalas orden med *större bredd och djupare klangfärg*. Rösten återspeglar sålunda i nämnda övningar icke blott det för dem gemensamma glidande och bindande utförelsesättet (legato), utan även det för vardera egenartade, nämligen lättheten, „glädjen", frigjordheten i armövningen, kraften, men tillika behärskningen och mjukheten (böjligheten) i bålövningen.

Att i skrift tydligt framställa uttrycken för röstens styrka och tonfärg är, såsom tidigare framhållits, omöjligt. En intresserad lärarinna kan utan tvivel genom analys av de gymnastiska övningarna, finna röstens rätta uttrycksmedel för en var av dem. Sambandet mellan det karakteristiska sätt på vilket en övning, för att fylla sitt ändamål, skall utföras och kommandostämmans rätta energi och tonfärg under respektive övning, är nämligen så påtagligt, att det icke kan undgå en vaken och uppmärksam lärarinna.

Några korta anvisningar bliva dock måhända till nytta.

a) Röstens styrka står i ett bestämt förhållande till det energimått, som kräves för en given rörelses utförande på rätt sätt.

Vid tunga, stark viljekoncentration fordrande övningar skall röstens energiska uttryck stimulera de gymnastiserande att inlägga i övningen nödig fysisk energi. Vid lätta, graciösa rörelser däremot måste rösten vara ljus och lätt (mindre kraftfull). I varje fall bör stämman alltid hava en viss bärkraft. Den får sålunda icke ens vid svagaste tonstyrka vara ojämn eller vibrerande.

I överensstämmelse härmed bör varje särskild rörelses *kraft och energimått återgivas genom rösten, vars uttryck växlar mellan stark och svag tonstyrka jämte alla mellanliggande nyancer.*

Såsom exempel på den högsta tonstyrka kan anföras kommendering av hävövningar, vissa former av bundna hopp, vid vilka den koncentrerade kraftutgivningen och förmågan hos den gymnastiserande att övervinna varje svårighet i hög grad underlättas genom kommandostämmans eggande kraft. Ytterligare exempel härpå utgör kommendering av utfall.

Såsom exempel på svag tonstyrka framhålles kommendering av gång på tå under lindrig knäuppböjning, en övning där gracen och lättheten avbildas genom stämmans svagare tonstyrka. Vid kommendering av vissa lekformer kan stämman, då det gäller att egga barnens fantasi, till och med övergå till viskning. Så är t. ex. fallet vid lekövningen: „smygande indianer"! där det gäller att på mental

väg sporra barnen att uttaga långa, tysta och glidande steg (smygande steg).

Såsom exempel på det skiftande energimått, som bör nedläggas i en och samma kommandoövning under olika förhållanden må nämnas kommendering av: *giv-akt.* Använt vid timmens början bör givakt utsägas samlat, men tillika med en styrka som s. a. s. är av psykisk natur. Givakt utsagt viljefast, humant och lugnt gör de gymnastiserande mottagliga och uppmärksamma, det irriterar icke och kommandots fysiska verkan yttrar sig redan därigenom i en lugn, naturlig och frigjord grundställning.[1]) Kommenderas givakt däremot t. ex. omedelbart före en hävövning, bör stämman vara lugn såsom förut, men röstens energimått är betydligt större än vad fallet varit i det tidigare nämnda exemplet. Stämmans styrka skall på förhand förbereda eleverna på den koncentrerade kraft och viljestyrka, som fordras av dem under hävövningen. Ett annat exempel på stämmans växlande energimått under olika förhållanden är kommandoorden: *Avdelning framåt — marsch.* Efterföljes t. ex. hävövningen av en gångart under förflyttning, vilken fordrar spänstighet, lätthet och grace, förmedlas övergången mellan den kraftiga hävövningen och den graciösa gångarten av en förflyttning under vanlig marsch. Kommenderingen av marschen skall genom rösten stå i kontakt med både hävövningen och gångarten. Detta sker genom att befallningen till marsch utsäges med avsevärt energimått, men så småningom gör lärarinnan genom hög räkning takten livligare och stegen

[1]) Jmfr. Grundställning, rörelseförrådet del II.

lättare och mera graciösa. Hon utsäger sålunda räkneorden med svagare tonstyrka och ljusare tonfärg, varigenom hon, utan att eleverna hava medvetande om avsikten, såväl fysiskt som psykiskt förbereder dem att utföra gångarten. Betydelsen av rösten såsom ett mentalt förberedelsemedel för de olika gymnastiska övningarnas rätta utförande, är alltför stor för att lämnas obeaktad.

b) Tonhöjd och tonfärg.

Vad stämmans tonhöjd i allmänhet vidkommer gäller såsom regel, att kommandorösten aldrig får vara skarp och hård eller gäll med övergång i falsett. Allt detta blott irriterar de gymnastiserande och hindrar uppkomsten av naturliga, frigjorda rörelser. En skarp och gäll tonfärg framkallar nämligen lätt kantiga, obehärskade rörelser samt framtvingar spänning i muskler, som borde vara fullt passiva.

Lärarinnan bör hålla sig till det för hennes stämma naturliga röstomfånget samt härvid söka göra rösten så böjlig och smidig som möjligt. En mjuk och fyllig ton är av utomordentlig betydelse för ett verkningsfullt kommando. Särskilt bör framhållas vikten av en frisk och klar tonfärg, en sådan som skänker åhöraren glädje. Kommandotonarten går sålunda alltid i dur.

Kommandoorden kunna utsägas för det första under *stigande,* för det andra under *fallande*, för det tredje under *bibehållen* tonhöjd. Detta gäller främst verkställighetsordet.

Kommandoorden utsägas under *stigande tonfall:*

vid de flesta övningar där rörelsebanan betecknar ett *stigande*. Exempel: stående hävning på tå; stående dubbel armlyftning; nackfattning; armböjning etc. *Undantag* från denna regel utgöra övningar, som, för att kunna utföras med rätt form och uttryck, kräva *fint avvägda rörelser, lugn och behärskning*. Hit höra t. ex. jämviktsövningar såsom stående knä- och benlyftning, m. fl. övningar.

Vidare hänföres till kommando med stigande tonfall flera benövningar och de flesta förflyttningar, vid vilka det livliga, lätta staccato kommandosättet ifrågakommer. (Jmfr. staccato sid. 193) Exempel: tåstödjande, svikthopp, marsch på tå etc.

Kommandoorden utsägas under *fallande tonhöjd:* vid övningar där rörelsebanan betecknar ett nedåtgående. Exempel: tåstående hälsänkning; tåstående dubbel knäböjning; sträckstående dubbel armsänkning; ryggböjning bakåt; ryggfällningar framåt och bakåt; sidböjning. Vidare hänföras under detta kommando jämviktsövningar, på grund av tidigare nämnd anledning. (se ovan)

Kommandoorden utsägas med *bibehållen tonhöjd:* vid övningar där rörelsebanan kan beteeknas såsom plan och där sättet att utföra rörelserna vanligen fordrar ett energiskt kommando (portamento). Exempel: fotstående; utfall; famnstående dubbel armslagning; räckstående dubbel armförning utåt; bålvridningar etc.

Nyanceringarna i rösten variera från den ljusa till den mörka tonfärgen med däremellan liggande schatteringar.

De *ljusa* nyancerna avspegla det lätta, rörliga,

subtila sätt på vilket en övning bör utföras. De måla gracen, behaget, glädjen, flykten etc.

De *mörka* färgnyancerna beteckna lugnet, behärskningen, ofta det „allvarliga“ sätt på vilket övningen bör utföras eller målar rösten ett muskelarbete, som i och för sig är lätt, men som kräver varsamhet för att bibehålla utgångsställningens bas oförändrad såsom förhållandet t. ex. är vid jämviktsövningar.

Genom användandet av rätta färgnyancer i kommandot uppenbaras rörelsernas plastiska uttryck alldeles spontant. Det gymnastiska föredraget har fått liv, värme och klarhet. Huru levande framstår icke en övning sådan som t. ex. *böjstående dubbel armsträckning utåt, lyftning uppåt, armböjning 3 t. m.* om lärarinnan i sitt kommando får fram skillnaden i tonfärg och energi på det snabba, starkt koncentrerade och energiska verkställighetsordet: *sträck!* det höga och spänstiga: *lyft!* och det ljusa, glidande: *böj!* (böj är i denna förbindelse icke en kort staccato rörelse), eller om hon i en övning såsom *böjvågtåstödjande dubbel armsträckning utåt* genom röstens böjlighet och uttryck får fram det på samma gång spänstiga och energiska i armsträckningen, utan att sträva efter att göra sträckningen lika kraftfull som från utgångsställningar, där ingen fara för basens rubbning föreligger.

3. Sammanfatta vi den musikaliska delen av kommandot finna vi att rösten, för att fullt kunna återspegla en rörelse, måste anpassa sig efter rörelsens *rytm*, efter det mer eller mindre *glidande* eller *kort avklippta* sätt på vilket rörelsemomenten böra utföras samt

slutligen efter de för varje övning karakteristiska *plastiska nyancer*, som göra rörelsen uttrycksfull.

Alla inom avdelning B (den musikaliska delen) framhållna synpunkter, jämte en klar och tydlig artikulation av orden äro sålunda likvärda. De måste ingå såsom integrerande delar och först då de sammansmälta till harmonisk enhetlighet, kan kommandot, i detta ords hela betydelse, återspegla de gymnastiska övningarna samt utgöra ett verksamt suggestivt medel, genom vilket den andliga energien och viljan omsättas i fysisk energi.

Ett gott kommando gör i många fall en lång och petig inövning av rörelserna överflödig. Så t. ex. då det gäller att få in samtidighet och plastik.

Kommandot kan förliknas vid de sista penseldragen eller, då fråga är om skulpturen, vid de sista greppen med mejseln, genom vilka konstnären fullkomnar och levandegör konstverket. Vi tänka till ex. på sättet att uttala verkställighetsordet: *ställ!* vid kommendering av *gångstående framåt* (Jmfr. legato sid. 188). Stämman måste härvid så känsligt som möjligt avbilda mjukheten, behärskningen och glidandet, men på samma gång skall densamma förmå de gymnastiserande att uttaga steget under det en långsam och tidsbestämd hävning på tå samtidigt försiggår på den icke flyttade (orubbade) foten. Förutom att verkställighetsordet uttalas med *bindande* (legato) föredrag, måste detsamma utsägas med *bärande stämma* och *klar accentuering*. Men icke ens detta är tillfyllest. För att återgiva hävningen på tå (den stödjande fotens långsamma avveckling) bör verkställighetsordets *accentuering antyda den båge*,

som den flyttade foten beskriver före nedställandet. Kommandoordens uttalande kan ungefärligen betecknas på följande sätt:

Gång-ställ-ning fram-åt — st-ääll.[1])

Exemplen på kommandots förmåga att genom föredraget i rösten och tonfallet i densamma åskådliggöra för eleverna sättet på vilket övningarna skola utföras, kunde mångfaldigas, men det sagda är nog för att framhålla betydelsen av den *suggestiva makt*, som ligger i en rätt använd stämma.

Vi vilja ytterligare betona att ett uttrycksfullt kommando aldrig kan inhämtas genom ytliga medel såsom en själlös efterhärmning etc. Kommandot bör nämligen, vilket även påpekats, vara ett uttryck för personligheten. Det förutsätter ett inre arbete, vars förnimbara resultat kan förliknas vid yttringarna av ett konstnärligt skapande. De stora riktlinjerna kunna givas av andra, men det största och värdefullaste — det enkla och omedelbara uttrycket för personlig tanke och känsla — uppnås endast genom den enskilda individens starka längtan efter idealet och ett allvarligt och träget arbete på idealets nående.

[1]) Den över lystringsorden anbragta stora bågen betecknar den jämna och bindande tonföljden med vilken orden uttalas. De mindre bågarna avse att förtydliga accentueringarna, d. v. s. de beteckna den sångbara tonen genom vilken stavelserna i orden förbindas. I ordet *ställ* avbildas de fonetiska ljuden vid uttalandet av bokstäverna *st* momenten för *hävningen på tå*. Uttalandet av ljudförbindelsen ääll sammanfaller med den flyttade fotens nedställande.

§ 4. Lärarinnan.

Personlighetens makt är en levande kraft, som utövar det största inflytande på människornas sinnen. En ädel, harmoniskt utvecklad människa kan sig själv ovetande höja och förädla hela sin omgivning, likaväl som en människa med låga böjelser och ett fattigt själsliv verkar neddragande.

I uppfostran har gymnastiken, såsom vi sett, en stor uppgift att fylla. Då så är måste höga fordringar ställas på gymnastiklärarinnan.

Såväl i inledningen som i samband med undervisningen, kommandot och i karakteriseringen av de olika åldersperiodernas gymnastik framhålles ofta lärarinnans *personliga* insats i arbetet. Detta för att framhäva betydelsen av en kraftig, självständigt tänkande ande, som trycker sin prägel på arbetet. Utan denna personliga insats blir arbetet i gymnastiksalen ofta av ringa värde.

Gymnastiklärarinnan kan genom arten av sin undervisning komma eleverna personligt närmare än andra pedagoger. Den fria samvaron under glada, friska kroppsövningar giver henne osökt tillfälle härtill. Har hon värme för sin sak och är hon en personlighet med egenskaper, som väcka genklang i de ungas själ, då blir hon snart den avhållna kamraten, som ungdomen gärna ser upp till och gärna följer. Den sunda harmoniska livskraften, som hon är en tolk för, framlyser så starkt i hela hennes väsen, att ungdomen ovillkorligen ryckes med.

Genom en livfull, tändande ledning underlättar hon i väsentlig grad arbetet för eleverna. Ofta kan en fysisk ansträngning i och för sig vara rätt stor, men ett arbete, utfört med glädje, fördubblar krafterna och har det goda med sig, att en dylik ansträngning vanligtvis icke lämnar efter sig någon långvarig fysisk trötthet. Den andliga kraften har övertaget.

Såsom tidigare framhållits bör lärarinnan besitta hög *allmän bildning* samt självklart äga goda *fackinsikter.* I det sistnämnda innefattas kunskaper, som direkt beröra gymnastiken: noggrann kännedom om *övningarnas utseende, form* och *lämpliga sammansättning,* lärarinnans förmåga att *undervisa* övningarna och hennes *egen praktiska färdighet att utföra dem* m. m., vidare: kunskaper i *människokroppens byggnad* och *förrättningar* samt grunddragen av de *patologiska processer,* som betinga iakttagande av försiktighet vid gymnastiska övningars praktiska tillämpning t. ex. vissa störingar i matsmältningsapparaten, cirkulations- och underlivsorganen.

I många avseenden söka de nutida utbildningsanstalterna för gymnastiklärarinnor giva eleverna grundliga insikter, men stora brister förefinnas likvisst ännu. Gymnastikens pedagogiska och allmänt mänskliga uppgift samt kommandoföringens betydelse beaktas icke i tillräcklig grad. Man lägger synnerligen stor vikt vid allt, som berör gymnastikens *tekniska* sida och lämnar nästan helt ur räkningen dess *psykologiska* uppgift, ett faktum så mycket mer beklagligt, som gymnastiken härigenom aldrig fått det erkän-

nande och intagit den plats i uppfostran, som den borde och kunde.

För att detta skall bliva möjligt måste utbildningen *fördjupas*. De blivande lärarinnorna måste bibringas större vyer och en helare uppfattning om sitt uppfostrarekall. Kännedom i *allmän pedagogik* (inklusive psykologi) är härvidlag icke nog[1]), även kunskaper i andra ämnen, som stå i nära samband med gymnastiken måste ingå i utbildningen. Till dessa hänföras, såsom tidigare nämnts, ämnen med förmåga att vidga elevernas uppfattning om *naturen* och *konsten*. Den relativt korta utbildningstiden (2 à 3 år) omöjliggör självklart ingående studier i nämnda fack, men detta torde heller icke behövas. Eleverna böra i stället sättas i tillfälle att under såväl teoretiska som praktiska lektioner i *pedagogisk gymnastik* inhämta de nödiga grunderna i berörda avseende samt lära sig fullt uppfatta det *nära sambandet mellan en förädlad kropps- och själskultur*. Intet, som fördjupar de ungas uppfattning om villkoren för en harmonisk uppfostran genom kroppsövningar, får försummas. Sålunda fattad blir undervisningen ett medel till att skärpa den blivande lärarinnans blick — hon lär sig tidigt iakttaga företeelserna i konsten och livet och får framförallt kärlek och lust att allt framgent vidga sitt vetande genom fortsatta studier på egen hand.

---

[1]) För att erhålla statstjänst (i Finland) äro gymn.lär. i likhet med lärare i andra ämnen tvungna att avlägga pedagogieexamen.

För att kunna ingiva sina elever högaktning och förtroende måste lärarinnans *sätt* och *uppträdande* vara präglat av *samvetsgrannhet, finhet* och *ordningssinne*. Hon bör städse *behärska sig själv*, vara *glad, bestämd* och *rättvis*. Ett *häftigt, otåligt* och *inkonsekvent* uppträdande undergräver *disciplinen* och dödar *arbetsglädjen*. (Jmfr sid. 127) Har hon värme för ungdomen och intresse för sin uppgift förverkligar hon lätt alla fordringar, som kunna ställas på henne såsom uppfostrare. Sanningen av att ju mera en människa enkelt och ärligt *vill* giva, desto mera växer också kraften och förmågan att *förverkliga* denna önskan.

Lärarinnan får icke försumma att sköta sin kropp. Hon bör sträva efter att så länge som möjligt bibehålla sin spänstighet och gymnastiska färdighet genom dagliga övningar, antingen under en annans ledning eller genom hemgymnastik. Det sistnämnda är hon i rikt tillfälle till, om hon iakttager att själv genomgå de övningar som hon avser att inlära sina elever. (Jmfr sid. 123).

Vid *kommendering* av övningar måste kraven på lärarinnans sätt och väsen ställas särskilt höga. Hela hennes personlighet måste s. a. s. sammanfatta och uttrycka innebörden av vad hon vill få fram i elevernas sätt att utföra övningarna. Så t. ex. uttrycker hennes väsen vid kommenderingen av *hävövningar* hela den koncentrerade viljekraft, som hon önskar att eleverna skola inlägga i desamma, medan hen-

nes personlighet däremot t. ex. under *jämviktsövningar* talar om en ro och behärskning, som ovillkorligen meddelar sig till de gymnastiserande och förmår dem att omsätta åtminstone något därav i lugna, behärskade muskelrörelser.

I överensstämmelse härmed inkarnerar hon så att säga den andliga energi, som finnes inneboende i övningen. Vid kommandoföring blir sålunda lärarinnans sätt och väsen i lika hög grad som hennes röst det suggestiva medel, genom vilket hon till de gymnastiserande överför sin kraft och vilja.

Den individuella friheten har, då det gäller kommandostämmans tonfall och styrka, framhållits. I likhet härmed måste även individualiteten i sätt och väsen respekteras. Redan i det dagliga livet skiljer sig, såsom bekant, yttringarna av olika temperament skarpt från varandra. Det säregna och karakteristiska uttryckssätt, som varje personlighet i tal och väsen uppenbarar, sammangår oftast på ett slående sätt med de för individen mest utmärkande inre egenskaperna såsom energi, handlingskraft, lättrörlighet, livlighet, långsamhet och flegma etc. Den psykiska aktiviteten vid tänkandet och uttrycksmedlen härför — talandet — ledsagas nämligen rent instinktivt av vissa automatiska rörelser och gester, vilka bidraga att förtydliga och förstärka intrycket av det talade ordet.

Det sagda är nog för att framhålla av vilken stor betydelse det är, att lärarinnan vid kommendering icke strävar efter att forma sitt sätt och väsen i överensstämmelse med en given „kommendörstyp", utan att hon tvärtom så mycket som möjligt söker bibehålla sitt individuella temperament och väsen.

Hon skall med andra ord glömma varje på teoretisk väg härledd rörelseteknik och överlämna sig åt den „instinktmässiga färdighet", som det dagliga livets skola bibragt henne.

All nivellering, alla försök att skapa vissa mallar, inom vilka lärarinnans sätt och väsen vid kommendering kunna inrangeras, är opedagogiskt och absurt.

Härmed är icke sagt att det icke gives vissa allmänna regler, som lärarinnan bör iakttaga, då det gäller hennes personliga uppträdande. Allt fult, stötande och oharmoniskt måste uteslutas, och detta med så mycket större skäl, som gymnastiken strävar till harmoni, skönhet och behärskning. Men så snart denna regel iakttages kan och måste det *individuella* och *egenartade* i åtbörder och väsen få fritt spelrum, ty först därigenom kan kommandot bliva levande och personligt. Huru åskådliga kunna icke t. ex. vissa handrörelser, som lärarinnan företager i avsikt att få fram lätta, taktfasta rörelser hos de gymnastiserande vid utförandet av stegarter, vara. Huru stimulerande för eleverna om de förnimma, att lärarinnan helt går upp i sitt kommando.

Då varje övning alltid bör vara ett uttryck för frigjordhet och liv, framgår såsom allmän regel, att även lärarinnans sätt och väsen städse måste uttrycka detsamma. All stelhet, styvhet och muskelspänning vid rörelser och ställningar uteslutes. Fri och naturlig står hon inför sin avdelning. Vi behöva blott tänka på vilket starkt inflytande en lärarinna kan utöva på eleverna genom blotta uttrycket och behärskningen i hållning och sätt vid kommendering av *givakt* för att förstå personlighetens suggestiva

makt. Lyckas hon därtill i sin stämma inlägga ett rätt energimått och tonfall, då har hon kommit idealet nära. Allt i hennes väsen är koncentrerat mot ett bestämt mål, och de gymnastiserande kunna såväl genom sitt hörsel- som synsinne få en tydlig och klar uppfattning om innebörden av den kommenderandes vilja.

För att närmare klargöra vari det fula och oharmoniska i sätt och väsen består, må såsom exempel framhållas ett nervöst jäktande från en plats till en annan, vidare kantiga, hårda rörelser, grimaser, fula gester, meningslösa åtbörder, slarvig hållning, intagande av vilställning vid kommenderingen etc. etc.

Ett oavvisligt villkor för ett tydligt och klangfullt kommando är att lärarinnan, vid kommendering, för huvudet så mycket tillbaka, att stämmans förtoning sker uppåt. Akustiken blir nämligen en helt annan i detta fall, än om hon håller sitt huvud i den för grundställningen karakteristiska medelställningen. I sistnämnda fall förklingar kommandot emot de gymnastiserande, varigenom akustiken betydligt försämras. Icke heller är den akustiska verkan — oavsett det fula och gymnastiskt oriktiga häri — fördelaktig om kommenderingen sker med huvudet så mycket sänkt, att rösten träffar golvytan i stället för att klinga fritt ut över salen.

II Kapitlet.

Gymnastik för olika åldersperioder.

Ett framgångsrikt resultat av gymnastiska övningar uppnås endast om urvalet av desamma och sättet att undervisa och kommendera övningarna är *anpassat efter elevernas ålder och utveckling.*

I kapitlet: *Analys av en gymnastiklektion* hava de synpunkter, som beröra gymnastikens mål och medel, behandlats, men då de berörts från en mer eller mindre *allmän* synpunkt, kan detta icke anses vara tillfyllest. Den utomordentliga vikt och betydelse, som ligger i en noggrann individualisering av de olika ålderperiodernas gymnastik, betingar ett närmare ingående på de mest karakteristiska såväl fysiska som psykiska egenskaperna inom varje åldersperiod samt de medel genom vilka gymnastiken åsyftar att nå det bästa möjliga resultat.

Upprepningar av vad som tidigare blivit sagt kunna icke undvikas, de betingas av den strävan, som ligger i att försöka giva en någorlunda sammanfattande bild av ämnet.

Åldersperioderna omfatta följande grupper:

A.	Barn i åldern	5—8 år.
B.	„ „ „	8—11 „
C.	„ „ „	11—13 „

D. Övergångsåldern 13—16 „
E. Tiden efter övergångsåldern 16 „

A. Barn i åldern 5—8 år.

Ehuru utom ramen för gymnastik i vanlig mening och sålunda även utanför det i föreliggande arbetes II del behandlade rörelsematerialet, är det dock skäl att här upptaga till närmare behandling frågan om kroppsövningar för småbarn eller den tid, som närmast föregår och delvis omfattar de första skolåren. Detta så mycket mer, som de efterföljande årens gymnastik i många avseenden baserar sig på undervisningen för små barn.

Storstädernas trångboddhet, tidens tilltagande benägenhet för överretade nerver m. fl. orsaker, gör det synnerligen viktigt att barnet redan tidigt får tillfälle att, såväl i fria luften som i lämpliga lokaler, fritt tillfredsställa sitt behov av rörelse.

Vetenskapen, som närmare belyst den stora betydelse barndomens självvilliga rörelse har för utvecklingen förutom av kroppen och dess organ även av intellekt och moral, spårar i lekimpulserna icke någonting tillfälligt och betydelselöst. Lekimpulserna, gemensamma för människobarnen och djurens ungar, äro ett av naturens medel till väckande och förkovring av många för livet nödvändiga krafter och egenskaper.

Skulle hemmen tillfullo beakta Sterns ord: *varje lektendens är morgongryningen av en allvarsinstinkt*,

så skulle de för visso icke neka sina barn tillfälle till att öva sin kropp på alla de sätt naturen anvisar.

Även småskolan i vårt land visar alltför liten förståelse för kroppens utveckling såsom varande basen för all uppfostran. I stället för att på ett för barnet naturligt sätt genom rörelse och lek bibringa detsamma de första grunderna för intellektuellt och moraliskt vetande och disciplin, tvingar småskolan sina elever till för mycket abstrakt tänkande under långvarigt stillasittande. Abc-undervisningen, räkningen m. fl. ämnen hörande till grundundervisningen, skulle helt visst, på mycket kortare tid än vad nu är fallet, inhämtas av barnen under rörelse och lek.

Redan mycket vore vunnet, om småbarnslärarinnan tid efter annan under lektioner, ägnade intellektuellt arbete, läte barnen utföra några rörelser, tagna, utan pedantiska fordringar, med glädje och friskhet.

Här må anföras ett exempel på dylika lekrörelser: *„Vi leka att vi stå på en strand och dyka ned i vattnet.“ — Ned!* Barnen böja sig hastigt från stående ställning ned till huksittande. *Upp!* Barnen resa sig till full längd och stå alldeles stilla. Rörelsen upprepas flera gånger. Övningar för *armar, ben, bål* och *huvud* upptagas, för varje gång under lekens form. Bilderna till de små rörelselekarna varieras på många sätt. Genom sin naturlighet och omedelbarhet bidraga de kraftigt att väcka uppmärksamhet och en höjd livslust hos barnet, vilket allt kommer den intellektuella undervisningen tillgodo. Förlorad tid är ofta vunnen tid.

Ett normalt barn är fullt av glädje och impulsivitet. Hämmas ej dessa egenskaper, visar barnet

blott allt större intresse för livet omkring sig. Redan som helt litet undersöker det varje sak det får tag i, frågar om allt mellan himmel och jord, är villigt och tjänstaktigt o. s. v. Ju äldre det blir desto mer vaknar äventyrslusten. Hemmets krets blir för trång, det skall ut „i vida världen“ till äventyrslandet, där leken är livet självt.

Livskraften yttrar sig, som bekant, ofta i allehanda upptåg och odygder. Skulle vi fullvuxna alltid förstå att kraften — verksamhetslusten — i och för sig blott är god, att den ingalunda bör nedtryckas, tvärtom uppmuntras, *men ledas in på rätta banor,* då skulle våra till barnen riktade förebråelser vändas mot oss själva. Ty det är vi som fela, vi, som icke förstå vårt ansvar gent emot den översvallande ungdomskraften.

Det är nödvändigt för den blivande pedagogen, om hon vill lyckas i sitt kall, att följa de små barnen, främst under deras på eget initiativ utförda lekar.

Det karakteristiska för de fria lekarna är barnens omättliga behov av omväxling och den spontanitet och glädje, som behärskar dem under rörelsen. Tröttna de vid utförandet av vissa muskelövningar, utfylla de rörelsebehovet genom andra sådana. Hela kroppen får härigenom ett allsidigt muskelarbete. Glädjen och impulsiviteten äro uttryck för barndomens allt behärskande fantasi.

Fantasien är en av livets största gåvor till människorna. Genom densamma sporras krafterna och tankelivet till utveckling. Ju friskare och sundare ett barns fantasi är, desto rikare tar den sig uttryck i goda initiativ och desto större blir oftast behovet

att utlösa dessa i handling. Ivern att på ett konkret sätt framställa tankarna är hos barn mycket stor — en fullvuxen vore frestad säga — alltför stor.

I fantasien omformar barnet omgivningen i enlighet med sin drömvärld, där former och proportioner ständigt växla. Bord och stolar i barnkammaren bliva berg och klyftor eller människor och djur, dockorna äro levande varelser — varje föremål får liv och gestalt i inbillningens rika värld. Detsamma är förhållandet vid friluftslekarna. Gårdsplanen, ängen, skogen, sjön — allt är befolkat med levande väsen. Endel av dessa väsen äro goda, andra onda, men alla hava samma förmåga att sporra till hjältedåd. Lekarna kräva mod och beslutsamhet, de komma krafterna att växa och erfarenheten att vidgas. „Världen" förstoras, blicken skärpes.

Fantasilivets utveckling och utlösning får icke hämmas. Fantasien bör tvärtom under god och insiktsfull vård växa sig stark i sund och kraftig jordmån. Dess betydelse hela livet igenom är allt för stor för att tanklöst försummas i uppfostran. Något genialiskt och nyskapande av vikt, på vilket område som helst, vore omöjligt utan fantasi. Ett skarpt förstånd är härvidlag icke nog, genom fantasien sporras modet och viljan att låta tankarna lämna allfarsvägen, för att bana nya vägar. Geniet är likt barnet, som första gången stänger hemgrinden och går ut till äventyrslandet, där tusen rika möjligheter vinka.

Karakteriseringen av småbarnens rörelselekar har gjorts med tanke på de normalt utvecklade barntyperna. De i ett eller annat avseende efterblivna barnens lekar skilja sig väsentligt från de

förras. Den kroppsliga oförmågan hos de efterblivna barnen yttrar sig i tröga, klumpiga rörelser; den själsliga i initiativlöshet, tankelättja, retlighet etc. — egenskaper, som naturligtvis icke gynna uppkomsten av livfulla och spontana rörelselekar.[1])

Gymnastiken eller kroppsrörelsen i allmänhet, måste ledas med tanke på att giva en — så vitt möjligt — full ersättning för de största bristerna i småbarnens dagliga liv, sådant det gestaltar sig förnämligast i staden och andra trångt bebodda samhällen.

Den gymnastiska litteraturen är vad småbarnsgymnastiken vidkommer jämförelsevis fattig och har överhuvudtaget mycket litet av intresse att erbjuda. Tanken på en gymnastik efter mönster av de fullvuxnes, är alltför framträdande i denna litteratur, systematiseringen av övningarna alltför långt driven. Man spårar förgäves den initiativrikedom, friskhet och glädje, som gör den fysiska uppfostran lämpad för småbarn. Den torra, abstrakta kommenderingen av övningar, vilkas bundna form i längden icke intresserar barnen, gör att gymnastiken icke i tillräcklig grad blir en ersättning för bristande kroppsrörelse. Visserligen kan till och med den högsta dressyr till en tid intressera det efter rörelse längtande barnet,

---

[1]) De efterblivna barnen, som tyvärr förekomma ganska allmänt, igenkännas lätt: växten är ofta under medellängd eller är kroppen stor och klumpig samt oproportionerligt utvecklad, hållningen slapp, rörelserna osäkra och tafatta. Mera än andra — framhålla vetenskapliga specialister på området — behöva dylika barn kroppsövningar. Den intellektuella undervisningen är förfelad, så framt ej den fysiska utvecklingen bildar en sund bas för densamma.

men förr eller senare får det leda för gymnastik, en leda, som ofta fortfar livet igenom.

Det gäller här, som i allt annat, att väcka lusten för gymnastik genom förståelse för barnanaturens krav på friskhet och obundenhet, icke en disciplinlös obundenhet, utan den, som finner sitt uttryck i levnadsglädje och i rörelser, fria från kännbara bojor och hämmande band.

Gymnastiken skall småningom *„lekas in"*. Detta lyckas endast om lärarinnan i allt följer barnanaturen, om hon i gymnastiktimmarna låter barnet leva i den värld, där det hör hemma, dock med tanke på att varje lektion må bliva såväl fysiskt som psykiskt uppfostrande.

Utgående från principen att barnet icke plötsligt får ryckas från den värld, där det hör hemma, anser förf., att gymnastikundervisningen för barn mellan 5—8 år till största delen bör utgöras av ändamålsenliga och fängslande gymnastiska sagolekar eller av lekformer, representerande övningar för hela muskelsystemet.[1]) För undvikande av misstydning är det skäl att påpeka skillnaden mellan de ovannämnda grupperna.

En sagolek bildar en helhet för sig, varje enskild del sammanhänger i ett eller annat avseende

[1]) Det bör kanske framhållas att endast den lärarinna, som har förståelse för barnanaturen, besitter fantasi samt den nödvändiga egenskapen att kunna hålla disciplin och på ett naturligt och enkelt sätt rycka barnen med sig i leken, är ägnad att leda sagotimmar. Då emellertid en mångårig erfarenhet övertygat förf. om att unga lärarinnor oftast kunna uppövas att leda lekarna, tvivlar hon icke på att sagotimmarnas stora uppgift kan bliva förverkligad i framtiden.

med det övriga. Lekformerna däremot upptagas till övning oberoende av varandra, dock naturligtvis med iakttagande av allmänna gymnastiska regler angående övningarnas inbördes svårighetsgrad och omväxling.[1])

Ett bestämt schema för uppställningen av en sagotimme anser förf. sig icke böra giva. Det tillkommer varje lärarinna att sammansätta det efter sitt individuella skaplynne, dock med tanke på att giva barnen tillräcklig motion, allsidig och omväxlande muskelövning samt i avsikt att uppfostra bestämda fysiska och psykiska egenskaper.

Icke heller bör övningarnas ordningsföljd närmare bestämmas. Denna är bland annat beroende av lekens motiv, av redskapens anordning etc. Dock iakttages att flera mera ansträngande och hjärtverksamheten uppdrivande övningar icke följa omedelbart på varandra samt att tillbörliga vilopauser förekomma under leken.

---

[1]) Såväl sagolekar som lekformer hava under en följd av år praktiserats av eleverna vid Universitetets gymn. inrättn. Den glädje och kärlek för rörelse och gymnastik de små barnen härvid ådagalagt samt den otvivelaktigt goda nytta de haft av undervisningen, har ytterligare stärkt förf. i sin uppfattning om betydelsen av dylika lektioner. Barnen hava muntligt, de äldre delvis skriftligt, fått meddela sina intryck. Det har varit lärorikt och intressant att komma underfund med de stora individuella olikheter, som förefinnas i observationsförmåga och smakomdöme. Naturligt är att skillnaden härvidlag är stor mellan gossar och flickor, men även hos samma kön spåras starkt utpräglade olikheter. Man finner lätt de med fantasi begåvade, vilka njuta och sporras av en viss fara etc. och igenkänner snart de små klena barnen, vilka, om de lyckats i någon för dem svår övning, uttrycka sin glädje och stolthet häröver på barns oförställda sätt.

Alla barn skola om möjligt samtidigt sysselsättas. Äro övningarna beroende av redskap, anordnas dessa så, att barnen utan fara kunna utföra dem på egen hand eller, där större svårighet förefinnes, i följd på samma redskap under lärarinnans direkta överinseende och ledning.

Muskelstyrkans uppövande får icke vara numro ett. Denna såväl som andra *fysiska* företräden (spänstighet, lätthet att röra sig etc.) uppodlas genom framkallandet av *psykiska* egenskaper såsom mod, vakenhet, snarrådighet etc.

Genom exemplets makt, genom sitt väsens friskhet, glädje och spänstighet bör lärarinnan föra hela det levande livet in i gymnastiksalen. Sålunda uppenbarar hon för barnet släktskapen med naturens rika krafter: solkraften, som förnyar allt liv, den klara, sprudlande källan, som renar och styrker, den friska vinden o. s. v.

Genom lämpliga övningar bibringas barnen de första begreppen om gymnastisk *form* och *hållning*.

I småbarnsgymnastiken sker förbättrandet av form och hållning för övrigt icke genom vad man i gymnastik menar med formgivande övningar, utan är det mera på *psykisk väg*, som resultatet av en övning nås. Så t. ex. få barnen leka soldater. De flesta barn sammanbinda omedelbart begreppet soldat med begreppet rak och käck, de räta på sig och göra sitt bästa för att få form och käckhet i rörelserna.

Under lekarna uppställas vissa fordringar, som avse att väcka barnens intresse att utföra en övning på ett bestämt sätt (med föreskriven form). Vill lärarinnan t. ex. öva anspringande, djuphopp (stormlöp-

ningsbrygga, uppställd mot låg bom) med rätt form,[1]) framkastar hon frågan vem av barnen, som tror sig våga hoppa ned i „trollklyftan“ och bestämmer tillika, att alla de barn, som kunna göra hoppet rätt d. v. s. komma tyst ned och kunna göra sig riktigt små, gå fria (ställningen förevisas), men de övriga „tagas av trollet“ och måste stanna i klyftan ända tills alla kamrater i tur och ordning utfört hoppet. „Trollbarnen“ kunna senare befria sig och åter bliva „människor“, om de vid ett nytt försök (l. flera) lyckats utföra hoppet riktigt. Genom denna anordning äro de, som tidigare misslyckats, i tillfälle att uppmärksamt granska sina skickligare kamraters hopp och förstå sålunda snart nog innebörden av fordringarna på goda nedhopp. De lyckas även vanligtvis med största lätthet „klara sig.“

Under lekarna har lärarinnan sålunda utmärkta tillfällen att frammejsla form, ty barnens intresse eggar deras lust och vilja att förverkliga fordringarna, så framt dessa ligga inom möjlighetens gränser och stå i fullt sammanhang med uppgifterna i den pågående leken.

Den klumpighet och tölpighet, som utmärker synnerligast blyga och tafatta barn, motarbetas och omsättes småningom i mera spänstiga, livliga och snabba rörelser. Även detta sker genom övningar, vilkas utförande och praktiska resultat framkallas på psykisk väg. Barnen föreställa t. ex. en stolt

[1]) Form vid nedhopp innebär, att småbarnen göra hoppet med hälarna lyftade från golvet och med full eftergift i benens leder; bålen lutas så långt framåt att barnen, genom lätt fingerstöd mot golvet, få tillräcklig stadga.

riddare, som rider på sin eldiga, vackra häst, eller hurtiga brandsoldater vid en eldsvåda etc.

Ett viktigt moment, som icke får förbises i småbarnsgymnastiken, är uppövning av rytm. Tidigare (sid. 53 och följ.) har betydelsen av ett väl utvecklat rytmsinne betonats. Här må blott ytterligare uttalas övertygelsen om att barnaglädjen otvivelaktigt står i ett ganska stort beroende av rytmsinnets utveckling. I gymnastiken ser man ofta hurusom barn med illa utvecklat rytmsinne t. ex. under marsch gå tafatta och plågsamt generade. Hela gestalten uttrycker energi-, vilje- och glädjelöshet. Man kan icke ensamt påföra detta barnens skamkänsla över att vara sämre än andra. Till största delen beror det på avsaknad av sinne för rytm. Så snart barnen börja kunna följa kamraternas rytmiska steg, uppenbarar sig rytmens makt som genom ett trollslag. Den tunga bundenheten är borta, hållningen är friare, rörelserna spänstigare, uppmärksamheten väckes och barnaglädjen strålar ren och klar.

Så tidigt som möjligt böra därför målmedvetna rytmiska övningar förekomma. Lekövningar, under vilka armarnas, benens och bålens muskler äro i verksamhet, utföras under strängt aktgivande på rytmen. Såsom exempel anföras: Marsch med korta steg under betoning av vissa steg (stampsteg eller handklappning jmfr. sid. 55); lekövningar, såsom höslagning, snöbollskastning, halningsrörelser etc.

Särskilda övningar för utveckling av *grace* böra och kunna icke ifrågakomma. Gracen uppstår såsom resultat av glada, fria lekövningar, tagna under rytmsinnets småningom skeende utveckling. Så t. ex.

återgives i lekarna „älvornas“ lätta, tysta steg eller föreställa barnen djur, vilkas rörelser speciellt utmärka sig för lätthet och grace (rådjuret, katten o. s. v.).

Vad rörelsemotiven till sagorna vidkomma, gäller såsom regel, att de måste röra sig om det för barnet bekanta och intresseväckande. Vid olika tidpunkter i barnets liv dominera vissa intressen och egenskaper. Vi känna alla till små gossars indianperiod, likaså den tid då flickornas lekar med förkärlek röra sig om saker och ting, som fordra ömhet och omvårdnad, lekar där husmodern, tjänarinnan lärarinnan, etc. spela en framstående roll.

Lekarna, som aldrig få göras sentimentala, utan så friska, hurtiga och rörliga som möjligt, utväljas med hänsyn till det som intresserar såväl gossar som flickor, eller anordnas lekarna med tanke på att ömsom gossarnas och flickornas smakriktning tillfredsställes. Ävenså böra lekarna lägga an på att avbilda det som barnen den närmaste tiden förut upplevat. Så t. ex. utväljas under hösten lekar, som stå i samband med sommaren och hösten. Genom frågor ställda till barnen om vad de upplevat och företagit sig t. ex. under sin landsvistelse, får lärarinnan många trevliga uppslag till lekmotiv. Barn, som icke varit i tillfälle att tillbringa sommaren på landet, berätta vad de upplevat i staden, t. ex. om lekar i parken, utfärder o. s. v. Varje i leken använd bild måste noga genomföras och i så trogen efterbildning som möjligt av verkligheten.

Ett exempel på en mycket enkel sagolek i sin helhet. Leken är avsedd för de minsta barnen: *En sommardag på landet. Barnen vandra under*

munter sång till skogen (melodien trallas utan ord, taktfast och med ljus, glad stämma). Vägen är lång och ojämn (låga föremål utsättas som hinder). Lärarinnan berättar under marschen om skogen och om vad barnen få se och företaga sig där etc. *Ankomst till skogen:* Barnen få fritt klättra upp i träden (håvövning i stänger och linor); samla ihop torra grenar till en kaffe-eld (övning för bålmusklerna); dansa under sång kring elden medan kaffet kokar; dricka kaffe (vilopaus); springa till stranden (sjöns gränser äro uppritade med krita); simma eller ro (skulderbladsövning, bukövning); tävla om vem som först kommer tillbaka upp till lägerelden; gå ut på äventyr och upptäcktsfärd; möta en björn (en kamrat föreställer björnen); omringa den, skjuta den och bära, efter många strapatser, den hem i triumf. En sång- eller annan lek blir slutet på festen.

Lärarinnan följer oavbrutet sin skara och leder den under bibehållande av ordning och disciplin.

En mängd exempel kunde givas på uppslag till sagolekar. Endast några få må anföras.

Arbete och friluftsliv i naturen: *Våren: Arbete i trädgården: sopa undan fallna löv, gräva, plöja* etc. *Sommaren: Resa med tåg,* (ångbåt, häst etc.) *till landet. Arbete ute på åker och äng: höslagning, bärgning, inkörning i lada, lekar i hölada* ss. *kullerbytta, hopp i hö* etc. *vandringar och äventyr i skog och mark, i storm och regn* etc. *bärplockning, idrottsövningar, jakt* etc.; *utfärder till sjöss: simning, rodd, segling, fiske* etc. *Hösten: bärgning av säden* (frukten), *fara till kvarnen, mala* (barnen själva föreställa väderkvarnen). I samband med kvarnleken upptages *bakning: degen*

knådas, bakas till bullar, gräddas o. s. v. *Vintern: vedhuggning, rada veden, köra hem den; bygga snögubbar och snöfästningar; snöbollskrig; back- och skridskoåkning, skidlöpning.* I samband med vintern utföras lekövningar, återgivande *sysselsättningar inom hus; „Julbocken"; jullekar* etc.

Geografiska lekar. *Upptäcktsresor i främmande land; indianer; sysselsättningar, karakteristiska för olika folkslag* etc.

Krigslekar: *soldater, riddare; motiv från äventyrs- och riddarsagor.*

Lekar med motiv från djurvärlden återgivande olika djurs sätt att röra sig: *krypa, smyga, gå, springa, lunka, hoppa, klättra, flyga, simma* o. s. v.

Lekar återgivande bilder från olika yrken och hantverk: *sjömän, brandsoldater, snickare, skomakare, skräddare, smeder, målare, tvätterskor, strykerskor, borstare, vävare* m. m.

Andra lekar: *Leka gymnastik; fingerade bollekar; lekar med hopprep* etc.

Vanliga ordnade gymnastiska lekar, lämpade efter barnens ålder, upptagas ofta till övning och ingå antingen såsom en del av sagan eller oberoende av densamma. Lekens regler böra vara enkelt och lättfattligt formulerade.

Även *sånglekar* hava på senare tider kommit till stor användning i småbarnsgymnastiken. Om dessa är intet annat än gott att säga, så framt lärarinnan förstår att använda dem såsom medel till att uppöva rytm- och muskelsinnet. Utföras de däremot utan fast takt och utan liv och spänstighet bliva de till ingen nytta. Varken sångens ord eller melodi får hava en anstrykning av sentimentalitet,

vilket lätt framkallar förkonstling och falsk grace. Friska, glada, taktfasta sånglekar med klang i dur, det är vad småbarn behöva.

När den primära undervisningen fortskridit längre, sammanställas sagorna allt mera med tanke på att övningarna komma att motsvara de inom gymnastiken förekommande rörelsesläktena.

Förutom sagolekar upptages *lekformer,* vilka även de äro av stor betydelse i småbarnsgymnastiken. (Jmfr. sid. 217—218.) Exempel på undervisning av lekformer, representerande olika rörelsesläkten återfinnas i del II.

För ernående av ett gott resultat är småbarnsgymnastiken måhända i högre grad än senare åldersperioders gymnastik beroende av en god *undervisning.*

Undervisningen bör vara klar, full av liv och omedelbarhet. Ju mindre barnen äro, desto större fordran på att lärarinnan så mycket som möjligt tar personlig del av elevernas prestationer under leken. Hon uppmuntrar, berömmer eller klandrar när så behövs samt söker genom olika medel väcka och uppehålla barnens fantasi, glädje och uthållighet. Bäst lyckas hon otvivelaktigt genom exemplets makt påverka barnen, om hon själv är aktiv deltagare i sagotimmarna. Härigenom vinner hon på ett naturligt och mera kamratligt sätt barnens fulla förtroende och framstår såsom deras självvalda ledare, vilken de gärna följa och efterlikna.

Vid timmens början sätter lärarinnan med några träffande ord barnen in i leken. Hon uppritar, när så behövs, gränserna för sjö, skog etc., samt anordnar med barnens tillhjälp behövliga redskap, vilka föreställa berg och backar, klyftor, broar, ång-

båtar, tåg, djur etc. Barnens fantasi sättes härigenom i rörelse. Under lekens gång givas korta instruktioner och berättelsen av sagan fortgår utan att barnens aktivitet och handlingskraft förlamas. Fantasien får under inga villkor störas. Så t. ex. förblir „sjön" sjö under hela lektionen, så framt icke lärarinnan behöver platsen för något annat ändamål.[1]) I så fall låter hon barnen t. ex. marschera en stund och berättar därunder för dem hurusom de avlägsna sig allt längre från sjön. Först härefter utplånas gränserna för densamma, under det lärarinnan genom sin fortsatta berättelse giver fantasien ny näring. Hon omtalar t. ex. att barnen under sin vandring kommit till en stor grön äng, där de muntert skola tumla om under sång och lek.

Genom korta, glatt framkastade frågor, som stå i samband med lekövningarna och genom ett bildlikt undervisningssätt (jmfr. sid. 139 och följ.) sporrar hon barnens lust och iver.

Vill lärarinnan t. ex. åskådliggöra för och sporra barnen till snabbhet, hurtighet och sinnesnärvaro frågar hon *„Vem kan visa huru raskt och säkert en brandsoldat kliver uppför en hög stege?* (greppen före-

[1]) I samband med barnens förmåga att fasthålla de bildföreställningar, som under fantasilekarna bibringas dem vid lektimmens början, må följande exempel, hämtat ur verkligheten, tjäna: En munter ringlek försiggår vid stranden av en fingerad sjö. Utrymmet är mycket knappt, men med rörande pietet och påpasslighet giva barnen akt på att icke överskrida strecket, som betecknar gränsen för sjön. Mångfaldiga andra exempel på barnens ömtålighet, då det gäller fantasiföreställningar, kunde givas, men det sagda är nog för att betona lärarinnans plikt att med aktsamhet och förståelse träda in i barnens rika värld.

visas innan barnen återgiva rörelsen på ribbstol) eller önskar hon framkalla kraftiga energiska och uthålliga rörelser vid rodd, frågar hon *„Vem kan ro lika bussigt, som en god kapproddare* (en duktig karl)? *Han ror med långa, alldeles jämna tag* (övn. förevisas). Vill hon åskådliggöra en lätt, hastig marsch, utan knyckiga samrörelser, frågar hon *„Vem har sett huru snabbt och lätt en motorbåt klyver vattnet, då sjön ligger spegelblank?* (Det hava de flesta barn sett). *Visa nu om ni kunna gå lika lätt, snabbt och jämnt som motorbåten.* Frågorna göras även i avsikt att kontrollera barnens frigjorda andning, en viktig faktor under gymnastiken. Är barnens röst fri och naturlig, försiggår andningen ohämmad (Jmfr. kontrollrörelser grupp IV) (rösten).

En absolut fordran vid fantasitimmarna är att lärarinnan förmår hålla disciplin. Detta erbjuder i allmänhet ingen svårighet, ty disciplin stämmer väl överens med barnanaturen. Det är genom sitt vänliga men bestämda väsen och sin förmåga att konsekvent och småningom övertyga barnen om att glädje och lek icke äro möjliga utan sträng ordning, som lärarinnan får eleverna till frivillig lydnad.

Bör således ordning och lydnad genomgå hela lektionen, kräves detta dock främst vid övningar på redskap. Kan lärarinnan icke lita på sina elever och fullt behärska dem, har hon icke rättighet att använda övningar, som kunna medföra fara. Barn äro ofta mycket klumpiga och tafatta eller också alltför dristiga och oförvägna, varigenom lätt olyckor och missöden kunna inträffa, något som ofta för en lång tid framåt ingiver barnen fruktan för gymnastik och kroppsövningar.

Rädda barn hånas aldrig för sin feghet och klenmodighet. Under rätt ledning försvinner hastigt allt sådant. I sin iver märker barnet ej om lärarinnan hjälper det vid utförandet av en övning, som det annars icke ginge i land med. Glädjen över att tro sig hava lyckats utföra en „svår" övning, sporrar barnets vilja och dristighet. Starkare och modigare kamrater uppfostras till hjälpsamhet mot de svaga.

Rättandet av fel går i stil med den övriga undervisningen. Förutom ett konkret åskådliggörande av felen äro frågor, glatt framkastade, det bästa medel härtill. Fel böra aldrig rättas då barnen äro mycket upptagna vid utförandet av någon för dem särskilt intressant övning. De komma genom rättelserna lätt ur lekens stämning.

Äro lekarna sammansatta av övningar, vilka kräva jämförelsevis stor ansträngning, måste lärarinnan emellanåt insätta en längre *vilopaus*. (2—5 minuter). Dessa vilopauser få dock i de flesta fall icke vara liktydiga med fullständig overksamhet. Det är ju nämligen ett allbekant faktum att barn aldrig vilja vara overksamma, de kräva ständig omväxling och sysselsättning. Det gäller därför att sysselsätta barnen på ett sätt, som ger dem tillräcklig vila efter ett ansträngande muskelarbete. Så t. ex. kunna vilopauserna utfyllas med korta *samtal* och *frågor* angående saker och ting, som i ett eller annat avseende stå i samband med de nyss genomgångna lekövningarna. Hava barnen t. ex. utfört roddövningar kan lärarinnan utfråga dem om vilka olika båttyper de sett: den säkra, starka skärgårdsbåten med eller utan köl, den smäckra, lätta insjöbåten, kapproddsbåten m. m. samt förklara hurusom

de olika formerna betingas av den uppgift båten måste fylla etc.

Ävenså kan lärarinnan begagna tiden till uppövning av rytmsinnet. Såsom exempel härpå anföres följande: Barn och lärarinna intaga *korssittande utgångsställning*. Den sistnämnda sjunger taktfast en enkel melodi med skarpt betonad taktindelning,[1]) under det hon med händerna utför *ackordslag på varje betonad taktdel* (jmfr. kontrollrörelser grupp II A 4). Barnen följa henne efter förmåga. Ackordslagen fortgå i olika variationer t. ex. *växelvis mellan knän och golv, knän och axlar; golv och axlar o. s. v.* Senare försvåras övningen t. ex. sålunda: *på 1:sta t. m. ackordslag med vänster hand mot golvet, höger hand mot knäet (höger knä); på 2:dra t. m. båda händerna mot var sitt knä; på 3.dje t. m. höger hand mot golv, vänster mot knä; på 4:de t. m. båda händerna mot knäna* o. s. v. Varje ny riktning övas tillräckligt länge i följd. Dessa övningar intressera och roa barnen mycket och bliva sålunda icke tröttande utan uppiggande.

Slutligen kunna vilopauserna utnyttjas till inlärande av de första begreppen om full *avslappning* och *en god naturlig andning*. Barnen lägga sig för några ögonblick raklånga på rygg, sluta ögonen och föreställa sig att de sova, varunder de draga lugna, för sömnen karakteriska andetag.

Kommando i egentlig mening bör icke förekomma i småbarnsgymnastiken.

Fantasirörelserna utföras såsom efterhärmnings-

[1]) Är lärarinnan icke sångkunnig, räknar hon takten, därvid accentuerande de betonade taktdelarna.

rörelser d. v. s. barnen följa lärarinnan, som förevisar övningarna i fråga eller begynna dessa på signal, tecken och dylikt, beroende på övningarnas karaktär. Vid tågleken t. ex. giver lärarinnan avgångs- och stoppsignal, vid smygande gång giver hon tecken o. s. v. (Jmfr. för övrigt sid. 174.)

Kommendering av vänster och höger sker genom tillsägelse. Lärarinnan „kommenderar“ t. ex. vändning åt *fönstret, dörren, bommen* etc. eller åskådliggöres riktningen genom *tecken med handen.*

Tillsägelseord såsom *nu, börja, färdiga, stopp, still* o. s. v. användas med fördel.

Lärarinnans *röst* får icke vara entonig, ej heller otydlig. En frisk, glad stämma, skiftande efter övningarnas karaktär, är idealet och utgör en kraft, vars värde icke nog kan framhållas. Vid berättandet av sagor uttalas orden icke för fort och med rätt accentuering. I en väl berättad saga äger stämman en charme, som ovillkorligen försätter de små åhörarna i den rätta stämningen, antingen den är ett uttryck för sprudlande glädje eller för den väntade farans tjusande lockelse.

Sist må såsom bevis för småbarnens intresse och förmåga att omsätta sina intryck i handling följande exempel, hämtat ur verkligheten, tjäna. Lekmotivet handlar om: *Lapparnas liv i höga norden.* För att giva barnen en föreställning om lapparnas sätt att färdas fram genom milsvida skogar och ödemarker, förevisar lärarinnan vid timmens början en färglagd teckning: en ren förspänd framför pulkan. En lappgubbe sitter i pulkan, hållande tömmen och färdig till avfärd. Med några ord berättar lärarinnan om resans mödor, huru svårt det är för lappen

att hållas i pulkan under den susande färden över berg och backar och genom djupa skogar. Hon visar huru lappen styr renen med *en* töm, huru han därvid kastar den från den ena sidan till den andra. Barnen få omedelbart efterhärma rörelsen samt andra smådrag ur berättelsen, vilket allt i hög grad bidrager till att försätta dem i en stämning, så stark, att de redan på förhand uppleva färden i fantasien. När barnen sedan återgiva renens snabba lopp, lappgubben styrande djuret och pulkans svängningar i berg och branter (löpning över låga märken, långs bänkar, uppför stormlöpningsbroar etc.), är det en fröjd att se med vilket liv och vilken glädje det går. De svänga armen av och an vid kastandet av tömmen (fingerad töm), sålunda styrande sin ren, och det är förvånande att erfara huru fort de lära sig att göra detta oberoende av löpningen (här hava vi en god uppövning av koordinationsförmågan samt en första begynnelse till isolation under rörelserna). Barnens ögon glittra och friskheten, som deras väsen utstrålar, är en reflex från snön och skogarna, från farten och spänningen under leken. Så stark är inbillningens makt hos ett barn! Uppeldade av fantasien få rörelserna liv, energi och fart, egenskaper av största betydelse för kroppens hälsa och välbefinnande. Säkert är att övningar, tagna utan den mångsidiga inverkan från psyke, som fantasien är mäktig att giva, hava ett synnerligen litet fysiologiskt värde i jämförelse med dem, som äro ett spontant uttryck för ett glatt genomlevat själstillstånd. En god undervisning bör och skall beakta denna sanning.

B. Åldern 8—11 år.

Vid 8 à 9 års ålder hava barnen vanligtvis genomgått den primära undervisningen i förberedande skolor, varefter de fortsätta i någon högre läroanstalt, till vilka även den fyraåriga folkskolan hänföres.

Den karakteristik över barnanaturen som gjorts i föregående avsnitt (småbarnsgymnastiken), gäller även barn mellan 8—11 år. Barnets stora rörelsebehov och impulsivitet får icke nedtryckas, utan måste fullt tillfredsställas genom gymnastik och lek, så mycket mer, som skolarbetet redan vid denna tid tvingar barnet till ett alltför långvarigt stillasittande.

Inom del II av föreliggande arbete, som behandlar rörelseförrådet avdelat i årskurser, äro de två första årskurserna avsedda för åldern 8—11 år. Förrådet innehåller förutom enkla systematiska övningar, hämtade ur de olika rörelsesläktena, till stor del även sådana, som kunna hänföras till lek. Det är nämligen av vikt att övergången från sagotimmarna i småbarnsgymnastiken till vanliga systematiska gymnastikövningar sker småningom.

Nämnda lekformer äro blott att anse såsom exempel. Det bör nämligen stå varje lärarinna fritt att komplettera dem genom att uppfinna nya lekövningar, vilka överensstämma med de för en god gymnastikledning nödvändiga personliga direktiven, dock under förutsättning att ett *förnuftigt ändamål* berättigar deras upptagande samt att övningarna i principiellt hänseende följa de fysiologiska och pe-

dagogiska krav, som tidigare omtalats. (Jmfr. Analys av en gymnastiklektion).

Lekformerna jämte de enkla, systematiska övningarna, avse icke allenast att giva barnen kraftig *motion*, utan de måste även, åtminstone delvis, äga *mejslande* förmåga, d. v. s. vara ägnade att motarbeta uppkomsten av dåliga vaneställningar. Deras huvudsakliga uppgift kan sålunda förlikas vid konstnärens första hugg i marmorblocket, ur vilket en gång ett stort och ädelt konstverk skall träda fram. Övningarnas ändamål är dessutom att på ett för barnen intresseväckande sätt uppöva nervernas koordinationsförmåga samt att så mycket som möjligt framkalla *lätthet, fart* och *energi* i rörelserna. Såsom regel gäller att lekformerna icke upptagas i alla rörelsevarv under samma dagövning. Att samtidigt använda för många dylika är att ödsla med ett material, vars betydelse till stor del ligger i att vara psykiskt uppiggande.

Vid ovananförda åldersperiod är nervernas koordinationsförmåga ännu föga utvecklad, den allmänna formbestämdheten i övningarna kan sålunda icke fordras. Då emellertid flickor, i synnerhet sådana med klen kroppskonstitution, redan vid denna ålder ofta äro behäftade med hållningsfel av ganska svår art såsom framskjutna skuldror, hopsjunken bröstkorg, svank- och kutrygg, ryggradskrökningar etc., är det nödvändigt att upptaga övningar, vilka kraftigt motarbeta deformiteterna. För detta ändamål måste de systematiska övningarna till en viss grad kunna *lokaliseras*. Dylika korrektiva övningar motsvara sitt ändamål endast om de utföras från utgångsställningar, vilka i och för sig bidraga att

förhindra uppkomsten av större fel. (Jmfr. härom sid. 35). Barnens intresse för gymnastik får dock icke dödas genom ett alltför pedantiskt sjukgymnastiskt syfte. För motarbetandet av dåliga vaneställningar kan gymnastiken därför med fördel under nämnda åldersperiod använda övningar, genom vilka ryggraden uppövas till normal rörlighet på ett för barnet intresseväckande sätt. Så t. ex. äro knäfyrfota och fyrfota krypövningar, under vilka barnen föreställa djur, utmärkta medel härtill, likaså olika övningar i framliggande utgångsställning. Exempel på dylika övningar finnas utsatta inom rörelseförrådet.

Dagövningarna uppsättas i stora huvuddrag, enligt de i kapitlet: *Analys av en gymnastiklektion* följda principerna. Dock iakttages att många uppiggande och omväxlande övningar införas mellan de egentliga övningarna.

Såsom regel gäller att ordnade *lekar* upptagas under varje lektion så framt densamma icke innehåller hoppövningar, vilka särskilt intressera barnen och tillika giva dem kraftig motion eller så framt icke några lekformer med stark omväxling förekomma, vilket allt tillfullo kan ersätta leken. Hava eleverna en längre stund utfört övningar utan platsombyte eller utan annan tillräcklig omväxling avbrytes lektionen med en frisk och hurtig springlek. Om dagövningen däremot innehållit flera ansträngande övningar, utväljes en stillsammare lek, såsom kastövningar med ärtpåsar l. dylikt.

Även *sånglekar* hava sin betydelse, under förutsättning att de, vilket tidigare i småbarnsgymnastiken framhållits, utföras taktfast samt med liv och

lust. Lärarinnor utan förmåga att leda dylika böra icke ens av pliktkänsla anse sig skyldiga att ofta upptaga dem.

I åldern 8—10 år kan gymnastiken, såsom fallet är i samskolor, gott vara gemensam för flickor och gossar. Lärarinnan bör i sådant fall — vilket även påpekats i småbarnsgymnastiken — vid val av övningar hava skarp blick för olikheterna i smakriktning hos de båda könen. I annat fall kan undervisningen ej bedrivas med framgång, den blott uttråkar eleverna.

De små flickorna hava i allmänhet stor nytta av samundervisningen. Gossarnas större företagsamhet, mod och energiska sätt att röra sig, verkar upplivande på flickorna. Pjunkighet och rädsla försvinna snart och flickornas stora ambition sporrar dem till att försöka uppnå färdigheter, jämbördiga med gossarnas. Men även för de sistnämnda är det i många fall nyttigt att tillsamman med flickorna öva sig i rörelser, som enligt deras eget tycke äro „under deras värdighet", för att icke tala om de fall, då bussiga flickor komma de snälla „mammas gossarna" att skämmas över sin feghet och klenmodighet.

Då rörelseförrådet i denna bok (del II) uppställts endast med tanke på flickor, måste gymnastiklärarinnan i en samskola utgallra alla de övningar som gossarna, med sin tidigt utpräglade olika läggning icke ha nämnvärd nytta av. Såsom regel framhålles därför att alla övningar, *vilka förnämligast på mental väg framkalla goda fysiska resultat, noga måste särskiljas i samgymnastiken.* Så t. ex. flera lekövnin-

gar, vilka endast tilltala flicknaturen, ävensom flera slag av gångarter etc.

Vad undervisningen beträffar gäller det mesta av vad som tidigare i avsnittet *småbarnsgymnastik* framhållits. Eleverna känna i början icke de gymnastiska termerna. Kommandot är därför än så länge åskådligt och följer tidigare givna anvisningar (Jmfr. sid. 229—230). Småningom införas de vanliga gymnastiska benämningarna (utom i lekformerna) så att eleverna vid omkring 11 års ålder äro förtrogna med övningarnas terminologi.

C. Åldern 11—13 år.

Vid 11—13 års ålder hava barnen nått en utveckling, som i allmänhet gör dem mycket intresserade av systematisk gymnastik. De börja intuitivt uppfatta gymnastikens betydelse såsom motvikt mot det stillasittande arbetet, vilket sistnämnda medför olust och dåsighet. De känna sig glada och uppiggade av kroppsrörelserna och hava både lust och krafter att utföra till och med rätt ansträngande hävövningar, hopp, smidighetsövningar m. m. Det är en period i barnens liv då *vilja* och *förmåga* bäst sammangå. Intresserar gymnastiken icke barnen, ligger felet helt visst i en dålig undervisning. En god lärarinna däremot kan, såsom sagt, föra eleverna mycket framåt samt vad som är av ännu större betydelse, hon kan under denna tid lägga grunden till ett planmässigt arbete, utan vilket hon framdeles icke har samma förutsättningar att lyckas väcka elevernas intresse samt att förverkliga den fysiska uppfostrans bestämmelse.

Dagövningens sammansättning sker i överensstämmelse med vad som framhållits i kapitlet *Analys av en gymnastiklektion* (Jmfr. sid. 77 och följ.) samt med fordringarna avpassade efter barnens fysiska och psykiska utveckling. Lämpliga övningar återfinnas inom *rörelseförrådet indelat i årskurser,* där denna åldersperiod motsvaras av kurserna för 3:dje och 4:de året.

De systematiska övningarna böra vara ägnade att underlätta rörelsernas uttagande med rätt form. Övningarna stegras därför endast småningom. Fordringarna på form skärpas efterhand alltmera. Ett gott resultat uppnås emellertid endast om övningarna bibehålla sin karaktär av enkelhet samt om utgångsställningarna äro omsorgsfullt valda och noga bestämda till formen.

Enklare sammansättningar av övningar böra förekomma — nervernas koordinationsförmåga måste planmässigt uppövas — men bör antalet tidmått i allmänhet icke överskrida fyra. Övningar, som för att gynnsamt inverka på kroppens utveckling fordra en sträng isolationsförmåga, upptagas i allmänhet icke. Så t. ex. få endast inledningar till spännböjande övningar förekomma. (Jmfr. sid. 92—93).

Uppövandet av kraft, smidighet och frigjordhet ingår i övningarnas plan. Ett gott resultat beror, än så länge, icke så mycket på övningarnas inneboende fysiska egenskaper, utan är fastmer ett uttryck för en god *undervisning,* vilken på *mental* väg stegrar de fysiska övningarnas värde.

Då många exempel på lämpliga övningar finnas utsatta i rörelseförrådet behöver ett närmare ingående härpå i detta sammanhang icke ifrågakomma.

Kontrollrörelser, avseende underlättandet av *form*, *riktning*, *lätthet*, *frigjordhet* etc. upptagas när så anses lämpligt. (Jmfr. sid. 254—255).

Ordnade lekar insättas, så vitt möjligt i varje lektion. Tävlings- och bollekar äro synnerligen lämpliga och uppfostrande för barn i ovannämnda åldersperiod.

Vad undervisning och kommando vidkommer hänvisas till de inom I kapitlet förekommande avsnitten, som närmare beröra nämnda frågor.

D. Övergångsåldern 13—16 år.

Vid omkring 13 år inträda flickorna i övergångsåldern, den tid då barnet utvecklas till kvinna. Kritisk har man med skäl kallat denna period, då naturen s. a. s. med koncentrerad kraft ingriper i barnets fysiska och psykiska utveckling.

Då en rätt uppfattning av ungdomen och dess krav under denna ömtåliga tid mera än förut kräver uppfostrarens särskilda intresse, lämnas i det följande en kortfattad karakteristik av densamma, huvudsakligen med ledning av några uppgifter, hämtade ur arbeten av doktorerna *Lilius* och *Lindhard*.[1]) Betecknande säger Lilius: „Pubertetstiden är en period av inre jäsning och oro“ men, fortsätter han, „den är åtminstone delvis, märkligt nog, även en tid av inre slapphet, märkbar icke minst på viljans område. I detta tillstånd av upplösning och omgestaltning, av ofärdighet, kan ett incitament verka

[1]) Albert Lilius: Skolålderns själsliv, Borgå 1916.
J. Lindhard: Den specielle gymnastiktheori, København 1914.

med överraskande styrka, ett annat utöva oväntat ringa effekt. Och trots förmågan av explosiva utbrott är nervernas reaktionsförmåga snarare liten än stor. Den kraftförbrukning, som nydaningen åsamkar, tär på funktionsförmågan. Även experimentella resultat tyda på trög nervfunktion och klen handlingskraft".

Om viljestyrkan att i handling omsätta sina tankar under pubertetstiden och de närmast följande åren ofta sviker, på samma gång den ofta triumferar då fråga är om ideell hänförelse, „så beror detta dock kanske främst på den utomordentliga stegringen av gamla begär eller tändningen av nya självständighetsbehov, ärelystnad, maktlystnad, könsdrift, allt sunda krafter, men ovana vid tygel och samgång".

Det känsliga sinnestillståndet yttrar sig vidare i perioder av djup pessimism och melankoli, omväxlande med sådana av stark optimism och känsla av livskraft.

„Uppfostrans huvudvikt är att göra nerverna till bundsförvanter och icke till fiender" — — — att låta högre intressen taga överhanden över de lägre eller „att låta dessa högre intressen så fylla medvetandet att de lägre icke få rum att växa; men det gäller också att låta de högre intressena ta sig uttryck i dåd, så att deras utlösande i handling blir en *vana*."[1])

Sanningen av ett stort ofta allt omfattande intresses inflytande på ett ungt sinne är obestridlig. Det finnes väl knappast någon fullvuxen, som icke

[1]) Kursiverat av undertecknad.

reflekterar över de ofta skenbart små inflytanden, som länkat håg och intresse in på tankar, vilka småningom vuxit ut till hela livsproblem. Lycklig den, som i ungdomens mest bildbara period får leva i en omgivning, där luften är mättad av stora, varma tankar och än mer lycklig den, som tidigt vänjes vid att omsätta dessa i ädel handlingskraft.

Ynglingens och den unga flickans förnämsta intressen äro, såsom bekant, vitt åtskilda. Redan i småbarnsåldern är detta tydligt utpräglat och fortskrider alltjämt hela livet igenom. Här är icke tillfälle att närmare ingå på detta problem.

Huvudändamålet med karakteristiken av övergångsåldern är att framhålla av vilken stor vikt det är, att gymnastikläraarinnorna såväl som andra pedagoger sätta sig in i elevernas tanke- och själsliv samt att de, i synnerhet under elevernas mottagligaste ålder, försöka göra sitt goda inflytande gällande icke allenast i fackligt utan än mera i allmänt mänskligt hänseende.

Den hastiga omvandlingen på själslivets område har sin fulla motsvarighet i den fysiska utvecklingen.

Tänka vi på flickor, består den påfallande yttre förändringen däri, att kroppen hastigt tillväxer och formen småningom närmar sig den för kvinnor typiska: det starkt utvecklade bäckenpartiet, de mjuka avrundade formerna, betingade av fettavlagringar i den mellan muskler och hud liggande bindväven.

Den jämförelsevis hastigt skeende förändringen i kroppens mekaniska förhållanden gör den nervösa koordinationsförmågan mindre säker. Vi veta vilken lång tid det kräver i barnets utveckling, innan det fint byggda nervsystemet och dess centralorgan

uppövas till relativ funktionsduglighet. Detsamma är förhållandet under övergångsåldern, nervsystemet hinner icke följa de hastigt skeende mekaniska förändringarna, innervationen blir obestämd och följden därav klumpiga, osäkra rörelser.

Då det för oss kvinnliga gymnaster är en trängande nödvändighet att giva våra elever en gymnastik, där övningarna bliva till nytta och icke tvärtom, är det skäl, att i detta sammanhang framhålla några av de för kvinnans fysik typiska dragen, främst med hänsyn till de för ett hårt muskelarbete känsliga partierna och organen. Jag följer härvid den av doktor *Lindhard* gjorda, särdeles intressanta jämförelsen mellan de anatomiska och fysiologiska förhållandena hos man och kvinna.

Benbyggnaden hos kvinnan är betydligt svagare än hos mannen samt med mindre framträdande utsprång och ojämnheter för musklernas fäste. Förhållandet mellan muskelmassa och fettväv är även märkbart i det att fettvävnaden hos kvinnan proportionsvis är betydligt mera framträdande än hos mannen. Kvinnan har jämförelsevis lång kropp och korta lemmar. Kroppens tyngdpunkt är i följd härav lägre belägen hos kvinnan. Ryggpelarens länddel är proportionsvis lång och bröstdelen kortare hos kvinnan än hos mannen, varigenom bröstkorgen hos den förra blir mera utpräglat kägelformig. (En av korsett icke missbildad bröstkorg.)

Höft- och bäckenpartiet är hos kvinnan starkare utvecklat än hos mannen och betydligt rymligare. I mekaniskt hänseende är den främre bukväggen hos kvinnan ett svagt parti. Till den stora väggytan svarar en jämförelsevis svag muskulatur.

Detsamma är förhållandet med den av muskler och fascior bestående bäckenhålans botten. Detta har till följd att de inom buk- och bäckenhålan liggande organen lätt utsättas för lägerubbningar och andra patologiska förhållanden. Ledförbindelserna inom det kvinnliga bäckenet äro relativt rörliga och symfysernas band jämförelsevis svaga. Då ett kraftigt bruk av de undre extremiteterna fordrar en solid och fast bäckenring, är kvinnan även med avseende härå mannen underlägsen. På grund av bäckenets bredd äro höftlederna jämförelsevis långt åtskilda, varigenom lårbenens konvergens hos kvinnan blir större, vilket åter, jämte andra mekaniska förhållanden, inverka ogynnsamt på benrörelsernas kraft och säkerhet.

Även skulderpartiet är betydligt svagare hos kvinnan. Nyckelbenen äro relativt långa och klena och muskulaturen i jämförelse med mannens svag. I denna starkt sammandragna jämförelse mellan de fysiska olikheterna hos man och kvinna kunna vi icke närmare ingå på alla de intressanta detaljer och upplysningar doktor Lindhard giver, såväl då det gäller benbyggnad som muskelapparat.

I stort sett är det tillfyllest att med avseende på hela rörelseapparatens utveckling, framhålla kvinnans underlägsenhet i förhållande till mannen. Underlägsenheten framträder tydligast i skelettets finare byggnad, de olika delarnas lösare förbindelse med varandra, de många i mekaniskt avseende „svaga punkterna“ samt muskulaturens klenare utveckling. Underlägsenheten i muskelkraft hos kvinnan hindrar henne dock icke att prestera ett rätt kraftigt kroppsarbete och ofta stor uthållighet.

Vad rörelsesättet vidkommer råder stor skillnad könen emellan. Hos *kvinnan* är smidigheten, gracen och lättheten i rörelserna framträdande, hos *mannen* styrkan och bestämdheten.

Med avseende på respirations- och cirkulationsorganen framhåller Lindhard lungornas mindre vitala kapacitet hos kvinnan, hjärtats och hjärtöppningarnas mindre relativa storlek, vilket senare ej är betydelselöst, då motståndet vid blodets utdrivande från hjärtat i blodkärlen tilltager vid förminskad tvärsnittsareal i dessa.

Den relativa hjärtvikten är vid födelsen mycket stor. Den avtager hastigt i förhållande till barnets starka tillväxt under de två första åren, därefter långsamt, men är i alla fall jämförelsevis stor under barndomen. Under pubertetstiden fortgår hjärtats utveckling långsamt — den relativa vikten är under denna tid hos flickan lägre än hos den vuxna kvinnan. Lungornas utveckling följer däremot någorlunda den allmänna kroppsutvecklingen.

På grund av många skäl, av vilka de väsentligaste ovan framhållits, varnar Lindhard *för plötsliga och starka ansträngningar, där alltför stora fordringar ställas på en starkt förökad lungventilation och en allt för krävande hjärtverksamhet.* I synnerhet gäller detta flickor i utvecklingsåldern.

„Nervverksamheten är av fundamental betydelse vid kroppsövningar.“ Varje muskelsammandragning är beroende av en i rätta ögonblicket och med lämplig styrka verkande nervimpuls. Vid sammansatta övningar gäller det därför att uppöva den nervösa koordinationen till snabb och precis funktion.

Hjärnans relativa vikt är hos båda könen unge-

får densamma eller måhända något större hos kvinnan, hos vilken även lilla hjärnan och ryggmärgen äro större.

Dr. L. påpekar att kvinnans nervsystem i allmänhet är mindre stabilt än mannens; särskilt betonar han detta, då fråga är om det vasomotoriska systemet. Kvinnans labila nervösa jämvikt ger sig lätt tillkänna vid alla sinnesrörelser t. ex. genom benägenheten för hjärtklappning o. s. v., samt att hon lättare än mannen distraheras från sitt arbete. Under menstruationsprocessen är den nervösa känsligheten särskilt stor, eller rättare sagt något före och efter densamma.

Kvinnans rörelser bliva i högre grad än mannens ett omedelbart uttryck för stämningar och själstillstånd, varigenom benägenhet för större nyanceringar i ställningar och rörelser kunna iakttagas hos henne.

Vid en sammanfattande översikt av de skarpast framträdande olikheterna i fysiskt hänseende mellan man och kvinna finna vi, att kvinnan i så gott som allt är mannen underlägsen. Oberoende av om detta förhållande överensstämmer med naturens mening — vilket till en viss grad torde kunna anses för givet — hava vi, som fått kvinnogymnastikens utveckling om hand att utgå från förhållanden, som äro fakta i närvarande tid. Kvinnans klenare fysik kräver att kroppsövningarna anpassas efter densamma. Uppövandet av en muskelkraft, som ej står i rimligt förhållande till hennes förmåga, övningar som äro skadliga för hennes organism och främmande för hennes andliga läggning få icke förekomma. En missuppfattning av kvinnogymnastikens mål och medel

är alltid skadlig, men den blir det i än högre grad under en tid, då illa ledda kroppsövningar lättare än någonsin kunna verka menligt på individens framtida, normala utveckling.

Med ledning av det ovananförda, och med tanke på att flickorna under övergångsåldern allt för mycket belastas med intellektuellt skolarbete, som tvingar dem till ett stillasittande liv inomhus, bör — vi upprepa det — gymnastiken, för att i någon mån vara ett korrektiv, på det noggrannaste anpassa sig efter elevernas fysiska och psykiska utveckling.

Att i en handbok uppställa rörelseurvalet i lämpliga klasskurser är alltid mer eller mindre vanskligt, men uppgiften blir än svårare då det gäller övergångsålderns elever. Varje erfaren lärarinna vet, att övningar, som det ena året varit lämpliga på en klass, ett annat år visa sig vara för svåra eller tvärtom för eleverna på motsvarande klass. Hon bör därför icke alltför mycket låta binda sig av handbokens föreskrifter, utan följa den övertygelse, som vinnes genom personlig kännedom av eleverna och de förhållanden, under vilka skolarbetet i allmänhet försiggår.[1])

Såsom regel gäller, att övningarna på grund av elevernas nervösa känslighet under utvecklingsåren samt med hänsyn till hjärtats och blodkärlssystemets sämre betingelser, icke få vara ansträngande. En viktig omständighet bör framhållas, den nämligen att eleverna under menstruationstiden icke böra deltaga i gymnastikövningarna.

[1]) Rörelseförrådet för övergångsålderns elever återfinnes i 5:te, 6:te och 7:de årskurserna. (Se bokens II del).

Dagövningen sammansättes av många lättare övningar, vilka giva eleverna tillräcklig motion och förmå väcka deras intresse och lust för kroppsrörelse. Vidare utväljas övningarna med tanke på att uppöva goda, formriktiga utgångsställningar och rörelser, vilka motarbeta och korrigera dålig hållning. Största hänsyn måste tagas till att övningarna fortgå utan men för andning och hjärtverksamhet. För tunga rörelser — vare sig det gäller häv-, hopp- eller löpövningar etc. — äro under dessa år särskilt farliga.

Vad hävövningarna beträffar bör stegringen ske ytterst långsamt inom denna åldersklass. Rörelseformen och det intresse eleverna ådagalägga äro goda gradmätare vid bedömandet av ett lämpligt urval. Oriktigt tagna, bidraga hävövningarna till inklämning av bröstkorgen ävensom till uppkomsten av andra formfel.

På grund av bäckenets anatomiska byggnad och med hänsyn till såväl mekaniska som fysiologiska orsaker varna läkarespecialister för hopp, som tvinga till djupa nedhopp. Om stegringen av hoppen gäller för övrigt detsamma som nämnts om hävövningarna.

Spännböjningsövningar förekomma överhuvudtaget icke, men väl övningar som förbereda dessa.

Isolationsförmågan uppövas i allt högre grad (jmfr. kapitlet om kontrollrörelser). Enkla sammansättningar av ben-, bål- och armrörelser upptagas — dock med säker blick för elevernas förmåga. Då koordinationsförmågan är nedsatt och det estetiska sinnet i allmänhet ännu ej är särskilt utvecklat, varnas för övningar, olämpliga för detta utvecklingsstadium.

Det som framför allt intresserar eleverna är

jämviktsövningar och olika slag av gångarter samt alla rörelser, vilka uppöva rytmen. Emedan koordinationsförmågan endast småningom bör uppövas, gäller vid dessa övningar, i likhet med vad fallet är vid gymnastikens övriga rörelser, att ej vara för noggrann och petig i undervisningen, övningarna utmejslas blott så småningom till större formfulländning, spänstighet, frigjordhet och rytm. Jämviktsövningar och gångarter fordra visserligen en ganska utvecklad nyanceringsförmåga, men då, såsom framhållits, eleverna under denna tid visa stort intresse för dem och gärna försöka uppöva sin förmåga att utföra rörelserna graciöst och rytmiskt, äro alla dylika övningar till stor nytta.

Lekar och folkdanser hava även de sin utomordentliga betydelse. De förra kunna till och med vara jämförelsevis enkla och „barnsliga“ — men ledas de på rätt sätt, förmå de i hög grad uppväcka elevernas intresse och goda vilja.

En god undervisning neutraliserar helt säkert mycket av den energilöshet och viljeslapphet, som utmärker eleverna i utvecklingsåren. Erfarenheten visar nämligen, att eleverna nu, likasom tidigare, gärna anstränga sig, så framt lärarinnan äger förmåga att väcka deras håg och lust för undervisningen, samt såvida de genom *uppövning av sin förmåga under tidigare år, äga minsta förutsättningar att se sina försök krönta med framgång.*

Mer än annars äro eleverna under denna tid känsliga för lärarinnans personliga inflytande, varför hon genom ett glatt och humant väsen i betydlig grad kan bidraga till ett gott och framgångsrikt resultat av sitt gymnastiska arbete.

E. Tiden efter övergångsåldern.

Att kvinnogymnastiken i så hög grad kopierat mansgymnastiken visar huru liten förståelse man haft för den psyko-fysiska olikhet, som förefinnes de båda könen emellan. Vi hava sett den stora skillnad, som redan på ett tidigt stadium gör sig gällande i detta avseende. Övningar, vilkas mål varit att uppnå mer eller mindre militära färdigheter på bekostnad av kvinnlig mjukhet, smidighet och grace, äro mycket olämpliga och kunna aldrig hos flertalet kvinnor väcka ett levande intresse för sunda, systematiska kroppsövningar.

Dagövningarna böra därför sammansättas med tanke på att icke *motarbeta*, utan tvärtom genom systematiska övningar *främja* kvinnornas fysiska kultur till högsta möjliga utveckling. Kvinnligheten, i detta ords rätta bemärkelse, får m. a. o. icke förloras genom gymnastik, men väl bör den sistnämnda sträva efter att utbilda en kvinnotyp, som mera än vad fallet varit i kultursamhällen, förmår fylla sin förnämsta uppgift — moderskapet.

Styrkan får aldrig vara huvudsak i kvinnogymnastiken. Den uppövas, men endast till en grad, som icke ogynnsamt inverkar på en frigjord, vacker hållning och på spänstiga rörelser under full isolation. Smidighet, skönhet, rytm och grace böra komma till fullt uttryck i rörelserna och likaså böra desamma återspegla det hos kvinnan inneboende starkt utpräglade själslivet.

De psyko-estetiska rörelserna måste självfallet hållas inom ramen för enkelhet och behärskning.

Den förfining, som vilar över en självfullt tagen övning, har sin stora betydelse även i etiskt avseende.[1]) Man kan icke undgå att lägga märke till att tankarna föras in i ljusare och noblare banor, om de gymnastiserande vänja sig vid att i övningarna inlägga något mera än blott kraft och rörelseenergi. *Kroppen bör tala själens språk.* De enklaste övningar, tagna formfulländat, behärskat och med ett uttryck för sund livskraft, bliva estetiska i ordets vidaste bemärkelse.

Däremot må lärarinnan aldrig anse det överensstämmande med gymnastikens principer att i estetikens namn framkalla affekterade rörelser och attityder. Av sådan falsk grace hava vi mer än nog till följd av illa ledda plastiska institut.

Gymnastiklärarinnan måste lära sig förstå anden i det antika skönhetsidealet, *linjerytmens självfulla språk.*

---

[1]) Om begreppet självfull i gymnastik jmfr. sid. 44.



Bild 1.
Höggradig spänning
vid grundställning.



Bild 2.
Spänd grundställning.

III Kapitlet.

Kontrollrörelser.

Att frigjorda, lätta, väl lokaliserade rörelser äro ett villkor för hälsa, uthållighet och skönhet, har tidigare flere gånger betonats. [1]) Ödslandet med muskel- och nervkraft nedbryter i förtid människorna.

Likaså har tidigare framhållits att gymnastiken alltför ensidigt framhävt den *korrektiva* synpunkten

[1]) Definition på frigjorda rörelser jmfr. sid. 18.



Bild 3.
Frigjord grundställning.

i undervisningen. Formrenhet och linjeskönhet äro väsentliga faktorer, men få icke göra sig gällande på bekostnad av andra synpunkter. (Jmfr. det arkitektoniska avsnittet sid. 34.) Det bör kanske betonas att begreppet *formrenhet* otvivelaktigt måste fattas i en annan betydelse än vad gymnastiken i allmänhet inlägger i detsamma. Övningar utförda utan en genomförd *muskelisolation* äro i djupare mening icke formrena. Så t. ex. är en knästående ryggfällning bakåt, utförd med en i inspirationsläge hårt fixerad bröstkorg, icke formren. Onödiga musklers deltagande i rörelser och ställningar påverka efterhand kroppen i ogynnsam riktning, varigenom formrenheten alltmera försvåras.

I gymnastiken har hela muskelsystemets överdrivna spänning tagit sig uttryck i tunga, klumpiga och kantiga rörelser och ställningar, vilka saknat liv och omöjliggjort en fri och naturlig andning.

Hava oriktiga nervbanor vid muskelarbetet uppövats är det icke lätt att upparbeta nya riktiga sådana.

För varje ny rörelse, säger professor Lagrange i sitt stora arbete om rörelsernas fysiologi, måste

nervcentra göra ett urval av muskler, sätta de muskler som äro behövliga för rörelsens utförande i verksamhet, och hålla tillbaka dem som verka i motsatt riktning. Till en början användes mycken onödig kraft, nervcentra hava gjort ett orätt urval av muskler, rörelserna framstå klumpiga. En viss osäkerhet i koordinationsförmågan kvarstår hela livet igenom, tillägger samma författare.

Att lära människorna ett rätt bruk av sina muskler, alltså en rätt muskelisolation, är en vansklig uppgift, som fram för allt kräver ett målmedvetet och tålmodigt arbete.

Frigjordhetsprinciperna i gymnastiken äro ännu alltför nya för att ett tillräckligt effektivt och planmässigt arbete t. v. skulle kunna åstadkommas inom den praktiska gymnastiken. Intresse härför saknas emellertid icke. Tyvärr hava dock på många håll, där dessa principer väckt uppmärksamhet, en beklaglig missuppfattning gjort sig gällande. Undervisningen har lett till en avslappning och energilöshet i övningarna, vilken är lika beklaglig, som den oriktiga muskelspänningen tidigare varit det. Idealet är *liv, kraft* och *skönhet — icke slapphet.*

För att i någon mån positivt medverka till uppnåendet av en gymnastik, där form, lätthet och muskelisolation komma till uttryck, har förf. i nedanstående avsnitt sammanställt de av henne för detta ändamål använda rörelserna, vilka på grund av sin uppgift benämnas *kontrollrörelser.*

Kontrollrörelserna avse att på ett lättfattligt sätt bibringa eleverna ett klart begrepp om *till vilken del av kroppen* eller till *vilka leder det huvudsakliga muskelarbetet vid en bestämd övning skall förläggas*

samt att underlätta övningarnas utförande med bästa möjliga *form*, *spänstighet*, *energi*, *frigjordhet* och *uthållighet*.

För vinnande av större överskådlighet äro kontrollrörelserna indelade i fem grupper:

I. Handstöd och grepp, kontrollerande bålövningarnas form och bålmusklernas isolation;

II. Birörelser;

III. Kontroll av rörelsebanornas riktning och storlek;

IV. Energitillförande moment;

V. Små kontrollerande rörelser.

Mångfalden av kontrollrörelser må icke avskräcka. [1]) Förrådets systematiska uppställning kommer antalet att framstå mera överväldigande än det

[1]) Ett urval av de mest verksamma och nyttiga kontrollrörelserna hade måhända varit på sin plats, i synnerhet då svårigheten att fullt sätta sig in i rörelsernas användning till en början är stor. Ett riktigt urval är emellertid av flera skäl svårt att göra. Lärarinnornas individuella läggning är så pass olika, att vad som för *en* framstår såsom mindre nyttigt, mera tidsödande, svårt att inlära o. s. v. icke gör det för en *annan*. Då förf. anser rörelsernas antal och deras slutgiltiga form varken fastställd eller bindande, är det så mycket större skäl att bibehålla antalet kontrollrörelser oförminskat i och för öppen diskussion. De många olika slagen av rörelser giva helt visst upphov till nya impulser och idéer, vilka bliva till nytta för den framtida gymnastiken och dess strävan att befrämja uppkomsten av de egenskaper, som här föreliggande kontrollrörelser avse att framkalla. Till en början bör varje lärarinna från de olika grupperna utvälja de för hennes individuella undervisning bäst passande rörelserna. Så snart hon fått en åskådlig överblick av hela förrådet gör hon ett definitivt urval.

vid rörelsernas praktiska omsättning i själva verket är. Den ena kontrollrörelsen ingriper lätt och naturligt i den andra, vare sig det gäller att kontrollera att kroppen är fullt *frigjord* i den *utgångsställning* varifrån en övning skall företagas (Grupp V) eller att *övningen* utföres med rätt *form* och *isolation* (grupp I), rätt *riktning* (grupp III), tillbörlig *energi* (grupp IV) och *frigjordhet* (grupp II).

Det ligger i sakens natur, att endast en i kontrollrörelserna väl initierad lärarinna rätt kan utnyttja detta mångsidiga och praktiska sätt att använda rörelserna. I annat fall blir undervisningen både tidsödande och tröttande för eleverna. Rätt ledda upptaga rörelserna däremot mycket kort tid samt besitta i avsevärd grad förmågan att intressera och pigga upp eleverna.

Det kräves självklart mycket arbete och intresse att bliva fullt förtrogen med rörelsernas rätta användning. Men förf. vågar tro att en lärarinna, som behärskar materialet, har mycken nytta och hjälp av dessa rörelser. Själv är förf. övertygad om, att kontrollrörelsernas användning fört till resultat, som dem förutan icke kunnat uppnås.

Tidpunkten för kontrollrörelsernas upptagande i undervisningen preciseras icke närmare. Inom rörelseförrådet, anpassat i årskurser, anföras visserligen ofta exempel på kontrollrörelser, men emedan lärarinnornas individuella förutsättningar äro mycket olika, måste självbestämmanderätten härvidlag på det starkaste framhävas. De inom årskurserna utsatta exemplen (jmfr. del II) äro sålunda icke bindande. Självfallet upptagas till en början endast de kontrollrörelser, som bidraga

till att för barnen åskådliggöra de *första begreppen* om lätthet, frigjordhet och energi i de gymnastiska övningarna eller de, som klargöra betydelsen av form (fattad i relativ bemärkelse) och av riktning. I den mån barnens allmänna utveckling fortskrider upptagas allt flera kontrollrörelser, vilka avse att småningom underlätta gymnastikövningarnas utförande med större säkerhet, formrenhet, smidighet, lätthet och grace.

På grund av personlig erfarenhet anser förf. att följande kontrollrörelser i allmänhet torde kunna användas för barn redan i 9 à 10 års åldern: *Grupp I:* A 2 och A 6 (sidböjning i följd från vänster till höger), B 1 a) och f); *grupp II* A 1 a) b) A 4 (ackordslag såsom övning för rytmsinnet, dock icke i förbindelse med någon gymnastisk övning) samt *grupp II B; grupp III:* flera av de under A angivna rörelserna jämte vissa under B upptagna; *grupp IV:* flertalet av rörelserna lämpa sig väl, likaså användas många från *grupp V.*

Kontrollrörelserna användas endast en tid, mer eller mindre lång, beroende på elevernas förmåga att uppnå det resultat, som rörelserna åsyfta. Har t. ex. ryggradens rörelsemöjlighet i sagittalplanet fortskridit så långt, att en rätt lokaliserad ryggböjning bakåt med lätthet utföres, bortlämnas stödet i ryggen. Detsamma är förhållandet med alla andra kontrollrörelser, utom i fall, där psykiskt uppiggande moment såsom handklatsch eller rytmiska övningar såsom taktslag ingå, vilka rörelser allt framgent äro av utomordentlig betydelse för energi, liv och glädje i gymnastiken.

Kontrollrörelserna inläras glatt samt utan minsta anstrykning av pedanteri. Den lärarinna däremot som icke förmår stegra elevernas intresse, bör naturligtvis ej använda kontrollrörelserna, innan hon satt sig in i *rätta* sättet att använda dem. Till dess måste lätthet, fart, förmåga av isolation m. m. bibringas genom andra medel såsom ett gott kommando, en livfull undervisning och ett strängt urval av lämpliga övningar.

Kommando i vanlig mening förekommer ej, endast korta tillsägelser och uppmaningar, som eleverna snabbt åtlyda. Till exempel: *Vänster hand tlll kontroll mellan skuldrorna, höger på magen!* eller *Vrid huvudet till vänster och se om armen är rätt utåt riktad!* o. s. v. Så snart kontrollrörelserna äro bekanta för barnen tillägger lärarinnan vid kommenderingen av en övning endast orden: *med kontroll!* Så t. ex. vid ryggböjning bakåt: *Ryggböjning bakåt med vänster kontroll,* vilket betyder att vänster hand anlägges på ryggen, höger på magen.

I. Handstöd och -grepp kontrollerande hals- och bålövningarnas form samt bålmusklernas isolation.

Den jämförelsevis ringa rörlighet, som normalt förefinnes i ryggradens ledförbindelser, synnerligast i bröst- och länddelen, har till god del gått förlorad hos ett stort antal människor.

Den dåliga hållningen, kännetecknad genom förstoring av ryggradens normala konvexiteter i bröst-

och ländregionen, d. v. s. kut- och svankrygg, inverkar menligt på de rörliga förbindelserna mellan kotorna. Redan mycket tidigt iakttages hos barn, som uppvuxit under ogynnsamma förhållanden och bristande fysisk vård, dessa „ålderdomssymptom". Ryggradens spänstighet har i större eller mindre grad gått förlorad.

I en normalt utvecklad ryggrad försiggår vid rörelser, antingen de direkt eller indirekt beröra densamma, ett fint, noga avvägt muskelarbete de olika kotförbindelserna emellan. Varje del bidrager på sitt sätt att avbalancera bålen under rörelserna i upprätt läge.

Ryggradens spänstighet måste helt naturligt stå i ett visst beroende till hälsa [1]) och skönhet. Det är därför nödvändigt att målmedvetet söka uppöva dess normala rörlighet i sagittal-, frontal- och horisontalplanen. Vid ryggböjningar bakåt samt vid sidböjningar gäller det främst att förstora rörligheten i ryggradens bröstdel; vid ryggböjningar framåt-nedåt och vid vridningar bör vikt läggas vid uppövandet av rörligheten såväl i bröstdelen som i länddelen. [2])

Emedan innervationsförmågan ofta i hög grad är nedsatt, blir möjligheten att lokalisera muskelarbetet till en bestämd del av ryggraden mycket svår.

[1]) Vetenskapen har visserligen tills dato icke fastställt detta såsom axiom, men framtida forskningar skola helt visst göra detta.

[2]) Vid bålvridning förekommer icke rotation i ryggradens länddel, vridningen är en kombination av rörelser i sagittal- och frontalplanen (Lindhard).

En av uppgifterna för nedanstående kontrollrörelser är att giva de gymnastiserande en klar uppfattning om till vilken del av ryggraden den huvudsakliga rörelsen skall förläggas. Den centrala punkten i denna rörelseregion benämnes *rörelsecentral* [1]) och åskådliggöres genom vissa *handstöd och -grepp.*

En annan uppgift är att vid övningar, där rörelsecentralen befinner sig utom bålen t. ex. i någon av benens leder, förhindra onödiga samrörelser i bålen. Handgreppen underlätta i detta fall elevernas förmåga att undvika dessa fula och skadliga samrörelser. För att emellertid uppnå de åsyftade verkningarna, måste handstöden och -greppen inövas med största noggrannhet. Orätt förlagda bliva de till större skada än gagn.

Eleverna inlära kontrollrörelserna lättast genom lärarinnans förevisning och genom att varje elevs utförande strängt övervakas.

Det är självklart att elever med styva, orörliga skulderleder icke kunna utföra dessa kontrollrörelser. Endast då handgreppen utföras utan menligt inflytande på en god kroppshållning bliva de till nytta. Det gäller således att först bortarbeta styvheten.

---

[1]) Benämningen är måhända olämplig så till vida, att den i teorien kan förväxlas med nervcentra. Då emellertid en dylik förväxling inom den praktiska gymnastiken helt kan uteslutas och då benämningen redan sedan en lång tid vunnit burskap, bibehålles den.

A. Handstöd och -grepp kontrollerande att rörelsen sker på rätt ställe i ryggraden. (Rörelsecentralen i ryggraden.)

1. Ena handen mot bakre sidan av halsen.

Den vänstra [1]) handen anlägges med fingerspetsarna (2—4:de fingret) till stöd mot halsroten (7:de halskotan). Handen hålles lätt kupad, handleden sträckt. Överarmen föres något framåt, varvid armbågen kommer att peka ungefär i riktning fram-utåt. (Detta för att hindra onödig spänning.) Kontrollrörelsen är avsedd för inlärandet av huvudböjning bakåt med god form.



Bild 4.

Exempel:

St. huvudböjning bakåt i takt. Med den kontrollerande handens fingerspetsar göres vid huvudböjningen *ett fast tryck* mot det ovananförda stället på halsens bakre sida.

[1]) Endast den ena sidan nämnes, den andra underförstås alltid.

2. Den ena handen mot ryggen, den andra mot magen eller mot bröstkorgens nedre rand. Jmfr. bild. 5—6.

Den vänstra handen anlägges, fast knuten, med ryggsidan av de knutna fingrarna vända mot ryggraden, ungefär i höjd med undre skulderbladsvin-



Bild 5.



Bild 6.

keln, till ett *stadigt* stöd, den högra anlägges med sträckta fingrar och utan särskilt tryck tvärs över magen eller mot nedre randen av bröstkorgen.

För att ytterligare betona var rörelsecentralen befinner sig, gör den knutna handen, före anläggningen av stödet, några små bultningar mellan skulderorna. (Jmfr. kontrollrörelser grupp V C 1.)

Exempel:

Knäst.- slutst.- och st. ryggböjn. bakåt.

Kontrollrörelsen är en god hjälp vid uppövandet av den höga ryggböjningen bakåt, förutsatt att den inövas rätt. I motsatt fall händer det nämligen lätt att svankrygg, redan i utgångsställningen till kontroll, uppkommer. Eleverna uppmanas att före händernas anläggning, genom strykningar på bålens fram- och baksida, förvissa sig om att ryggen är rak. (Jmfr. grupp V B.)



Bild 7.

För varje ryggböjning bakåt *tryckes* den knutna handen fast mot ryggraden, medan den på framsidan varande handen kontrollerar att magen ej skjutes fram. Trycket i ryggen underlättar de gymnastiserandes uppfattning om det ungefärliga stället för bågens mittpunkt.

3. Den ena handen mot ryggen; den andra högt mot bröstkorgen. Jmfr. bild 7.

Den vänstra handen anlägges mot ryggen såsom ovan i moment 2 angivits, den högra med sträckta fingrar utan tryck tvärs över bröstkorgen i höjd med den vänstra handen.

Exempel:

a) Grenst. hög bålrulln.

b) Stupst. lindrig ryggböjn. framåt. Rörelsen sker förnämligast i ryggradens bröstdel.

4. Den ena handen tvärs över skuldrorna, den andra mot bröstkorgens nedre rand. Jmfr. bild 8.



Bild 8.

Den vänstra handen anlägges med sträckta fingrar och med ryggsidan vänd inåt tvärs över skuldrorna, varvid även en del av underarmen stöder ryggen. Fingerspetsarna peka något uppåt. Handstödet fast. Den högra handen anlägges med sträckta fingrar och med handflatan emot bröstkorgens nedre rand.

Exempel:

St. bålvridn. Vid bålvridning åt vänster anlägges vänster hand mot ryggen. Eleverna måste så tidigt som möjligt få begrepp om att rörelsebanan vid bålvridning är mycket liten. Eleverna uppmärksamgöras på att skulderleden så vitt möjligt hålles orörlig.

5. Handen (händerna) till stöd mot bröstkorgens sida (sidor). Jmfr. bild 9.

Vänster hand anlägges, fast knuten, med ryggsidan av de knutna fingrarna mot bröstkorgens sida ett stycke nedanom axelhålan. Handryggen hålles vänd framåt. Handleden är *väl sträckt* och armbågen pekar rakt utåt (ej nedåt eller bakåt); höger hand hålles fritt hängande utefter sidan. Den hand åt vars sida böjningen sker anlägges till kontroll. Vid sidböjning i följd från vänster till höger anläggas båda händerna mot bröstkorgens sidor. Handstödet fordrar, för att rätt uppfattas, en tids övning.



Bild 9.

Exempel:

Slutst. sidböjn. Vid sidböjningen tryckes den knutna handen *fast* mot sidan. Den fria handen, vars fingrar äro obetydligt böjda, glider under sidböjningen lätt utefter benets yttre sida.

6. Händerna omfatta bröstkorgens sidor. Jmfr. bild 10.

Händerna omfatta med ett *stadigt grepp* bröstkorgens sidor ett stycke nedanom axelhålorna. Tummarna äro bakåt-uppåt, de övriga fingrarna framåt

och uppåt riktade. Det fasta stödet gives med handlovarna, som anbringas i linje med den punkt, som vid sidböjningen utmärker bågens ungefärliga mittpunkt. Av vikt är att handlovarna placeras tillräckligt långt bakåt.



Bild 10.

Exempel:

a) Grenst. hög bålrulln.

b) Slutst. hastig hög kastsidböjn. (Vickning från sida till sida; god uppövning av ryggpelarens rörlighet i övre delen av ryggraden.)

B. Handstöd och -grepp kontrollerande onödiga samrörelser i bålen.

1. Den ena handen tvärs över ryggradens länddel, den andra mot bröstkorgens nedre rand. Jmfr. bild 11—12.

Den vänstra handen anlägges med sträckta fingrar och med ryggsidan vänd inåt mot ryggradens länddel, den högra med sträckta fingrar och med handflatan emot bröstkorgens nedre rand. Händerna anbringas utan tryck. Greppet avser att kontrollera

att svankrygg icke uppkommer. Före och efter övningen, som utföres med kontrollrörelsen, förvissa sig eleverna, genom strykningar på bålens fram- och baksida, om att ryggen är rak. (Jmfr. kontrollrörelser grupp V B.)



Bild 11.



Bild 12.

Exempel:

a) St, hävn. på tå och dubbel knäböjn. Genom handgreppen observera eleverna lätt uppkomsten av svankrygg.

b) Grenst. växel knäböjn. till lodutfallst.

c) Tåstödj. bakåt, knäböjn. av främre knäet.

d) Vågtåstödj. utgångsställn.

e) St. benlyftn. utåt.

f) Knäsitt. — knäst. — halvst. ryggfälln. bakåt.

2. Handstöd jmfr. A moment 4 sid. 262. Bild 8.



Bild 13.

Exempel:

a) Inledning till — och utfall framutåt (framåt). Motsatt sidas hand mot ryggen, samma sidas hand mot bröstet.

b) Grenst. låg bålrulln. Då rullningen sker från vänster till höger hålles vänstra handen tvärs över skuldrorna, den högra mot bröstkorgens nedre rand. Den mot skuldrorna vilande handen bör tryckas fast intill dessa för att bliva ett tillräckligt gott stöd.

3. Höftledsfattning. Jmfr. bild 13.

Händerna anläggas till ett fast grepp om höftlederna. Tummarna äro bakåtriktade, de övriga fingrarna framåt mot ljumskarna. Det egentliga stödet utgöres av händernas pekfingersida. Armbågarna hållas rakt utåt riktade. Greppet avser i främsta rummet kontroll av att förskjutningen i höftlederna vid vissa utgångsställningar och bålövningar icke blir för stor samt att bållutning t. ex. vid utfall framåt (framutåt) icke försiggår.

Exempel:

a) Grenst. växel knäböjn. till lodutfallst. Vid övningar, där sträng kontroll ej förekommer, äger

vanligtvis en betydande förskjutning rum i höftlederna.

b) Lodutfallst. utgångsställn.

c) St. utfall framåt och framutåt. Kontroll över att bållutning framåt icke äger rum.

d) Tåstödj. utåt, sidböjn. åt samma och motsatt sida.

e) Lodutfallst. sidböjn. åt motsatt sida. Vid lodutfall åt vänster anläggas båda händerna till höftledsfattning. Vid sidböjningen, som sker åt höger, flyttas den högra handen till stöd på bröstkorgens sida. (Jmfr. A 5, bild 9.)

f) Grenst. sidböjn. och fälln. under den motsatta hälens lyftn.

4. Arm- och handstöd mot benets yttre sida.

Vid *utfall* och *utfallsliknande* övningar i riktning utåt och framutåt, förekommer lätt en bålfällning. För att hindra detta anläggas vid vänster utfall höger arm och hand fast och tätt intill högra benet. Denna hand får vid utfallet ej förskjutas uppåt eller nedåt, utan förblir fast och orörlig. Glider handen, märka eleverna att en bålfällning ägt rum.

II. Birörelser.

Med birörelser avses rörelser, som försiggå i leder, vilkas aktiva medverkan icke är nödvändig för utförandet av den *egentliga övningen* d. v. s. den på kommando utförda övningen. Birörelserna ut-

föras antingen med armar eller ben och hava till uppgift att förhindra all onödig spänning i kroppens muskler. Ofta spännas t. ex. vid benövningar armens och skuldrans muskler, och denna spänning meddelar sig till de på bröstkorgen belägna musklerna. Vid bålövningar, där blott de för ryggradens rörelser nödvändiga musklerna borde vara verksamma, ingripa vanligen sådana, som framkalla en skadlig spänning av bröstkorgen och skuldrorna.

Birörelser med armarna försiggå antingen i en jämn, oavbruten takt, oberoende av den egentliga övningen, eller i en takt, som beror av denna. I vartdera fallet kan *den egentliga övningen* utföras i takt eller efter kommando.

Birörelser med benen förekomma såsom genomgångsmoment i en led, vars muskler icke aktivt medverka vid utförandet av den *egentliga övningen*. Dessa birörelser avse att vid vissa benövningar isolera muskelarbetet till höftleden.

A. Birörelser med armarna.

1. Birörelser i ringfattning. Parvis. Jmfr. bild 14.

Utgångsställning: Motstående på ett kort stegs avstånd från varandra. *Handgrepp:* Den ena kamraten lyfter händerna framåt med handflatorna uppåtvända. Den andra kamraten lägger sina händer i den förstnämndas, varvid båda omfatta varandras händer. Armarna föras så långt utåt att endast en lindrig böjning i armbågslederna kvarstår samt lyftas något över skulderhöjd. Birörelsen utföres sålunda, att händerna lyftas och sänkas i lodplanet i överensstämmelse med den egentliga övningens särskilda

rörelsemoment och takt. Birörelsen med armarna försiggår förnämligast i skulderleden (axel- och skulderled).[1])

Dessa birörelser hava förutom den tidigare nämnda uppgiften även en annan, nämligen att ge-



Bild 14.



Bild 15.

nom ett lätt stöd underlätta jämviktssvårigheterna samt att verka sporrande och upplivande genom att utföras parvis.

Exempel:

a) Motst. hävn. på tå och sänkn. i följd. Armarna lyftas och sänkas i takt med benövningen. (Jmfr. bild 15.)

[1]) Till en början utföres den egentliga övningen endast av den ena i paret medan den andra biträder vid birörelsen.

b) Motst. hävn. på tå och dubbel knäböjn. till nigsitt. 4 t. m. Vid hävningen på tå höjas armarna något över huvudhöjd; vid knäböjningen till nigsittande sänkas armarna ända ned för att vid knästräckningen och hälsänkningen åter höjas och sänkas. (Sänkning i sistnämnda moment till den vid utgångsställningen angivna höjden. Jmfr. bild 14.)

c) Motst. knäuppböjn. Övningen utföres under birörelser med armarna några gånger i följd, först med det ena, därefter, på särskild tillsägelse, med det andra benet. Göres antingen efter kommando eller i takt.

d) Motst. fritt hopp på stället. De fria hoppen, som utföras under *sju* absolut rytmiska tidsmått, åtföljas av birörelser med armarna, vilka lyftas och sänkas i takt med hoppets olika moment. (Om hopp i 7 t. m. jmfr. del II.)

2. Pendling.

Vid pendling knytas händerna lätt, armarna svinga framåt och bakåt i jämn takt med större eller mindre rörelsebana samt *oberoende* av den *egentliga övningen.* Rörelsen är förlagd till axelleden. En jämn pendelrörelse möjliggöres endast genom fullt fria armar. Förmärkes minsta ojämnhet i pendlingarna, kan man vara övertygad om, att muskelarbetet vid den *egentliga övningen* icke i tillräcklig grad isolerats — bål- och obehövliga armmuskler hava medverkat. Pendlingen vidtager på tillsägelse, innan den *egentliga övningen kommenderats* samt fortfar i oavbruten jämn följd under densamma, tills särskild tillsägelse att upphöra gives.

Exempel:

a) St. hävn. på tå och dubbel knäböjn. Vid knäböjningen föras armarna något utåt utan att pendlingarnas jämna takt störes. Vid kommendering av den *egentliga övningen* göres en tillräckligt lång paus mellan varje tidmått.

b) St. knäuppböjn. och sträckn. framåt.

c) St. ryggfälln. framåt. Efter kommando. Armpendlingarna göras större än vid de tidigare nämnda exemplen.

3. Armvippning.

En pendling liknande rörelse är *armvippningen.* Rörelsen försiggår i skulderleden. Den består av små armföringar *uppåt* och *nedåt* i famnst. utgångsställning eller *utåt-inåt* i sträckst. utgångsställning. Armarnas rörelsebana är mycket kort. Fingrarna hållas sträckta, utan minsta styvhet. Armvippningarna försiggå i jämn oavbruten takt, *oberoende* av den *egentliga övningen.* I likhet med vad fallet är vid pendling, vidtager armvippningen före den *egentliga övningen.*

Exempel:

a) Famn (sträck) knäst. ryggfälln. bakåt. Efter kommando.

b) Famnstupst. dubbel armlyftn. gradvis uppåt. Särskilt beaktas att takten under armvippningen icke förloras.

c) Sträckst. huvudböjn. Efter kommando.

4. Ackordslagning.

Utgångsställning till ackordslagning: Armarna lätt böjda i armbågsleden, hand- och fingerleder likale-

des lätt böjda. Jmfr. bild 16. Vid ackordslagning lyftas och sänkas armarna, varvid händerna beröra ett underlag (golv, vägg, en kroppsdel etc.) med lätta, spänstiga slag, såsom vid spelning. Rörelsen sker i skulder-, armbågs- och handleder och avser att motarbeta den spänning i skuldror och armar, som så lätt uppstår vid alla något mera ansträngande kroppsrörelser. Birörelsen fortgår i oavbruten jämn följd. Den vidtager antingen *samtidigt med den egentliga övningen* (ben- eller bålövning) eller, *på särskild tillsägelse, före densamma* samt fortfar till dess tillsägelse att upphöra gives. Ackordslagningen övas till en början ensamt för sig såsom *rytmisk övning* i olika utgångsställningar, t. ex. sittande, framliggande etc. Jmfr. exemplet sid. 229.



Bild 16.

Exempel:

a) Motst. hävn. på tå och dubbel knäböjn. till nigsitt. Vägg. Barnen stå på ett kort stegs avstånd från väggen. *Utgångsst. till ackordslag:* Händerna med lätt böjda fingrar beröra väggen i hjässhöjd på något mer än skulderbredds avstånd; armbågslederna lindrigt böjda samt utåt riktade. Accordslagen börja innan den egentliga övningen kommenderats.

b) Korssitt. huvudböjn. bakåt. Jmfr. bild 16. *Utgångsställn. till ackordslag:* Händerna, lätt böjda, vila med fingerspetsarna mot golvet ett stycke utåt från kroppen. Ackordslagen vidtaga innan huvudböjningen kommenderats.

c) Famnframligg. uppövning av ryggradens rörlighet i sagittalplan genom små ryggböjningar bakåt utförda i takt. Golv, utan stöd för fötterna. För varje ryggböjning lyftas armarna (i skulderleden) lätt ett stycke från golvet och vid återgången utföres ett „mjukt" och spänstigt ackordslag med händerna (böjning och sträckning i handleden).

d) Famn (sträck) frambågligg. dubbel fotuppböjn. i takt. Golv. Ackordslagningarna, som vidtaga före benövningen, göras så höga och lätta som möjligt. Rörelsen sker såväl i hand- som skulderleder och övas blott en kort stund åt gången.

e) Nackfästslutst. ryggböjn. bakåt. Ackordslagen utgöras av hastiga, lätta, taktfasta slag med fingerspetsarna (uträtade fingrar) mot halsens bakre sida. Rörelsen försiggår förnämligast i handleden och vidtager före den kommenderade övningen. Denna kontrollrörelse avser att förhindra den hårda spänningen av finger- och handleder, som vanligen förekommer vid nackfäste, i synnerhet om bålövningar utföras i nämnda utgångsställning. Spänningen av finger- och handleder meddelar sig vidare till armbågs- och skulderlederna samt till övriga på bröstkorgen belägna muskler.

f) Böjknäst. ryggfälln. bakåt. Innan fällningen vidtager utföras små lätta, taktfasta slag med fingerspetsarna (fingrarna böjda) mot axlarna. Rörel-

sen försiggår förnämligast i armbågs- och handlederna.

5. Taktslag.

Vid taktslag lyftas och sänkas armarna i jämn takt. Armens och handens leder deltaga i rörelsen. Fingrarna hållas antingen lätt böjda och fullt fria eller slutna med tummen mot pek- och långfingret, såsom omslöte de en taktpinne. Rörelsen vid taktslagen sker förnämligast i skulderleden, vars muskler arbeta lätt och spänstigt samt absolut rytmiskt. Taktslagen bidraga, i likhet med alla andra birörelser, till uppnåendet av frigjordhet och lätthet under de *egentliga övningarna*. Genom armarnas stora rörlighet och nervernas uppövade koordinationsförmåga bliva taktslagen en god hjälp för vinnande av en mera utvecklad rörelsefärdighet även i andra, med avseende härpå, sämre lottade leder. Så t. ex. kunna vid benövningar höft-, knä- och fotleder med större lätthet och precision utföra det förelagda muskelarbetet, om de samverka med motsvarande leder i armen: skulder-, armbågs- och handled.

Taktslagens värde vid gymnastikundervisningen ökas ytterligare genom deras stora betydelse för uppövandet av *rytmsinnet*.

Så snart det är möjligt upptagas taktslagen till övning. Till en början utföras dessa *enbart för sig*, senare i förening med de *egentliga övningarna*. För elever i 15 års åldern torde det förra slaget gott kunna upptagas. Då taktslagen längre fram övas i förening med *egentliga övningar*, avgör lärarinnan *när* och *vid vilka* övningar hon anser sig kunna använda dem.

a) Taktslag i lodriktning mellan två punkter i lodplanet. Jmfr. bild. 17—18. [1])

Utgångsställn.: Händerna hållas ungefär 30 cm framför kroppen i höjd med höftlederna. Armbågs- och fingerleder lätt böjda, såsom bild 17 angiver,



Bild 17.



Bild 18.

armbågarna något utåt riktade. Vid taktslagen lyftas händerna i lodplanet till något över pannhöjd, (bild 18). Taktslagen göras antingen samtidigt med båda armarna eller växelsidigt (den ena armen lyftes då den andra sänkes). I förra fallet utföras taktslagen antingen i en takt, som överensstämmer med den *egentliga övningens* eller i en takt oberoende av denna. I det senare fallet alltid i en takt, som är oberoende av den *egentliga övningen.*

[1]) Anmärkn. På bilderna är fotvinkeln för stor.

De växelsidiga taktslagen kunna till en början utföras parvis i motstående utgångsställning med handfattning, varvid den ena kamraten i paret utför den *egentliga övningen,* medan den andra lyfter och sänker hennes armar. Handfattningen göres i överensstämmelse med moment 1 i denna grupp (sid. 268) med den skillnad, att armarna icke lyftas utåt, de hållas på skulderbredds avstånd. Jmfr. bild 19.



Bild 19.

Exempel:

1) St. hävn. på tå och dubbel knäböjn. Parvis i ringfattning. Den egentliga övningen göres antingen efter kommando eller i takt. Taktslagen utföras oberoende av den egentliga övningen. Jmfr. bild 19.

2) Tåstödj. framåt knäuppböjn. och sänkn. i takt.

3) St. växel tålyftn. i följd. Taktslagen utföras växelsidigt i motst. utgångsställn. med handfattn.

b) Taktslag i båge i pilriktning mellan två punkter i vågplanet. Jmfr. bild. 20—21.

Utgångsställn.: Händerna hållas framför kroppen, nära intill densamma, ungefär i skulderhöjd och på skulderbredds avstånd från varandra. Armbågs-

och fingerleder böjda. Armbågslederna något utåt riktade (bild 20). Vid taktslagen lyftas händerna och föras i båge uppåt och nedåt till en punkt, belägen ungefär 40 cm framåt i samma plan (bild 21). Skulder-, armbågs- och handled deltaga i rörelsen. Vid utgångsställningen äro handlederna obetydligt



Bild 20.



Bild 21.

dorsalflekterade (böjda uppåt), vid taktslagen framåt böjas dessa däremot nedåt (plantarflekteras).

Exempel:

1) Växling mellan tåstödj. framåt och tåstödj. invid den orubbade fotens häl under knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Övningen göres i takt först med den ena, därefter med den andra foten.

2) Växling mellan tåstödj. framåt och hälstödj. invid den orubbade fotens häl under knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Utföres i överensstäm-

melse med föregående exempel, blott med den skillnad att händerna vid utgångsställningen (bild 20) äro starkt dorsalflekterade (de avbilda fotledens dorsalflektion vid hälstödj.).

3) Växling mellan tåstödj. framåt och hälstödj. framåt under knäuppböjning såsom genomgångsmo-



Bild 22.



Bild 23.

ment. Utföres i överensstämmelse med exemplen 1 och 2.

c) Taktslag i båge i lod- och tvärriktning mellan två punkter i vågplanet. Jmfr. bild. 22—23. [1])

Utgångsställn.: Händerna lyftas framåt uppåt omkring 40 cm från kroppen något över pannhöjd

[1]) Anmärkn. På bilderna är fotvinkeln för stor.

och på litet mindre än skulderbredds avstånd från varandra. Armbågslederna äro lätt böjda och obetydligt utåtriktade, (bild 22). Vid taktslagen föras händerna i båge nedåt-utåt-uppåt till en punkt, belägen omkring 40 cm utåt från kroppen och något över pannhöjd, (bild 23).

Exempel:

1) Spjärnst. framåt, bensvängn. i båge nedåt-utåt. Benrörelsen utföres antingen i takt eller efter kommando, birörelsen följer benövningen åt.

2) Växling mellan tåstödj. framåt och bakåt. Om utförandet jmfr. föregående exempel.

3) Förflyttn. framåt under vanlig marsch i långsam takt. För att undgå ensidighet övas marschen sålunda, att växelvis vänster och höger fot en stund i följd kommer att uttaga steget vid taktslagens första moment, (bild 22).

4) Förflyttn. framåt med hoppsteg och knälyftn. Jmfr. exempel 3.

5) St. knäuppböjn, och sänkn. med dubbla taktslag. 4 t. m. *Utgångsställn. med armarna.* Jmfr. bild. 22—23. På 1:sta t. m. lyftes vänster knä uppåt under taktslag i båge framåt, (jmfr. bild 22); på 2:dra och 3:dje t. m. förblir knäet lyft, medan armarna utföra två taktslag (mellanslag); på 4:de t. m. sänkes knäet under taktslag i båge utåt, (jmfr. bild 23). Härefter utföres övningen med höger knälyftning, o. s. v. Lugn, jämn takt.

d) Taktslag i lod- och pilriktning förenade.

Dessa taktslag användas förnämligast vid gångarter under förflyttning. Rörelsen med armarna

avspeglar såväl fotens rörelser som förflyttningen.

Exempel:

Förflyttn. framåt med klack- och tåmellansteg. Vid klacksteget framåt lyftas händerna omkring 30 cm framför kroppen och i höjd med höftlederna. Händerna, som äro lätt kupade, böjas härvid uppåt, varvid fingrarna helst uträtas (utan spänning). Rörelsen i handleden avbildar motsvarande rörelse i fotleden vid klacksteget. Vid tåmellansteget, som intages under lindrig knäuppböjning såsom genomgångsmoment, lyftas händerna hastigt uppåt (motsvarar knäuppböjningen), för att omedelbart härefter åter sänkas till höfthöjd. Händerna böjas härvid nedåt under det fingrarna hållas lätt kupade. Denna rörelse motsvarar fotens rörelse vid tåsteget. Vid förflyttningen, vilken även sker med lindrig knäuppböjning såsom genomgångsmoment, lyftas händerna uppåt för att omedelbart därpå i bågformig rörelsebana sänkas nedåt, varvid armbågs- och handleder fullt uträtas. Händerna befinna sig i detta moment tätt intill kroppen.

B. Birörelser med benen.

Fotflyttningar, gångarter, vanlig gång och *löpning* utföras vanligen med onödig spänning i benmusklerna, vilket omöjliggör ett isolerat och rätt avvägt muskelarbete. De styva, tunga och klumpiga benrörelserna återverka på hela kroppen — de förorsaka fula samrörelser i bålen, vilket ytterligare ökar klumpigheten.

För att motarbeta spänningen i benen och för

att avleda elevernas uppmärksamhet från svårigheterna t. ex. vid vissa gångarter, utföres vid ovananförda benövningar en knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Knäuppböjningen, som till en början är tydligt märkbar, göres hastigt och lätt; senare, då eleverna vant sig vid att icke inlägga kraft i obehövliga muskler, göres knäuppböjningen mindre märkbar.

Exempel:

a) Växling mellan tåstödj. (fotst.) utgångsställn. framåt, framutåt och utåt i takt.

b) Växling mellan tåstödj. framåt och vågtåstödj. bakåt utgångsställn.

III. Kontroll av rörelsebanornas riktning och storlek.

Svårigheten att utföra vissa ben-, arm- och bålövningar formrent beror i de flesta fall på oförmåga hos de gymnastiserande att med muskelsinnet bedöma riktningen eller planet i vilket övningen bör ske. Detta är t. ex. fallet vid fotflyttning, benlyftning, utfall, armlyftning, armsträckning, armrullning samt vid sidböjning och bålrullning. Riktningskontrollrörelserna hava sålunda till uppgift att underlätta uppövningen av *muskelsinnet*. Detta sker med tillhjälp av *synsinnet* och med tillhjälp av *tanken*.

I förra fallet kontrollerar blicken icke blott rörelsebanans renhet, utan i vissa fall, såsom vid sidböjning och vridning, även dess storlek (blicken mäter rörelsebanan).

I senare fallet få eleverna tänka sig, att de

med fingerspetsen, med pannan, näsan, tåspetsen etc. utrita en rörelsebana.

De rörelser, som kontrollera riktningen hava sin största betydelse däri att de på psykisk väg sporra eleverna till och väcka deras lust att formrent utföra den *egentliga övningen* och att uttaga största möjliga rörelsebana.

A Blicken.

1. Benövningar.

Vid benövningar gäller det att på ett lättfattligt sätt för eleverna åskådliggöra fotflyttningarnas, utfallens och benlyftningarnas utförande i rätt riktning samt intressera dem för att giva akt på att onödiga samrörelser i bålen icke förekomma. I vartdera fallet är armarnas medverkan av stor betydelse, ty, såsom tidigare betonats, är muskelsinnet, då det gäller armarna, vida mer uppövat än vad fallet är då det gäller benen. I synnerhet framträder skillnaden i muskelsinnets utvecklingsgrad tydligast vid bedömandet av rätt riktning. Innan den kommenderade benövningen skall utföras lyftes armen (armarna) i den bestämda riktningen. Blicken följer armens riktlinje och fixerar en bestämd punkt i väggen (golvet). I den sålunda åskådliggjorda riktningen ställes (lyftes) foten (benet) på kommando. För att småningom uppöva muskelsinnet till större säkerhet, alltså i hjärnan inetsa riktningen, utföras till en början benövningarna framåt, utåt och bakåt i takt, först med det ena därefter med det andra benet, varvid lärarinnan ofta avbryter övningen för att kontrollera riktningens renhet.

a) Riktningen framåt.[1]) Eleverna uppmanas att rikta blicken framåt och fixera en punkt i väggen. Riktningen övas även sålunda, att eleverna lyfta armarna framåt (handflatorna nedåtvända). Blicken följer armarnas riktlinje och fixerar väggen. Vid benövningar: fotflyttningar, och benlyftningar hava de gymnastiserande stor benägenhet för samrörelser i bålen (vridning, böjning). De lyfta armarna som under benövningen böra hållas *orörliga,* bliva en god hjälp för kontroll av samrörelser. Förskjutas fixeringspunkterna uppåt, nedåt eller till sida, har en böjning framåt, bakåt, till sida eller en vridning av bålen ägt rum; benövningen har i detta fall icke varit isolerad till benets leder.[2]) Kontrollrörelser med lyft arm äro icke lämpliga för mindre barn.

Exempel:

1) Tåstödj. framåt.

2) Fotst. framåt. Förutom kontroll med blicken övas fotst. framåt bäst genom att utföras med en hastig knäuppböjning såsom genomgångsmoment och genom att foten nedställes med energisk och spänstig stampning.

3) Gångställn. framåt.

4) St. benlyftn. framåt.

5) Utfall framåt.

6) Förflyttningar med steg framåt.

7) Marscher och löpningar.

---

[1]) Riktningarnas ordningsföljd är icke tillkommen med hänsyn till svårighetsgraden.

[2]) Vid fotflyttningar och benlyftningar framåt är tåspetsen endast obetydligt utåtvriden (nästan rakt framåt riktad), såsom den är vid gång.

Exemplen 1—4 utföras utan och med armlyftning framåt; 5—7 alltid utan riktningskontroll av armarna.

b) Riktning framutåt. Det kräves ofta lång tid innan barnen med tillhjälp av muskelsinnet säkert kunna utföra benövningar i riktning framutåt. Inlärandet underlättas därigenom att barnen, stående i grundställning,[1]) böja sig ned och först lägga handen på tåspetsen av den fot, som skall utföra benövningen (fotflyttningen) samt därefter under små bultningar med fingerspetsarna mot golvet punktera ut en linje i tåspetsens förlängning. Linjens slutpunkt befinner sig på ett bestämt avstånd från tåspetsen. (Avståndet mellan fötterna vid tåstödj. fotställn. och gångställn. är olika långt, jmfr. rörelseförrådet del II.) Blicken fixeras vid nämnda slutpunkt och bibehålles där även efter det barnen rest sig till grundställning och fotflyttningen kommenderas. Övas kontrollrörelsen under några lektioner, har uppfattningen av begreppet *framutåt* i väsentlig grad klargjorts för barnen.

Ett annat verksamt medel vid inlärandet av riktningen är att eleverna lyfta armen framutåt (tåspetsens riktning) i horisontalplanet, huvudet vrides halvt åt vänster och blicken, följande armens riktlinje, fixerar en punkt i väggen. I denna ställning, som noga granskas av lärarinnan, flyttas foten, på kommando, i armens riktning mot den fixerade

[1]) Om fotvinkeln vid grundställning jmfr. II delen. Riktningen framutåt intages icke, såsom tidigare varit fallet, från 90° fotvinkel, utan från den betydligt mindre vinkel, som fötterna vid grundställning böra intaga. Avståndet mellan fötternas vid vissa fotflyttningar (fotstående, gångställning) bör i stället vara längre än vanligt.

punkten. Detta upprepas flera gånger i följd, varvid blicken oavbrutet fixerar den bestämda punkten. Senare utföres, arm- och benövningen samtidigt några gånger i följd, under det blicken kontrollerar riktningen. När riktningen på ovananfört sätt är väl inövad, utföres benövningen utan tillhjälp av armen men fortfarande en tid framåt med kontroll av blicken.

Exempel:

1) Fotställn. framutåt.

2) Tåstödj. framutåt.

3) Gångställn. framutåt.

4) Utfall framutåt. Då utfallet göres sänkes armen intill sidan.

c) Riktning utåt.

Exempel:

1) Tåstödj. utåt. I stående utgångsställning lyftes vänster arm rakt utåt i horisontalplanet, huvudet vrides till vänster och blicken, följande armens riktlinje, fixerar en punkt i väggen. (Lärarinnan kontrollerar armens riktning samt ser till att bålen icke vridits.) I denna ställning utföres benövningen.

2) Tåst. förflyttn. ett (två, tre o. s. v.) steg utåt i följd. Utföres antingen i överensstämmelse med föregående exempel eller sålunda, att huvudet i stående utgångsställning vrides och blicken fixeras på en bestämd punkt i väggen, varefter armlyftningen och sänkningen försiggå i takt med förflyttningen.

3) Lodutfallet utåt. [1]) Vid denna övning kontrolleras såväl riktningens renhet som de vid den-

[1]) Vid lodutfall bibehålles kroppen i lodplanet, den flyttade fotens häl hålles obetydligt lyft från golvet.

samma lätt förekommande samrörelserna i bålen. Innan övningen utföres lyfta eleverna motsatt sidas arm utåt, huvudet vrides åt den lyfta armens sida och blicken fixerar en punkt i väggen (punkt a). Vid lodutfallet hålles armen orörlig (i skulderleden). Genom det ena knäets böjning vid utfallet kommer armens horisontalplan att sänkas; blicken, som fortfarande följer armens riktlinje, fixerar i följd härav en punkt (punkt b), belägen ett stycke lodrätt under punkt a. Är fotens rörelsebana icke uttagen rent utåt eller har kroppen under lodutfallet vridits, märka eleverna lätt felen ifråga. Armen — visaren — har avvikit från den mellan punkterna a och b tänkta *lodräta* linjen och pekar mer eller mindre framom eller bakom densamma. Göres lodutfallet åt vänster, kan höftledsfattning intagas med vänster hand, som kontrollerar att ej någon större förskjutning i höftleden äger rum (jmfr. höftledsfattning sid. 266). Kontrollrörelsen med den utåtlyfta armen kan endast användas av långt hunna elever, vilka hava förståelse för och intresse av att uttaga övningarna med största möjliga form, jämnhet och precision.

4) St. benlyftn. utåt. Efter det armen lyfts utåt och huvudvridning ägt rum, föres benet utåt, varvid den lyfta armen blir en god kontroll för möjligen förekommande samrörelser i bålen.

d) Riktning bakutåt.

Exempel:

1) Fotst. bakutåt. Eleverna utföra på kommando fotflyttning bakutåt med stampning flera gånger i följd med samma fot, under det de hålla

kroppen lindrigt framåtlutad, så att de med blicken kunna iakttaga, att den flyttade fotens rörelseriktning utgör en förlängning av den orubbade fotens längdaxel. Sedan större säkerhet vunnits utföres fotflyttningen från vanlig stående utgångsställning. Efter varje fotflyttning granska eleverna med blicken ställningen. Detta fortgår tills full säkerhet i riktningens rätta utförande vunnits.

2) Benställn. bakutåt. [1]) Utföres benställningen med vänster fot vrides huvudet dessförinnan halvt åt höger och blicken fixerar en punkt, belägen i golvet ett stycke framutåt i linje med den orubbade fotens tåspets. Vid utfallet märka eleverna om benställningen gjorts i orätt riktning.

e) Riktning bakåt. Riktningen inövas lättast genom att benövningarna utföras från motsvarande ställning (tåstödj. fotst. och gångst.) framåt under hög knälyftning såsom genomgångsmoment. Blicken, som är riktad framåt, fixerar en bestämd punkt i väggen. För att kontrollera, att samrörelser i bålen icke äga rum, kunna armarna lyftas framåt (jmfr. riktn. framåt sid. 283). Benövningarna utföras till en början i takt, växelvis framåt och bakåt. På givet kommando göres halt i utgångsställningen bakåt, varefter felen rättas. Vid tåstödj. fotst. och gångst. bakåt hålles den flyttade fotens tåspets nästan helt framåtriktad. (Jmfr. riktningen framåt.)

Exempel:

1) Växling mellan tåstödj. framåt och bakåt un-

[1]) Benställning motsvaras i den svenska terminologien av utfall.

der knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Utföres i stående, längre fram i räckstående utgångsställning.

2) Växling mellan fotst. framåt och bakåt med och utan stampning och med knäuppböjning såsom genomgångsmoment. Jmfr. föreg. exempel.

3) Växling mellan tåstödj. framåt och benställn. bakåt.

4) Växling mellan knäuppböjn. framåt och tåstödj. bakåt.

5) Växling mellan benlyftn. framåt och bakåt. Utföres med och utan armlyftning.

2. Armövningar.

Eleverna hava emellanåt svårt att med muskelsinnet avgöra huruvida armarnas riktning vid böjningar, sträckningar och lyftningar är riktig. I synnerhet är detta fallet vid armövningar, som utföras i svårare utgångsställningar såsom: stup-, båg-, vändstående, framliggande, sidfallande etc. Eleverna uppmanas vid inövningen att med blicken fixera den punkt i väggen (taket, golvet), mot vilken handen (armbågen) vid en rätt intagen utgångsställning bör riktas. (Utgångsställningen granskas av lärarinnan.) Senare, då armövningarna ske utan ständig kontroll med blicken, uppmanar lärarinnan emellanåt eleverna att med blicken iakttaga armarnas rörelseriktning. („Se till vänster (uppåt), sträckte du rätt mot punkten.") Härigenom uppövas småningom muskelsinnet.

Exempel:

a) Höftfäste. Eleverna kontrollera med blicken att armbågarna äro rätt riktade (nästan rakt utåt).

b) Armböjn. Armbågarna hållas på ett fullt naturligt sätt ett stycke utåt från kroppen (icke bakåt, ej heller tryckta intill kroppen).

c) Armlyftn. och sträckn. framåt, utåt, uppåt. Till en början fixerar blicken oavbrutet den punkt i väggen (taket) dit handen vid en rätt utförd utgångsställning riktas.

d) Böjstupst. dubbel armsträckn. utåt.

e) Sidfall. enkel armlyftn. utåt.

3. Bålövningar.

Vid bålövningar såsom ryggböjning bakåt, sidböjning och bålvridning, gäller det att vid undervisningen icke allenast väcka barnens intresse för ett formrent utförande, utan även att stegra deras vilja till att uttaga största möjliga rörelsebana med tillbörlig energi. I de flesta av nämnda övningar kontrollerar blicken såväl rörelsernas formrenhet (att samrörelser i bålen ej förekomma) som storleken av rörelsebanan. Detta antingen med eller utan handen (händerna) såsom „visare".

Exempel:

a) Knäsitt. bålvridn. Vid bålvridning till vänster lyftes i utgångsställningen samma sidas arm utåt, huvudet vrides till vänster och blicken, följande armens riktlinje, fixerar en punkt i väggen. Vid vridningen uttages rörelsebanan så stor som möjligt. Intresset höjes om barnen få föra armen så långt bakåt det är möjligt, utan att sänka densamma. Vridningens rörelsebana förefaller barnen härigenom större. Med blicken mätes icke blott rörelsebanans storlek, utan eleverna kontrollera även att handen

(„visaren") under bålvridningen bibehålles i horisontalplanet. Blicken följer sålunda en i horisontalplanet på väggen „utritad" linje. (Barnen iakttaga att linjens avstånd från golvet under vridningen är lika stort.)

b) Stupgrenst. bålvridn. Jmfr. föreg. exempel.



Bild 24.



Bild 25.

c) Utfallst. framutåt bålvridn. åt samma sida. Huvudet vrides halvt till vänster (i utfallets riktning) och blicken fixerar en bestämd punkt i väggen. Med blicken fortfarande fixerad göres bålvridningen. Huvudet förblir sålunda orörligt under densamma.

d) Slutst. sidböjn. Bild. 24—25. Vid sidböjning åt vänster anlägges i st. utgångsställn. v. hand fast knuten mot bröstkorgens sida (jmfr. I A 5 sid. 263).

Den högra armen lyftes utåt, huvudet vrides till höger och blicken, följande armens riktlinje, fixerar en punkt i väggen. Bild 24. Vid sidböjningen hålles den lyfta armen orörlig. Bild 25. Blicken mäter rörelsebanans storlek samt iakttager att banan, som tänkes utritad på väggen, sträcker sig mellan två lodrätt över varandra liggande punkter. Göres den minsta bålvridning, observera eleverna detta med lätthet. De två fixeringspunkterna a och b ligga i så fall icke lodrätt över varandra. Vid djupare sidböjning är den andra fixeringspunkten förlagd till taket (jmfr. nedan ex. f).

e) Famnst. sidböjn. Vid sidböjning till vänster följer blicken högra armens riktlinje.

f) Lodutfallst. sidböjn. åt samma och motsatt sida. Vid lodutfall åt vänster lyftes högra armen utåt, huvudet vrides åt höger. Blicken, följande armens riktning, kontrollerar rörelsebanans renhet och storlek. Sker sidböjningen åt samma sida (vänster) äro fixeringspunkterna a i väggen och b i taket. Göres sidböjningen åt motsatt sida (höger) är punkt a belägen i väggen och punkt b i golvet. Med lätthet märka såväl eleverna själva som lärarinnan de vanligaste vid sidböjningen förekommande felen. Denna kontrollrörelse utföres endast av längre hunna elever.

g) Halvsträckslutst. sidböjn. Eleverna uppmanas att med blicken följa den uppåtsträckta handen, vars fingerspetsar tänkas rita en linje mellan två punkter i taket. Lärarinnan sporrar eleverna till att småningom uttaga rörelsebanan större, utan att fötternas bas förändras.

B. Tanken (och blicken).

1. Benövningar.

Exempel:

a) Spjärnst. bensvängn. i båge nedåt och utåt. Eleverna tänka sig att de „rita" en halvbåge i luften. Då tanken, så att säga, är förlagd utom kroppen — på den ritade linjen — utföres benövningen fritt och naturligt, knä- och fotled kunna lättare hållas utan spänning.[1])

b) Gång framåt på frontled. Eleverna tänka sig, att de med pannan rita en jämn, bred linje (kroppens höjning och sänkning vid gången ingår icke i medvetandet). Blicken fixerar en bestämd punkt. Tankekontrollen möjliggör en mera energisk „målmedveten" gång längs en given gånglinje.

c) Gång och löpning. Eleverna tänka sig muskelarbetet förlagt till höftleden — den „fasta punkten" i höftleden. Genom tankekontrollen avslappas benets leder instinktivt. Till en början kunna händerna anläggas med lätt fingertryck mot ljumskarna.

2. Armövningar.

Exempel:

a) Famnkorssitt. dubbel armrulln. (små cirkelformiga rörelser) under armföring trappvis uppåt. Fingrarna lätt böjda, tummen hålles mot pek- och långfingret som om fingrarna omfattade ett ritstift. (Greppet får icke vara hårt.) Vid armrullningen

---

[1]) Om uppmärksamhetens avledande från det „egna jaget" jmfr. sid. 43—44.

„ritas“ små cirklar i luften. Rörelsen sker i skulderleden; armbågs- och handleder äro utan spänning. Till en början kontrollerar blicken (huvudvridn. v.) att cirklarna bliva jämnt „tecknade“. Senare kontrolleras detta enbart med tanken. Jmfr. noten på föreg. sida.

b) St. armkretsn. Eleverna föreställa sig att de rita stora, jämna cirklar. Kontrolleras till en början med blicken.

c) Famnst. dubbel armslagn. Eleverna tänka sig att de med fingerspetsarna utrita en skarp linje i horisontalplanet.

3. Bål- och halsövningar.

Så snart det kan ske uppmanas eleverna att med tillhjälp av tanken (oftast samtidigt även med blicken) kontrollera renheten och storleken av rörelsebanan vid huvud-, rygg- och sidböjningar samt vid bålvridningar. De tänka sig att de med pannan (axlarna o. s. v.) utrita rörelsebanan. Det faller av sig självt att vid nämnda „tankekontroller“ även de tidigare kontrollrörelserna vid bålövningar samtidigt kunna upptagas (jmfr. t. ex. grupp I).

Exempel:

a) St. ryggböjn. bakåt. Eleverna föreställa sig att de vid ryggböjningen med pannan eller hjässan „utrita“ en bred, jämnt tecknad linje från utgångspunkten a på väggen till slutpunkten b i taket. Huvudet hålles vid ryggböjningen så gott som orörligt.

b) Sträckst. ryggböjn. bakåt. Eleverna „utrita“ med fingerspetsarna en linje i taket. Blicken kontrollerar.

c) Famnslutst. bålvridn. Eleverna tänka sig att de med fingerspetsarna utrita en linje i horisontalplanet. Armarna förbliva orörliga.

d) Böjst. (böjtåst.) sidböjn. Pannan tänkes „rita" en linje på den motstående väggen. Blicken, riktad framåt, fixerar väggen och mäter rörelsebanans storlek samt kontrollerar dess jämnhet. Göres minsta vridning i bålen, observera eleverna detta med lätthet.

e) Böjgrenst. bålrullning. Eleverna tänka sig att de med huvudet rita jämna cirklar i luften. Huvudet hålles orörligt.

f) St. huvudböjn. bakåt och till sida. Jmfr. ex. a och d.

g) St. huvudrulln. Jmfr. ex. e.

IV. Energitillförande moment.

Varje människa med vaken iakttagelseförmåga har lagt märke till den stora skillnad, som förefinnes mellan olika personers sätt att röra sig eller den individuella olikhet, som framträder även vid minsta muskelarbete. Där en rör sig lätt och graciöst, rör sig en annan klumpigt och tungt. Personer med livligt temperament hava ett annat sätt att röra sig än de tröga och tafatta o. s. v.

I gymnastiksalen blir denna olikhet än mera märkbar. Vid övningar, utförda efter kommando av ett eller flera tiotal individer samtidigt, förmärkes tydligt den stora individuella olikhet, som förefinnes, icke blott då det gäller att snabbt omsätta en given befallning i muskelarbete, utan även då det gäller muskelarbetets *precision* samt det olika *energi-*

mått, som inlägges däri. Redan i barnåren äro de individuella anlagen tydligt märkbara och gymnastiklärarna få tidigt stifta bekantskap med en mängd tröga, dåsiga, initiativlösa barn, som göra dem bekymmer under varje lektion.

Vetenskapsmännens yrkan på att dylika i ett eller annat avseende psykiskt nedsatta och efterblivna barn mera än andra behöva god fysisk vård samt energisk målmedveten uppövning av nerv- och muskelkraft, får icke lämnas obeaktat av gymnastiklärarna. Även normalt utvecklade barn komma ofta trötta och olustiga till gymnastiken. Orsakerna härtill hava tidigare berörts och likaså botemedlen: en god, fysiskt och psykiskt uppiggande undervisning samt ett rätt urval av övningar.

De inom denna grupp anförda kontrollrörelsernas uppgift är till största delen av *psykisk* natur. Rörelserna avse att verka uppiggande, att höja uppmärksamheten och stegra elevernas lust till att utföra *energiska, livfulla* muskelövningar. Dessutom avse en del av rörelserna därjämte *rytmsinnets* utveckling.

Medlen, som användas för att uppnå det resultat, som nämnda kontrollrörelser avse, äro: *röst, stampning* och *handklatsch.*

A. Rösten.

Barnen uppmanas att med hög röst ledsaga de olika tidsmomenten i den övning, de utföra. Energimåttet, som inlägges i stämman och tonfallet i densamma, böra överensstämma med övningens karaktär. Så t. ex. ledsagas övningar, som fordra

energi men äro av kort varaktighet, av ord, uttalade med energisk och skarp staccato betoning. Övningar med lång rörelsebana, krävande energi och uthållighet åtföljas av ord, uttalade med klar, energisk och utdragen ton. I lätta (motsatsen till tunga) övningar är stämman „ljus“ o. s. v.

Ju yngre barnen äro, desto mera bör lärarinnan vid sin undervisning begagna sig av deras röst för att uttrycka det mått av energi, som bör inläggas i övningarna. Rösten är förutom livande och energitillförande även en god kontroll på frigjord andning, således även på bröstkorgens frigjordhet.

Exempel:

a) St. hastig dubbel knäböjn. till nigsitt (l. huksitt.). Eleverna ledsaga övningen med ett klart, energiskt: hej! ned! ett! o. s. v.

b) St. dubbel armböjn., sträckn. uppåt, sänkn. utåt-nedåt. 3 t. m. Varje rörelsemoment kräver olika grad av energi. Böjningen sker hastigt och lätt, sträckningen uppåt med full kraft och energi, sänkningen utåt-nedåt med flykt och behärskning. Eleverna: *böj!* (uttalas med ljust tonfall); u p p! (uttalas bestämt och portamento), *need!* (uttalas klart och sjungande — legato) eller: *ett!* t u! *treee.*

c) Böjstupst. enkel och dubbel armsträckn. uppåt. Eleverna utsäga energiskt: *vän*-ster, *hö*-ger, *bå*-da, betonande första stavelsen, vilken anger momentet för sträckningen.

d) Den lilla och stora klockan. Lekform. Grenst. hastig lindrig sidböjn. från vänster till höger (den lilla klockan) och grenst. mer eller mindre djupa och i långsam takt utförda sidböjningar (den stora klockan). Vid de små sidböjningarna utsäga barnen

med ljus röst: *tick, tick, tick, tick;* vid de djupare sidböjningarna med *lugn och djup klangfärg: tick, tack, tick, tack.*

e) Böjframbågligg. utgångsställn. Golv. För att utröna, om barnen möjligen i denna ställning hålla andan, säger lärarinnan t. ex.: räkna högt och långsamt till 10. En uppmärksam lärarinna observerar lätt om räkningen sker med ansträngd röst. Rösten anger nämligen väl andningens tillstånd. Då barnen intaga framliggande vilställning uppmärksamgör lärarinnan dem på nödvändigheten av att andas under övningarna samt uppmuntrar eleverna att göra det lugnt och jämnt. Härefter utföres den frambågligg. utgångsställningen på nytt.

B. Stampning.

Stampningar vid fotflyttningar, marscher etc. äro sedan gammalt kända i gymnastiken. Deras betydelse såsom energitillförande moment kan vara mycket stor. Även för rytmsinnets utveckling äro stampningarna betydelsefulla, under förutsättning att lärarinnan noga giver akt på att takten icke småningom förvanskas genom stampstegen. (Jmfr. sid. 55.)

C. Handklatsch.

Handklatsch är ett starkt energitillförande medel samt är även av stor betydelse för rytmsinnets utveckling. Vid handklatsch vidröra händerna (handen), med fullt uträtade fingrar och under „fjädring“ i handlederna, ett ögonblick den yta (hand, ben, bål, golv, vägg etc.) mot vilken beröringen sker, för att omedelbart härefter återstudsa.

Handklatsch, såsom ett upplivande och energitillförande moment, utföres antingen omedelbart före kommenderingen av en arm-, ben- eller bålövning, eller under utgångsställningar, t. ex. då det gäller att vidmakthålla spänstigheten under desamma. Ävenså upptages handklatsch ofta för att i en utgångsställning av lång utdräkt undvika den lätt uppkommande stelheten i hela kroppen samt icke minst för att undvika enformighet med ty åtföljande avslappning.

Såsom ett medel till rytmsinnets uppövning utföres handklatsch enbart för sig eller i förening med marscher och förflyttningar.

Handklatsch göres på tillsägelse: *Nu!* eller *Ett!*

Exempel:

a) St. fotställn. utåt och dubbel armlyftn. utåt. För att öka energimåttet vid den *egentliga övningen* göres en energisk handklatsch mot benens yttre sida omedelbart före fotflyttningen och armlyftningen.

b) Krokhalvst. bensträckn. till tåstödj. bakåt. För att koncentrera rörelsen till höftleden och undvika samrörelser i fotleden, utföra eleverna omedelbart före bensträckningen en spänstig och kraftig handklatsch mot överbenets främre sida. Denna kontrollrörelse äger i hög grad förmågan att avlägsna barnens tanke från benövningen och dess utförande på rätt sätt, t. ex. på huru fotleden bör hållas under benföringen bakåt etc. Genom att distrahera tanken utföres övningen vanligtvis fullständigt frigjort och riktigt.

c) Famnspjärnst. hastig dubbel armsänkn. med handklatsch på överbenens yttre sida; omedelbar lyftning tillbaka utåt.

d) Famnvågtåstödj, hastig dubbel armföring framåt med handklatsch; omedelbar återgång till utgångsställningen.

e) Böjst. dubbel armsträckn. utåt, hastig dubbel armlyftn. uppåt med handklatsch; omedelbar armsänkn. till utgångsställningen eller armsänkn. utåt-nedåt. Armböjningar och -sträckningar, avbrutna genom armlyftningar med handklatsch, kunna varieras på många olika sätt.

f) Famnframbågligg. hastig dubbel handklatsch mot golvet; omedelbar återgång till utgångsställningen.

g) Slutvändst. utgångsställn. Handklatschen göres antingen mot benets yttre sida eller under dubbel armlyftn. utåt-uppåt (handklatsch över huvudet).

V. Småkontrollerande rörelser.

Ett villkor för uppnående av goda resultat vid undervisningen av frigjorda gymnastikövningar är, att lärarinnan noga övervakar att de gymnastiserande icke intaga spända och styva utgångsställningar. Kroppen skall vara färdig att ögonblickligen efter givet kommando, lätt och frigjort utföra de rörelser, som fordras för en bestämd övning, den skall så att säga avlyssna befallningen till aktion.

Om ock lärarinnan har en väl uppövad blick för form och frigjordhet i utgångsställningar och rörelser, är det likafullt nödvändigt att hon allt emellanåt på ett konkret sätt övertygar sig själv samt låter eleverna övertyga sig om att frigjordhet verkligen förefinnes. Lärarinnan kan t. ex. före kommenderingen av en övning låta eleverna göra

små, hastiga rörelser — *böjningar, sträckningar, vickningar, rullningar* etc. med armar, ben, hals och bål.

De småkontrollerande rörelsernas uppgift är i sammanfattning följande: att hastigt kontrollera *att de olika kroppsdelarna och lederna äro frigjorda före intagandet av en bestämd utgångsställning, att kontrollera frigjordheten under själva utgångsställningen samt vid olika moment av de övningar, som utföras i desamma; att med tillhjälp av känselsinnet kontrollera kroppens konturer* t. ex. om svankrygg förekommer eller om bröstkorgen är uppblåst till inspirationsläge; *att på ett lättfattligt sätt åskådliggöra var den huvudsakliga rörelsen vid utförandet av en enkel övning skall försiggå* t. ex. vid ryggböjning bakåt, sidböjning, knälyftning, armlyftning etc. (Rörelsecentralen i ryggraden, höftleden, skulderleden.)

I likhet med övriga kontrollrörelser utföras de småkontrollerande rörelserna endast på tillsägelse eller såsom efterhärmningsrörelser. I förra fallet säger lärarinnan t. ex.: *Nicka med huvudet! Gör en hastig knäknix! Peka ut rörelsecentralen!* o. s. v. I senare fallet förevisar hon den ifrågavarande kontrollrörelsen, efter det hon „kommenderat“: *Kontroll!* Barnen följa, vid utförandet av rörelsen i fråga, lärarinnan.

A. Frigjordheten före och efter en övning.

1. Armarna.

Vid utgångsställningar med armarna inlägges ofta för stor kraft. Armarna bliva tunga och styva

och spänningen meddelar sig vidare till bröstkorg, hals etc.

Exempel:

a) Böjst. utgångsställn. Lärarinnan: „*Visa att armarna ej äro spända.*“ Barnen göra små vickningar utåt och inåt med överarmarna (skulderledens frigjordhet) eller föra händerna hastigt och lätt utåt från och till axlarna (skulder- och armbågsledens frigjordhet). Vid tillsägelsen: *färdiga!* avstanna vickningarna. Göres till en början såsom efterhärmningsrörelse.

b) Famn-, räck- och sträckst. utgångsställn. I nämnda utgångsställningar utföra barnen små rörelser i skulder-, armbågs- och handleder, såsom vickningar, rullningar, vridningar.

c) Böjst. dubbel armsträckn. utåt (framåt, uppåt) till famnst. (räckst. sträckst.) utgångsställning. Vid armsträckningen inlägges full energi och kraft, men så snart övningen är utförd böra endast de för utgångsställningens bibehållande nödvändiga musklerna arbeta, alla övriga muskler avslappas. För att kontrollera avslappningen tillsägas eleverna att i den famnst. (räck-, sträckst.) utgångsställningen utföra små hastiga böjningar och sträckningar eller rullningar i de respektive lederna.

d) Famnst. dubbel armslagn. Till en början med sträng kontroll av frigjordheten i armarnas och handens leder efter varje rörelsemoment till dess att eleverna fått en riktig uppfattning om skillnaden mellan energimängden vid slaget och vid ställningen efter detsamma. Kontrollen sker genom små böjningar, sträckningar, rullningar.

2. Benen.

Exempel:

a) St. fotflyttn. framutåt. Före och efter fotflyttningen uppmanas barnen att göra en hastig knäknix (hastig lindrig knäböjning och sträckn. under hällyftning), ett lätt hopp etc., varigenom de vid övningen vanligtvis förekommande starkt tillstramade knälederna avslappas.

b) Krokhalvst. utgångsställn. Lätta pendlingar med underbenet; hastiga fotuppböjningar och sträckningar. Lärarinnan: *Pendla lätt med underbenet några gånger!* (förevisning av rörelsen) eller *vicka upp och ned med foten!* o. s. v.

3. Hals och bål.

Eleverna böra särskilt omsorgsfullt inläras att låta hals- och bålmuskler arbeta under full isolation. Före, efter och ofta under en utgångsställning, där antingen armarnas, benens, halsens eller bålens muskler på ett bestämt sätt äro i aktiv verksamhet, måste halsens och bålens frigjordhet och spänstighet ofta kontrolleras.

Exempel:

a) St. grundställn. Lärarinnan: *Vrid huvudet hastigt från den ena sidan till den andra! Nicka åt mig! Vicka med huvudet från sida till sida! Höj och sänk skuldrorna! Vicka av och an med bålen!* (små hastiga sidböjningar från den ena sidan till den andra) o. s. v.

b) St. förflyttn. framåt under knähalvst. mellanställn. Övningen avbrytes ofta i den knähalvst.

mellanställningen, varvid kontroll av frigjordheten i skuldror, armar, hals och bål företages, t. ex. genom skulderlyftning, arm- och handrullning, hals- och bålvickning etc.

c) Nackfästsidbågst. utgångsställn. Sedan armarnas frigjordhet kontrollerats på sätt, som ovan vid armövningarna anförts, kontrolleras bålens frigjordhet genom att eleverna uppmanas att göra små bålvickningar från sida till sida.

Kontroll av halsens och bålens frigjordhet företages i alla utgångsställningar, där detta blott är möjligt.

B. Strykning av kroppens konturer.

Strykningarna avse att uppöva barnen till att med hjälp av känselsinnet få begrepp om kroppskonturerna vid en given utgångsställning. Så t. ex. uppmanas barnen att med handens insida „upprita“ främre och sidokonturerna av halsen, bröstkorgen och magen. Med ryggsidan av handen göras motsvarande strykningar på bålens bakre sida. Lärarinnan påvisar halsens och bålens ställning och de riktiga konturerna vid normal hållning samt de mest framträdande felen vid dålig hållning. Barnen vänja sig lätt vid att med känseln kontrollera det rätta avståndet mellan axlar och huvud, eller de vanligaste felen i bålens ställning såsom magens framskjutande, kut- och svankrygg, ävensom bröstkorgens normala konturer under olika utgångsställningar och rörelser.

En särskild form äro de strykningsliknande rörelser, som företagas med händerna på ett kort

avstånd från kroppen. Dessa strykningar utföras speciellt med tanke på att ...ningen och avse att åskådliggöra en naturlig andning, alltså en andning, som försiggår utan känsla av tyngd, fullt omedvetet och lätt (jmfr. nedan exempel f).

Exempel:

a) St. grundställn. Eleverna uppmanas att genom lätta strykningar med handen „utrita" kroppens konturer vid god och dålig hållning, speciellt bröstkorgens konturer vid starkt inspirations- och expirationsläge samt vid lugn och jämn andning. Barnen vänja sig snart vid att känna skillnaden mellan en hård, uppblåst bröstkorg och en fullt normal, rörlig sådan.

b) St. hävn. på tå och dubbel knäböjn. till nigsitt. Huvudets och bålens fällning framåt observeras lätt genom strykningarna med handen.

c) Knäst. ryggfälln. Före och efter övningen utritas konturerna av bålens fram- och baksida. (Strykningarna — „ritningen" — utföras med båda händerna samtidigt, den ena stryker bålens framsida, medan den andra stryker dess baksida.)

d) Sidfall. utgångsställn. Med den fria handen göres strykningar längs bålens sidokonturer såväl i en utgångsställning med rätt, som i en sådan med orätt form.

e) Grenst. bålvridn. Strykningar före och efter utgångsställningens intagande.

f) St. andning under kontroll. Eleverna intaga en ställning, som förefaller dem ledig och vilsam. *Utgångsställn. till kontroll med händerna:* Händerna, med handflatorna vända inåt mot bröstkorgen, lyftas i höjd med dess nedre rand och på omkring 10

cm avstånd från densamma. De hållas lätt kupade på omkring 20 cm avstånd från varandra. Arm- och handleder äro utan minsta spänning. Strykningarna, som avse att avbilda den lätthet med vilken luften bör insugas i lungorna, göras lätta och i takt med andningen. För varje inandning föras händerna långsamt uppåt mot halsroten och sänkas på samma sätt vid utandningen. Rörelsebanan är bågformig (bröstkorgens främre kontur avbildas). Eleverna visa med armar och händer skillnaden mellan den lätta naturliga och den tunga ansträngande andningen. I förra fallet försiggår armarnas rörelse mjukt och lätt, i det senare spännas armens och fingrarnas muskler hårt.

C. Rörelsecentralen åskådliggöres genom utpekning.

1. Rörelsecentralen i ryggraden.

Barnen uppmanas att medelst små hackningar utpeka rörelsecentralen d. v. s. den punkt på ryggraden, som vid ryggböjning bakåt (hög ryggböjning) eller sidböjning (hög sidböjn.) bör utgöra bågens ungefärliga mittpunkt. Hackningarna utföras med ryggsidan av den knutna handen (vänster l. höger) mellan skuldrorna, ungefär i höjd med nedre skulderbladsvinkeln, samt med knogarna på bröstkorgens sidor på ovananförda höjd. Göras hackningarna kännbara blir den „svidande punkten“ under den på kommando utförda övningen (ryggböjn. bakåt eller sidböjn.) en god påminnelse om i vilken del av ryggraden rörelsen huvudsakligen bör ske.

Exempel:

a) Framligg. lindrig ryggböjn. bakåt och sträckn.

utförd i takt. Innan barnen intaga den framliggande ställningen utpekas centralen i ryggen medelst små kännbara hackningar.

b) Böjslutst. sidböjn. Jmfr. föregående exempel med den skillnad att hackningarna utföras på bröstkorgens sidor ungefär i höjd med nedre skulderbladsvinkeln.

2. Rörelsecentralen i skulderlederna.

Barnen uppmanas att med fingerspetsarna göra små, fasta hackningar på axelleden (vänster hand på höger axel och tvärtom).

Exempel:

a) Famnst. dubbel armrulln.

b) Famnframbågligg. dubbel armböjn. och sträckn.

Emedan eleverna i en dylik utgångsställning ofta hava svårt att föra händerna till den bestämda punkt på axlarna, som skall beröras för att utgångsställningen må bliva möjligast formriktig, uppmanas de att, före intagandet av utgångsställningen, med kännbara hackningar utmärka den rätta „punkten" på axlarna. Denna „svidande punkt" blir under ovan anförda armövning en god förnimmelsekontroll vid den böjframbågligg. utgångsställningen.

3. Rörelsecentralen i höftlederna.

Vid ryggfällningar framåt och vid benlyftningar, t. ex. utåt, underlättas isolationen genom att barnen före övningen utpeka „centralen". Detta sker genom kännbara hackningar på höftledernas yttre sida.

BIBLIOTEKA GŁ. Wyższej Szkoły Wychow. Fizycznej W KRAKOWIE

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
KRAKÓW
19113
1
Biblioteka Gł. AWF w Krakowie
1800066354