ELIN FALK

DAGÖVNINGAR I GYMNASTIK

FÖR

STOCKHOLMS FOLKSKOLOR

II

P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG

V7: 364010
xx 004560099

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800066330

ELIN FALK

DAGÖVNINGAR I GYMNASTIK

FÖR

STOCKHOLMS FOLKSKOLOR

II

FLICKAVDELNINGAR

KLASS 5—6

P. PALMQUISTS AKTIEBOLAG
STOCKHOLM

Denna del av »Dagövningar i gymnastik för Stockholms folkskolor» är en fortsättning av de tidigare utgivna dagövningarna för de fyra första skolåren. I densamma har emellertid, för att underlätta användningen, införts några av första delens rörelsebeskrivningar och figurer.

EKA Sikely

II 15102/2

Förkortningar.

A. Inledningsvarv.
B. Mellanvarv.
C. Avslutningsvarv.

Av varje dagövning inläras först de rörelser, vilka sakna stjärnbeteckning. Därefter kompletteras om möjligt dagövningen med de med 1 stjärna (*) betecknade övningarna samt till sist med någon eller några av de med 2 stjärnor (**) betecknade.

Marscher för sång under gymnastiken finnas samlade i: »*Med sång—marsch!*» av Nanna Olde.

TRYCKT HOS
P. PALMQUISTS AKTIEBOLAG, STOCKHOLM 1915

Ne 1967 K 1315/2

Klass V.

Första terminen.

Dagövning I.

De till gymnastik omklädda barnen tillåtas fri lek på gymnastiksalens golv, tills alla blivit färdiga. Är lärarinnan tillstädes, få de också klättra på ribbstolarna, stegarna samt, där bommarna ständigt stå uppe, även på dessa. På lärarinnans vissling eller handklappning stanna alla orörliga i den ställning, de för ögonblicket hava. Därefter, för dem som befinna sig på redskapen: *Alla (på golvet) — stå!*



Fig. 1.

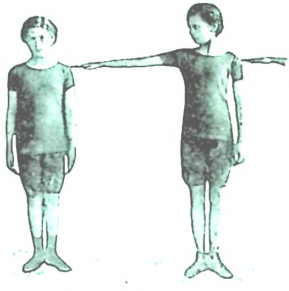

Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.

1. a. **Givaktställning.** *Giv — akt!* Fig. 1. A. Ordningsrörelse.

Orörlig stående ställning med hälarna tillsammans, lindrigt (omkring 45°) utåtvridna fotspetsar. Om kroppens sträckning, se författ:s broschyr »God och dålig kroppshållning».

b. **Rätt linjeuppställning i 2** (om behövligt av utrymmesskal **3, 4**) **slutna led** efter barnens kroppslängd, **hel rättning höger.** *I 2 (3, 4) slutna led, hel rättning höger* [eller: *I 2 (3, 4) slutna led, högra armen ut] — spring! (Tyst) ställ — ning!* (Eller: *Mitt — åt!)* Om behövligt upprepas rättningen: *(Åt höger) — rättning! Ställ — ning!*

Första lektionen anvisas de 2 (3, 4) kortaste barnen, de s. k. ledarinnorna eller högra flygelkamraterna, »terminsplatser» mitt för vissa »märken» i salen. Vid rättningen lyfter den bakre högra flygelkamraten armarna framåt med ledigt sträckta armbågs-, hand- och fingerleder och stöder långfingertopparna mot den framförstående rygg i axelhöjd — ej händerna ovanpå hennes axlar; rygg och huvud alltjämt raka, axlarna ej förda framåt uppåt, Jämf. fig. 57. (För att bortarbeta onödig spänning vid armföringen sänkas armarna nedåt några ganger långsamt och »löst» eller böjas på samma vis med händerna ett stycke från bröstkorgen.) På liknande sätt för varje flicka i främsta ledet, utom ledarinnan, högra armen utåt, vänder huvudet något åt höger — om behövligt ser hon också ned på sina egna fotspetsar och på närmaste högra sidokamrats — samt rättar sig med små hastiga steg i jämn linje med denna. Fig. 2. Bakre ledet rättar sig på samma sätt, men utan att föra armen utåt. På »ställ — ning» sänkas alla armar tyst och hastigt nedåt, samtidigt med att huvudena vridas framåt.

c. **Indelning till två av 1:sta ledets** barn, som, samtidigt med att de hastigt uttala respektive nummer, vrida huvudet lindrigt åt vänster, varefter de åter snabbt vända det framåt. *Indelning till två — kör!*

Vid uppställning i 4 led göres indelning av det 1:sta och 3:dje, helst samtidigt av båda.

d. **Ledöppnande med 2, utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 steg framåt, bakåt.** *Öppna leden (med 2 steg) — marsch! (Ett - två - tre!)* 1:sta ledet går 2 steg framåt, det 2:dra samtidigt 2 bakåt. Lärarinnans eller barnens räkning, senare utan räkning.

Vid uppställning i 3 led står det mellersta stilla, det främre och bakre gå 1 steg från det mellersta. Vid uppställning i 4 led gå de två främre 1 steg framåt, de två bakre 1 steg bakåt; de två mellersta stå därefter stilla, det främre och bakre gå 1 steg från de två mellersta.

Ettorna 1 steg framåt, tvåorna 1 bakåt — marsch! (Ett - två!) (Senare endast: *Ettor och tvåor ryck ut — marsch!) Rättning! Mitt — åt!* (Eller: *Still!)*

Korta, tysta, hastiga steg, någon gång dock, för samtidighetens underlättande, en lindrig stampning på första och sista steget. Undantagsvis om behövligt: *Ettor och tvåor ryck in — marsch! Slut leden — marsch! Öppna leden — marsch! Ettor och tvåor ryck ut — marsch!*

Snabb rättning; efter »mitt — åt» alla barnen orörliga på rätta platser.

e. **Ledig ställning.** *Höger (vänster) fot (fram) — lediga!* Eller endast »*Lediga!*» och tillsägelse på förhand ena lektionen (veckan), att vänstra, den nästa, att högra foten skall flyttas fram. Fig. 3.

Kroppshållningen ej hopsjunken, utan lika god som i givaktställningen. Bakre foten får ej flyttas från sin plats, men att rätta på kläder o. d. tillåtes.

Ställningen bör ej användas för ofta, utan blott då en starkare ansträngning eller själva undervisningen om rörelserna nödvändiggör den.

2. **Slutknästupsittande, händerna stödda, växelbensträckning bakåt till tåstöd med växelarmföring uppåt.** *(Slut)knästående (tyst) — ställ!* Fig. 4. *Händerna tätt framför knäna — lägg!* Fig. 5. *Höger arm uppåt — ett! Vänster ben bakåt till tåstöd — två!* Fig. 6. *Arm och ben tillbaka — tre! Vänster arm uppåt — ett! Höger ben bakåt — två! Arm och ben tillbaka — tre! Omigen höger arm — ett! Vänster ben — två! Tillbaka — tre!* o. s. v. Så snart som möjligt: *Höger arm uppåt, vänster ben bakåt — ett! Tillbaka — två! Vänster arm, höger ben detsamma — ett!* o. s. v. *(Ställning!)* Ben-, arm-, buk-, ryggrörelse.



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7

Under kroppens lindriga bakåtlutning böjas knäna djupt, slutas och sänkas omedelbart därefter ljudlöst till golvet i slutknästående ställning; hälarna hållas i denna tillsammans, fotspetsarna ledigt bakåt- och något utåtriktade. Vid nedsittningen läggas händerna tyst i golvet, en axelbredd från varandra; fingrarna rakt framåt och armbågslederna sträckta. Samtidigt med bensträckningen fälles bålen djupare framåt, och sätet lyftes från fötterna, så att ryggen, lyfta armen och benet bilda en nästan jämn linje — utan »kut» och »svank». Bålens framsida alltjämt rakt mot golvet. Om behövligt övas armföringen ett par gånger särskilt för sig, likaså bensträckningen. Vid återgången till stående skjuta händerna kroppen bakåt, varefter knäna sträckas — fotspetsarna alltjämt på samma plats.

Efter tillräcklig övning utföras arm- och benrörelserna från **slutknästupstående** med händerna 1—3 handlängder från knäna (jämf. fig. 9), av mycket duktiga barn även **utan tåstöd,** foten en hårsmån ovan golvet.

3. **Slutknästupsittande, händerna stödda, hög huvudböjning bakåt, djup framåt.** Från slutknästupsittande: *Hög huvudböjning bakåt (inandning) — ett!* Fig. 7. *Djup framåt (utandning) — två!* Fig. 8. *Detsamma — ett! Två!* Huvud-, arm-, buk-, ryggrörelse.

o. s. v. *Huvud uppåt — sträck! Ställ — ning!* Senare även från **slutknästupstående,** fig. 9, 10.

Rörelserna ske i början i långsam andningstakt — bakåtböjningen under hörbar eller tyst bröstkorgsinandning, framåtböjningen under utandning. Båda böjningarna böra ske endast i hals- och allra översta delen av bröstkotpelaren — i stället svänga barnen vanligtvis samtidigt in »länden», eller och runda de hela ryggen; båda telen förenas ofta med axlarnas fram- och uppåtskjutning. Stundom hålla barnen ej armarna raka. Den höga huvudböjningen bakåt består i de flesta fall egentligen blott i en kraftig uträtning av halsen (den göres så lång som möjligt) med ledigt inåtförd haka. Barn med god hållning kunna, med bibehållande av denna hakans ställning, föra hela halsen obetydligt bakåt, kutryggiga förmå ej på långt när räta den. Senare göras böjningarna om möjligt under fri (mellangärds-)andning — utan konstlad samtakt med dessa och med ihärdigt bibehållande av den höga formen under allt kraftigare uträtning av halsen.

Ordnings-rörelse.

Sidvändning höger (vänster).



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.

I början: *(Med min räkning) höger om — ett!* Långsamt, efter tillräcklig övning hastigt vända barnen sig ett fjärdedels varv (90°) åt höger på högra hälen och vänstra fotspetsen under lindrig lyftning av vänstra hälen och högra fotspetsen samt utan svängning av armarna. *Två!* Vänstra foten sättes intill den andra, i början med en lätt stampning, så snart som möjligt tyst. [För barn, som hava mycket svårt för att lära vändningen: *Lyft högra fotspetsen — ett! (Lyft) vänstra hälen — två! Vändning — tre! Vänstra foten intill (den andra) — fyra!* o. s. v.] Senare: *Med er egen höga (tysta) räkning, höger (vänster) — om!* De gymnastiserande räkna högt (var och en tyst för sig själv) »ett - två». Eller ock tillsäges före lektionens början: *I dag räkna ni själva högt (tyst) för vändningarna! [Jag kommenderar endast »höger (vänster) — om!»]* Till sist utan räkning: *Höger (vänster) — om!*

Första lektionerna övas vändning endast åt samma sida och så få gånger som möjligt i omedelbar följd; sedermera vändning omväxlande åt båda sidor. Då vändningarna hjälpligt inlärts, bör tid ej förslösas på *särskild övning* av dem — de måste ju för övriga rörelsers skull i alla fall många gånger under lektionen återkomma.

Helvändning höger (vänster). *Helt höger (vänster) — om!*

I början: *(Med min räkning) helt höger om — ett! Två!* o. s. v. I överensstämmelse med sidvändningen, men ett halvt varv (180°).

Sid-, arm-rörelse.

4. **Grenstående sidböjning med ena hälens lyftning, 4 tidmått.** *Fötter till sida — ställ! (Ett - två!) (Rätta ställningen! Mitt — åt!)*

Vänstra foten flyttas tyst en knapp fotlängd åt vänster, omedelbart därefter högra foten lika långt åt höger. Först med lärarinnans takträkning, senare barnens, till sist utan räkning.

Om behövligt i början: *Fötter till sida, min räkning — ett!* Vänstra foten åt vänster. Sedan denna ställning rättats: *Två!* Högra foten åt höger.

Åt vänster lindrigt, lyft högra hälen — böj! Uppåt — sträck! Åt höger (lyft vänstra hälen) — ett! Uppåt — två! o. s. v. *Djupt åt vänster — ett! Uppåt — två! Åt höger — tre!* Fig. 11. *Uppåt — fyra!* o. s. v.

Såväl den lindriga som den djupa böjningen göres så rakt åt sidan som möjligt, utan vridning av bål eller huvud och utan böjning av knäna. Vid böjning åt höger glider högra handen utefter benets yttersida; mera övade få låta den hänga rakt nedåt, jämf. fig. 134. Vänstra armen böjes, särskilt vid den djupa formen, lindrigt efter vänstra sidan. Bröstkorgsinandning vid böjningen åt sidan och resningen, utandning i mellanställningarna; för barn med god hållning även efter tillräcklig övning fri andning, jämf. A 3.



Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.

Famngrenstående sidböjning. Från grenstående: *Armar utåt — lyft!* Fig. 12. *Åt vänster lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Åt höger — ett! Uppåt — två! Åt vänster djupt — ett! Två! Höger — tre!* Fig. 13. *Fyra!*

Armarna föras rakt utåt; vid sidböjningen böra de hållas stilla — vanligen höjes den övre, den undre sänkes. Fötternas ställning orubbad.

Famngrenstående sidböjning med ena hälens lyftning. I omedelbar följd med föregående: *Böjning åt vänster, lyft högra hälen — ett!* Fig. 14. *Uppåt — två! Åt höger, lyft vänstra hälen — tre! Fyra! Med hopp, ställ — ning!*

Till omväxling: **Tåstödsidspjärnstående sidböjning åt tåstödda foten.** *Höger fot åt sidan till tåstöd — för! (Rätta ställningen! Mitt — åt!) Åt höger lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Detsamma djupt — ett!* Fig. 15. *Två! Tre! Fyra! Fötter byt om - - ett!* Högra foten fores bredvid den andra. *Två!* Vänstra foten åt sidan. (Efter tillräcklig övning endast: *Fötter byt om — ställ!*) *Åt vänster lindrigt — böj!* o. s. v. Till sist: *Vänster fot tillbaka — ställ!*

B. Gång, löpning.

1. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Med tillslutning i två led framåt och åt höger (vänster) — marsch! Av - del - ning - halt! (Ett - två!)*



Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.

På »marsch» börja alla att gå rakt framåt, tåorna rycka så småningom medelst vanliga steg snett framåt (ej sidsteg) in bakom respektive ettor, och leden slutas.

Under gången tillräcklig framåtfällning av hela kroppen (ända från fötterna), så att tyngdkraften blir vederbörligen utnyttjad. Obetydlig vridning och sidvaggning av överkroppen, ledig sträckning av rygg och huvud, blicken rakt fram — ej ned på fötterna. Armarna ej stilla, utan växelvis mjukt svängande i takt med stegen. Dessa tämligen korta (knappt 2 fotlängder), särskilt då gångrörelserna skolas. Benlederna eftergivliga, ingen »sprättgång» med sträckta vrister och det framåtsvängda benets tåspets först i golvet, utan hälen först, dock utan onödig uppåtböjning av foten. Takten omväxlande långsam, hastig och vanlig med ungefär respektive 60, 160 och 125 steg i minuten.

Halt under gången kommenderas med en stavelse på vart steg, och kommandot börjar än då högra, än då vänstra foten sättes fram. På »ett» tages ett förkortat steg, på »två» flyttas bakre foten bredvid den främre. Om behövligt leder läraringen takten medelst räkning, handklappning el. d., såväl vid gång som vid halt; stundom förmånligt, att barnen på liknande sätt själva markera takten. Så snart som möjligt övas dock taktgång och halt utan några extra hjälpmedel; det sistnämnda kommenderas då: *Avdelning — halt!*

2. **Sång, stående eller under gång.**

b. **Gång framåt med 5 hälsteg, 5 sträcktåsteg.** *Fem steg på hälarna, fem på tå med armarna opp — marsch! (Häl - häl - häl - häl - häl - tå - tå - tå - tå - tå - ett - två - tre - fyr - fem* - o. s. v.) *Vanlig — marsch!* Kommenderas under hälstegen. *Av - del - ning - halt!*

I hälgången (fig. 16) mycket korta steg; fotspetsarna hållas så högt lyfta som möjligt, utan att ryggens och huvudets sträckning förloras; lediga armar. Stegen på tå tagas obetydligt längre än hälstegen, tårna ej inåt-, utan framåt- eller lindrigt utåtvända; låg, senare högre lyftning av hälarna. Båda gångformerna utan stelhet i benlederna. Samtidigt med hällyftningen föras händerna ett litet stycke utåt från kroppens sidor och omedelbart uppåt till sträckställning med axelbredds (eller något längre) avstånd mellan armarna; dessa så långt bakåt som möjligt, utan att rygg och huvud mista god hållning. Armbågar, händer och fingrar ledigt raka, de sistnämnda även sluna; handflatorna inåtvända; axlarna ej höjda, så att halsen »försvinner». Jämf. fig. 185. Händerna föras samma väg nedåt som uppåt.

c. **Sidgång och sidlöpning i ring med handfattning, ljudlöst och med fotklappning, halt.** *Framåt — marsch! Bilda ett led — marsch!* Leda högra flygelkamraterna, gå 2:dra ledets makar, utan att samtakten förloras, snett framåt bakom 1:sta ledets. Leda vänstra flygelkamraterna, följa makarna i omvänd ordning bakom varandra. *Av - del - ning - halt! Höger (vänster) om, varandras händer (med rättning) — fatta! Still! På tå — häv! Till vänster (tyst) — marsch!* (Senare endast: *På tå till vänster — marsch!) Sidlöpning vänster tyst — kör! (Ett - två - ett - två* - o. s. v.) *Med fotklappning — nu! Tyst — kör! Av - del - ning - halt - ett - två - tre! Varandras händer (med rättning) — fatta! På tå — häv! Till höger — marsch!* o. s. v. Sista löpningen efterföljes av sidgång eller vanlig gång.

Vid handfattningen armarna lindrigt böjda, händerna i höjd med axlarna. Om utrymmet är ringa, böjas armarna som å fig. 356. För att rätta »avstånden» i ringuppställningen kan kommenderas: *Ett kort steg framåt (bakåt) — marsch!* I sidgången mycket korta, tysta steg på tå, ledigt raka knän; vid gång åt vänster flyttas vänstra foten åt sidan, därefter den högra med hälen *tätt intill* den andra, ånyo den vänstra o. s. v.; framsidan alltjämt åt ringens mitt — även ansiktet och fötterna, som gärna vilja vändas åt den sida, dit gången sker. Under marschen åt vänster kommenderas »kör» till sidlöpningen, just då vänstra foten föres åt vänster. Den andra flyttas därpå intill den vänstra, varefter det första hoppsteget följer. Sidlöpningen med låga, men ganska långa hopp med mjuka, lindrigt böjda benleder. Halt under sidlöpningen kommenderas i början med en stavelse på varje hoppsteg. Ytterligare 3 sådana utföras, och under dessa minskas farten gradvis, så att efter det tredje knäna kunna sträckas till orörlig stående ställning; samtidigt sänkas armarna intill

kroppens sidor. Efter tillräcklig övning endast: *Avdelning — halt! (Ett - två - tre!)* Vid löpning åt vänster kommenderas »halt», då vänstra foten flyttas; de 3 efterföljande hoppstegen ske under lärarinnans eller barnens räkning, till sist utan räkning.

Under sidgången övas även: *Av - del - ning - halt - ett - två!* En stavelse kommenderas på varje steg — »av» vid gång åt vänster just då vänstra foten flyttas. På »ett» vänstra foten åt sidan, på »två» fotterna tillsammans under hälarnas sänkning. Senare: *Avdelning — halt! (Ett - två!)* »Halt» just då fotterna stå tillsammans, därefter som ovan.

Ordnings-rörelse.

2. **Utryckt höger rotekolonnuppställning.** Under sidgången eller vanliga gången: *Till utryckt uppställning, vända åt den väggen — spring! Mitt — åt!*

Löpning direkt till uppställning i öppnade led och med ettorna och tvåorna utryckta som efter A 1 d, men alla vända »höger om». Om behövligt övas denna uppställning ett par gånger särskilt: *Bort till det hörnet — spring! Till utryckt uppställning — spring!* o. s. v. Efter tillräcklig övning även **utryckt vänster rotekolonnuppställning.** I överensstämmelse med föregående, men avdelningen är vänd »helt om».

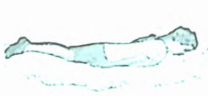

Fig. 17.



Fig. 18.



Fig. 19.

Rygg-, arm-rörelse.

Frambågliggande handklappning framom huvudet. *Höger — om! (Slut)knästående (tyst) — ställ!* Fig. 4. *Framliggande — ställ!* Fig. 17. (Så snart som möjligt intagas de båda utgångsställningarna i hastigaste följd efter varandra på endast: *Framliggande — ställ!) Handklappning en gång — nu!* Fig. 18. *Detsamma — nu!* Senare även: *Handklappning 2 (3) gånger — nu! Ställ — ning!* (Om behövligt i början: *Händerna tatt framför knäna — ett!* Fig. 5. *Till stående — två!)*

Från slutknästående läggas händerna tyst i golvet och flyttas ett par tag framåt, varefter kroppen genom armböjning sänkes till detsamma, utan att skjutas bakåt, så att fotspetsarnas rättning i leden förloras. I frambågliggande endast huvudet och övre delen av ryggen (bröstkotpelaren) lyfta från golvet, så att nedersta delen av bröstkorgen berör detsamma, dock knappast tagande stöd däremot; helst ingen bakåtböjning i »länden»; blicken riktad rakt nedåt på golvet (»ett litet stycke framom bröstkorgen»), för att hakans utskjutande lättare skall kunna undvikas. Armarna ledigt raka utefter kroppens sidor, handflatorna vända åt golvet, fingrarna lindrigt böjda; axlarna ej fram- eller uppåtskjutna. Benen raka, men »vilande» — fotspetsarna ej

uppåtböjda, utan i samma ställning som i slutknästående. Då och då om behövligt för vila eller korrigering av huvudets ställning: *Underarmarna i kors, höger (vänster) främst — lägg!* Fig. 19. Armbågarna läggas långt framåt och en axelbredd från varandra, överkroppen stödes lätt på armarna. *Pannan mot underarmarna — ett!* Några ögonblicks avslappning. *(Se på underarmarna) sträckning — två!* Fig. 19. *(Se på golvet, där underarmarna legat), armarna utefter sidorna — lägg!* o. s. v.

Från frambågliggande föras händerna hastigt ett litet stycke utåt från kroppens sidor samt uppåt ovan huvudet, där de, med *lindrigt böjda* armar, slås tillsammans, varefter de omedelbart åter sänkas nedåt, allt utan att fötterna lyftas från golvet eller skiljas, och utan att ryggens och huvudets goda hållning förloras. De 2 (3) klappningarna göras i omedelbar följd — utan att händerna däremellan föras nedåt. Efter armrörelsen följer uthållig övning av frambågliggande ställning, under lärarinnans höga räkning till 10 (20), gång runt avdelningen el. d.

3. **(Höftfäst)underbenböjstående, handfattning om foten, 3 svikthopp på stället under helvändning.** *(Höfter —fäst!* Fig. 20.) *Vänster fot (bakåt) med (vänster) hand-*

Ben-, balansrörelse, fritt hopp.



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.

fattning — lyft! Fig. 21. *Tre hopp runt åt höger — nu! (Ett - två - tre!)* Då alla eller åtminstone de flesta barnen stå säkert på högra benet: *Fot (och hand) tillbaka — ställ!* Om höftfäste användes, lägges vänstra handen åter på höften. *Höger fot med handfattning — lyft! Tre hopp runt åt vänster — nu! (Ett - två - tre!) Fot tillbaka — ställ!* o. s. v. (Från höftfäststående till sist: *Ställ — ning!)*

Underbenet ryckes hastigt uppåt, eljest svårt att få det nog högt. I början övas om nödvändigt endast underbenlyftningen och balansen på ett ben; blicken riktas rakt framåt, alltjämt fixerande samma punkt. Hoppen tysta (benlederna eftergivliga och ganska mycket böjda), i tämligen hastig takt och avpassade till höjd och längd, så att den hoppande, efter det föreskrivna tretalet, vänder framsidan åt samma håll som vid starten. I höftfäststället armarna ej bakåt-, utan utåtförda, axlarna ej höjda.

Bålvridning, armrörelse.

4. **Nackfästslutstående bålvridning, 4 tidmått.** *Vänster — om! Nacke fast och fötter — slut! Åt vänster — vrid!* Fig. 22. *Framåt — två! Höger detsamma — tre! Framåt — fyra! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Efter tillräcklig övning även: *Detsamma något hastigare — ett! Två! Tre! Fyra!*

Händerna föras utåt (ej framåt) ett litet stycke från kroppens sidor, samt, utan onödig höjning av axlarna, uppåt till nacken, ej till halsen; de sträckta fingrarna inflätas något i varandra (en lättare form) eller sättas med långfingertopparna mot varandra, jämf. fig. 79. I nackfästställning hållas händerna i linje med underarmarna, armbågarna väl utåtförda — allt utan att bålens och halsens sträckning minskas. Under vridningen fötterna alltjämt fast mot golvet, knäna raka, ansiktet helst mitt över bröstkorgen; vid vridning åt vänster får ej högra armbågen framåtföras, vid högervridning ej den vänstra armbågen. För att underlätta ryggens och huvudets sträckning göres bålvridningen några gånger lindrigt (om behövligt med höftfäste, fig. 23); så snart som möjligt uttages den verksammaste »sista biten» av vridningen *i ryggsidan*, utan att benen förlora lodrät ställning, och utan att överkroppen böjes framåt, bakåt eller åt sidan i höft- eller ryggradsleder. I den långsamma formen fås vanligen i början bästa kroppshållningen, om vridningen åt sidan sker under bröstkorgsinandning, framåtvridningen under utandning. Senare fri andning, jämf. A 3. Den hastigare vridningen sker alltid under fri andning.



Fig. 24.



Fig. 25.

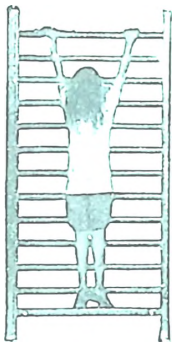

Fig. 26.



Fig. 27.

Nackfästslutvändstående armböjning, armsträckning nedåt. Från nackfastslutstående: *Åt höger — vrid! Armar långsamt (hastigt) nedåt — böj! Nedåt — sträck!* Fig. 24. *Nacke — fast! Åt vänster — vrid! Samma armböjning långsamt (hastigt) — ett!* Jämf. fig. 360. *Nedåtsträckning — två! Nackfäste — tre! Framåt — vrid! Armar nedåt — sträck!*

Vid armböjningen axlarna ej höjda; de slutna, lindrigt böjda fingrarna hållas med topparna tätt intill och på sidan om, ej framför axlarna; armbågarna så nära bröstkorgens sidor som möjligt utan »spänd» inåtdragning — somliga barn kunna ej föra dem längre inåt än fig. 184 visar. Vid armnedåtsträckningen inläres särskilt axlarnas lediga nedåtsjunkande. De hastiga armrörelserna först efter grundlig övning av de långsamma.

Huvudrörelse.

5. **Slutstående huvudsidböjning från ena till andra sidan.** Från slutstående i 4: *Huvud (långsamt) åt höger — böj!* Fig. 25. *Åt vänster — två! Omigen höger — ett! Vänster — två!* o. s. v. [Senare i stället: *Huvud åt höger och vänster 2 (3) omgångar (följs åt) — böj!*] Till sist: *Huvud uppåt — sträck! Fötter (lindrigt) — ut!*

Rörelsen sker endast i halsen, bålen ställa — händerna hela tiden vid samma del av benen. Huvudet så rakt åt sidan som möjligt — ingen vridning, fram- eller bakåtböjning; hakan ledigt inåtförd, axlarna ej uppatskjutna. Böjningen i början lindrig, senare så djup att det »stramar» på halsens uppåtvända sida. Sidböjningen under bröstkorgsinandning, i den sidböjda ställningen utandning; efter tillräcklig övning hela rörelsen under fri andning, jämf. A 3.

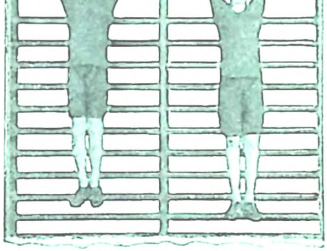

Fig. 28.

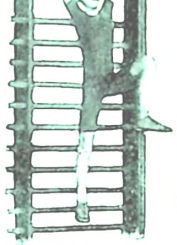

Fig. 29.



Fig. 30.

Fig. 31.

6. **Ryggmothängande växelknälyftning.**

Häv-, bukbenrörelse.

1:sta lektionen göres indelning till ribbstolarna *för terminen;* om dessas antal är otillräckligt, användes även lodstege eller springstolpe. Efter sidvändning samt ettornas och tvåornas inryckning: *Indelning till ribbstolarna — kör!* Jämf. A 1 c; indelningen går oftast snabbare, om den utföres av lärarinnan.

Till ribbstolarna, armarna framåt — spring! (Ställning!) På översta ribban (framsidan emot) — opp! Fig. 26. *Still! Flytta höger hand (med undertag) bredvid den andra — ett!* Fig. 27. *Ryggen emot — två!* Fig. 28. Knäna lindrigt böjda. *(Lossa fötterna) — häng!* Fig. 29. *(Stå!*

Hang!) *Vänster knä uppåt — lyft!* Fig. 30. Omedelbart därefter: *Nedåt — sänk! Höger detsamma — ett! Två! Flytta vänster hand bredvid den andra, framsidan emot — ett!* Fig. 27. *Höger hand åt sidan — två!* Fig. 26. *Klättra ned!* Senare: *På översta ribban — opp! Still! Flytta höger hand först* (eller: *Vändning åt vänster*) *ryggen emot — stå! (Lossa fötterna) — hang! Knälyftning (i takt), jag räknar till fyra (sex) börja vänster (höger) — kör! Ett - två - tre - fyra!* På »fyra» (»sex») sänkes vänstra benet bredvid det andra. [Mycket övade barn lyfta på »fyra» (»sex») i stället högra knät uppåt till **krokhängande** ställning, fig. 31. Från denna kommenderas: *Knäna nedåt — sänk!] Flytta vänster hand först* (eller: *Vändning åt höger*), *klättra — ned!*

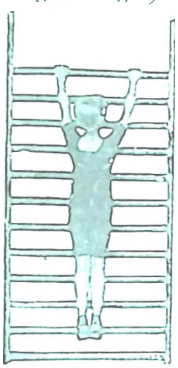

Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.

Rättning mot ribba i axelhöjd göres i överensstämmelse med A 1 b. Vid upp- och nedklättringen händerna en axelbredd från varandra, klättringstagen korta, knäna något utåtvridna, så att kroppen kan hållas nära redskapet; axlarna ej uppåtskjutna; blicken rakt framåtriktad. God hållning av axlar och huvud även i de övriga ställningarna på ribbstolen. Ett par lektioner övas endast ställningarna å fig. 26—29; barnen börja vändningen till ryggmothängande lika ofta med vänstra som andra handen. Svaga barn nöja sig med att klättra till *mothängstående* (fig. 26) eller *mothängande* (fig. 32) på ribban under »hålet». Knälyftningen tämligen hastig och så hög som möjligt, utan att huvudets och övre ryggens eller det nedhängande benets sträckning försvinner; lediga underben och fötter. I krokhängande hållas de förra slutna.

**

Brottningslek.

7. Taga stav.

Ett smalt bo innanför kritstreck el. d. vid vardera kortväggen. *Första ledet innanför det har strecket, andra ledet innanför det där, [var och en mitt*

emot sin maka (ut med armen närmast den väggen)] — spring! Ställ — ning! Sedan varje flicka fått en stav, och 1:sta ledet »märkts» med gula 2:dra med blå band: *Fatta staven med höger (vänster) hand! Börja!* De båda partierna mötas på faltet mellan bona. Var och en söker med vänstra handen vrida, rycka o. s. v. till sig makans stav och samtidigt med den högra försvara sin egen. Så snart någon tagit en stav, återlämnar hon den till den besegrade, som skyndar med den in i segrarens bo och där intar kroksittande, med händerna om knäna eller på golvet (fig. 62, 63), eller ock långsittande ställning, fig. 64. Segraren kvarstannar å stridsfältet och angriper någon ny, eventuellt ledig fiende; om sådan icke finns, går hon till sin slagna kamrat och rättar hennes hållning. Skulle två stridande *samtidigt* taga stavarna från varandra, fatta de åter desamma och börja kampen på nytt. På lärarinnans vissling, efter några minuters lek, avstannar denna. Det parti, som »satt» de flesta, har segrat.

8. **Stående utfall framåt med armföring framåt.** *I två skilda led mitt i salen, hel rättning höger — spring!* 5 steg mellan leden som i A 1 d. *Ställ — ning! Armföring, vänster fot framåt med stamp till utfall — ställ!* Fig. 34. Ben-, armför



Fig. 35. Fig. 36. Fig. 37. Fig. 38.

(Se ned och rätta fötterna! Mitt — åt!) Tillbaka (med armnedåtsänkning) — ställ! Detsamma höger — ett! Två! Detsamma vänster tyst — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Efter tillräcklig övning i jämn, tämligen långsam takt: *Detsamma, börja vänster (höger) — ställ! (Ett - två - tre - fyra!)* Så snart som möjligt **från höftfästställning:** *Höfter — fäst! Vänster fot framåt (tyst) till utfall — ställ!* o. s. v. Fig. 35. Till sist: *Armar nedåt — sträck!*

Före utfallet om behövligt: *Fötter — slut!* Fig. 33. *Fötter lindrigt — ut!* (Senare: *Fötter slut och lindrigt — ut!)* Eller: *Hälarna ihop! Stå fötterna riktigt!* el. d. Utan vridning av bålen faller kroppen som en käpp (ingen böjning i vecklivet) *rakt* framåt; i samma riktning föras foten och armarna. Foten flyttas i början ej fullt 2 fotlängder, senare knappt 3, eller

så långt som fotledernas böjlighet tillåter. Det kvarstående benet böjes ej vare sig vid det andras framåt- eller tillbakaflyttning eller i utfallställningen; bakre foten alltjämt orubbad — hälen vill gärna lyftas och dragas framåt. Det flyttade benet böjes så djupt som möjligt, knät och fotspetsen lindrigt utåt- och ej framåt- eller inåtförda. För att inöva kroppens »fall» och främre knäts böjning kommenderas några ganger från utfallställning med höftfäste: *Sträck främre knät — ett!* Fig. 36. *Böj det igen — två!* o. s. v. Genom armföringen framåt (jämf. A 1 b) underlättas fotens flyttning i rätt riktning, genom stämpningen samtidigheten och kroppstyngdens överförande även på främre foten; båda förövningarna bortfalla, då större färdighet vunnits.

Fritt hopp

9. **Höftfäst-tåstående svikthopp till -tåniggrenst.** *Höger (vänster) — om! Höfter — fäst! (Lindrigt på tå — häv!* Mycket lägre än i fig. 113.) *Svikthopp (benen åt sidan), sex (tio) gånger — kör! (Ett - två - tre - fyr - fem - sex!) Detsamma — kör!* (*Ett - två* - o. s. v.) *Armar nedåt — sträck!*

Hoppen så låga som möjligt, fotterna omkring en fotlängd från varandra, fig. 37; jämf. vidare B 3. Helst redan från första lektionen i jämn, tämligen långsam takt, senare hastigare. På »sex» (»tio») hälarna intill varandra och sträckning av knäna samt halsänkning.

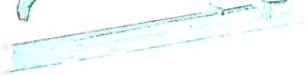

Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.

Bundet hopp

10. a. **Sidmotstående sidhopp med åtvändning längs lutande bom, benen utsträckta och åt lägre ändan.**

Bommens lägsta ända i början i knähöjd, allt efter färdighetens ökande höjes redskapet. Från stående med vänster sida åt bommen fattar högra handen främst, jämfota sats tages lågt på tå och med lindrigt böjda knä- och höftleder, fig. 38; om behövligt göres före satsen ett litet jämfota hopp — ett s. k. förhopp. I nästa sekund svängas benen, utsträckta i linje med hälen, över redskapet, fig. 39. Nedhopp till lindrig eller djup tånigstående *tätt intill* bommens motsatta sida med händernas fattning bibehållen och fotterna ända fram i linje med dessa. Jämf. fig. 38, 41. Vid återhoppet åt höger flyttas vänstra handen framåt, den andra hålles stilla. Den hoppande fortsätter längs redskapet, 2—4 hopp åt var sida. Alltjämt front åt samma bomkanal — ej nedhopp med framsidan åt bommen. Somliga barn lära lättare benens uträtning, om de, efter händernas fattning å bommen, svänga benet närmast denna lindrigt framåt, nästan sträckt, och omedelbart därefter hastigt bakåt, i förening med avtryckning av andra benet. Svaga barn hoppa *med uppdragna knän,* i nödfall på bänk, fig. 40, 41.

Efter tillräcklig övning **bommen vågrät.**

b. **Underhängande dubbel benöversvängning längs bom, över rep.** Bundet hopp.

Bommen något under, senare i sträckhöjd; det stramt spända repet i knähöjd, efter tillräcklig övning högre; för mindre smidiga flickor i början i stället ett kritstreck längs och mitt under bommen. Från stående ej fullt en fotlängd från, med vänstra sidan närmast och framsidan halft vänd mot redskapet göres ett litet jämfota förhopp snett framåt, armarna lyftas uppåt, lindrigt böjda, den högra främst. I snabbaste följd härefter: hopp fram-uppåt till fattning om bommen, så långt framom satsplatsen som möjligt (se kroppens lutande ställning å fig. 253), knäuppryckning och ökad armböjning, knästräckning, (fig. 42 a) och hela kroppens uträtning, sänkning (fig. 42 b) och nedhopp till lindrig eller djup tånigstående (fig. 48, 49) på andra sidan om och tätt intill repet samt med högra sidan rakt åt detsamma. Knäna sträckas därpå till stående. Hopp åt höger med vänstra handen främst följer o. s. v., 2 eller 3 hopp åt var sida. Vanligen är det nödvändigt, att de första lektionerna koncentrera undervisningen på händernas riktiga inbördes fattning och på deras avtryckning från redskapet i tid före nedhoppet.

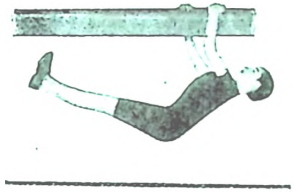

Fig. 42 a.

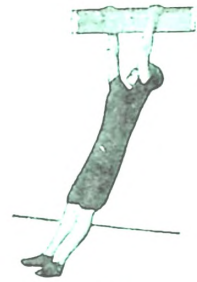

Fig. 42 b.

c. **Fyrfota gång framåt utför lutande bänk å ribbstol, motsatt sidas hand och fot följas åt; stående jämfota djuphopp framåt.** Gång-, armbålrörelse.

Om behövligt öva först alla barnen samtidigt rörelsen på golvet; från linjeuppställning i 2 skilda led som i B 8: *Höger hand och fot långt från varandra (vänster tätt ihop) — ned!* Med sätet upp som å fig. 43, senare om möjligt med kroppen utsträckt som å fig. 44. Kroppen stöder stadigt på hela händerna; huvudet ej framåt- eller bakåtfört, ryggen väl uppburen mellan axlarna, så att ej skulderbladen stå ut. *Framåt (vänster hand, höger fot) — ett!* Vänstra handen så långt framåt som möjligt och omedelbart därefter högra foten tätt intill högra handen. Särskilt då kroppen skall sträckas ut som å fig. 44, »spännes» midjan onödigt; tillräcklig vridning av bålen och ett nog långt flyttningstag hindras härigenom. *(Höger hand, vänster fot) — två!* Högra handen och vänstra foten på överensstämmande sätt. *Ett!* o. s. v. *Ställ — ning!* Om behövligt även samma gång **å bänk på golvet,** fig. 45. Till sist uppklättring på ribbstolen som i B 6 och fyrfota gång utför bänk, ställd på 3:dje





Fig. 43



Fig. 44.

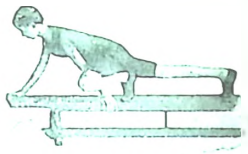

Fig. 45.

ribban, senare högre, fig. 46. Fyrfota gång med samma sidas hand och fot flyttade (fig. 47) torde vara svårare att utföra med god hållning. I nedhoppet från bänken böjas knäna som å fig. 48 eller 49. Svaga barn **krypa** som å fig. 50 a eller b. Varje bänk lyftes (släpas ej) till anvisad plats av minst 4 barn, 2 vid var ända och på var sin sida om den.

Stup-, blandad rörelse.

d. **Stående kullerbytta bakåt på plint.**

Från stående uppe på ena ändan av lägsta plintavdelningen (senare 2 eller 3 plintavdelningar) böjas knäna hastigt och djupt och i omedelbar följd härmed läggas händerna och sätet å redskapet, benen svängas bakåt över huvudet (fig. 51), och händerna omflyttas (fig. 52), kroppen reses till knästående å plintens motsatta ända och därefter till stående å golvet. Lärarinnan (eller 2 kamrater på var sin sida av redskapet) hjälper om behövligt den liggande flickan under omsvängningen genom att fatta om hennes höfter och lyfta henne något uppåt.

Mindre övade barn utföra **sittande kullerbytta bakåt,** fig. 53, 54. Eller **motstående kullerbytta framåt över högre plint,** 3—5 avdelningar (fig. 55), **anlopp, jämfota sats.**

Tämligen långt anlopp: från stående ställning mitt för plintens ena ända tar eleven några små långsamma steg framåt lagt på tå, så småningom övergår hon till löpning med korta steg och jämnt stigande hastighet; ett par fotlängder från redskapet slutar hon löpningen med jämfota sats, även ledes lågt på tå.

För alldeles oövade barn: **Stående kullerbytta framåt på lägsta plint** med lärarinnans hjälp, fig. 56. Se »Dagövningar i gymnastik» I, sid. 35.

Grupprörelserna i 10 övas helst med klassen delad i 4 avdelningar. I början inläres t. ex. sidhoppet å 4 bommar, en för varje avdelning; 1:sta lek-

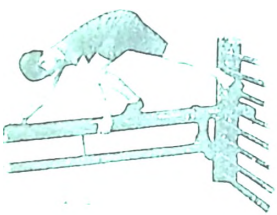

Fig. 46.

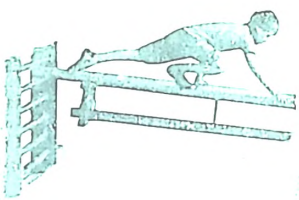

Fig. 47.



Fig. 48.



Fig. 49.

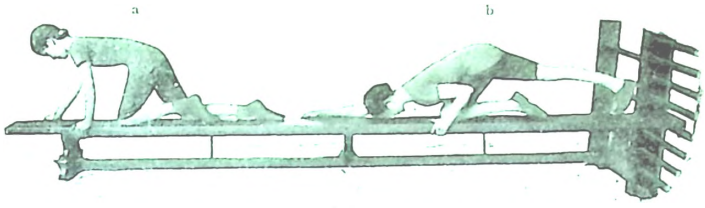

Fig. 50.

tionen efter indelning till bommarna *för terminen*. När barnen efter några lektioner uppfattat sidhoppets riktiga form, får 1 avdelning eller 2 avdelningar övergå till 10 b. Efter tillräcklig övning byta dessa avdelningar plats med de sidhoppande. Så småningom tillägges en tredje grupprörelse o. s. v. Om möjligt »cirkulera» till sist de 4 avdelningarna — alla barnen utföra då samtliga grupprörelser. Varje avdelning ställes i 1, senare i 2 led. I sistnämnda fallet följa två hoppande några ögonblick efter varandra vid bommarna och plinten utan särskilt kommando för den sista av dem. *Samma indelning i avdelningar bibehålles* i övriga dagövningar *hela terminen*.

C. Ordnings rörelse.

1. **Höger (vänster) rotekolonnuppställning i 2 slutna led, hel rättning framåt.** *I två slutna led, hel rättning framåt* (eller: *I två slutna led, armarna framåt*), *vända åt den väggen — spring!* Fig. 57. *Ställ — ning!*

Jämf. A 1 b och B 2. Högra flygelkamraten i 2:dra ledet för vänstra armen utåt med längfingertoppen mot sidokamratens axel. Vid vänster rotekolonnuppställning för vänstra flygelkamraten i 2:dra ledet ut högra armen på motsvarande sätt, jämf. fig. 2.

Gång.

Tågång framåt med fotombyte, parvis böjstöd. *Yttre händerna höftfäste, inre (böjstöd) — fatta!* Se armarnas ställning å fig. 59. *På tå med fotombyte, framåt och åt vänster (höger) — marsch! (Ett - två - tre - ett - två - tre - o. s. v.) Vanlig — marsch! (Ett - två!)* »Marsch» kommenderas helst, då ena fotspetsen står tätt bakom den andra; på »ett» flyttas främre foten framåt, avslutande fotombytet, på »två» föres den bakre



Fig. 51.



Fig 52.



Fig. 53.



Fig. 54.



Fig. 55.



Fig. 56.

framåt till ett vanligt steg. *Mitt i salen, två skilda led — marsch!* De 2 ledarinnorna skiljas vid kortväggen och marschera framåt i salen med samma inbördes avstånd som efter ledöppnandet, A 1 d; de övriga gå, sedan de passerat kortväggen, rakt bakom de två forsta. *På stället (med rättning) — marsch! Av - del - ning - halt!* Till omväxling **tågång med fotombyte i 2 led, som skiljas vid ena kortväggen, mötas och slutas vid den motsatta.** *(Skiljs vid den där kortväggen, möts vid den motsatta) på tå med fotombyte — marsch!* o. s. v.

För oövade barn **gång framåt med fotombyte, 1 led;** från rote-kolonnuppställningen: *Framåt — marsch! Bilda ett led — marsch! Av - del - ning - halt! Höger fot framåt med stamp — ett!* Kort steg, vänstra knät ledigt böjt med fotspetsen i golvet, jämf. fig. 227. *Vänstra fotspetsen tätt bakom (andra hälen) — två!* Fig. 58. *Höger fot framåt (tyst) — tre! Vänster fot framåt med stamp — ett! Höger bakom — två! Vänster framåt — tre!* o. s. v. Så småningom jämn takt: *Höger — ett - två - tre! Vänster — ett - två - tre! Ett - två - tre - ett - två - tre -* o. s. v. *Ställ — ning!* Efter tillräcklig övning: *Med fotombyte - - marsch! (Ett två - tre -* o. s. v.) *Vanlig — marsch! Av - del - ning - halt!* Även med **parvis böjstöd,** fig. 59.

Stundom läres fotombytet snabbare i samövning med gång med stamp-

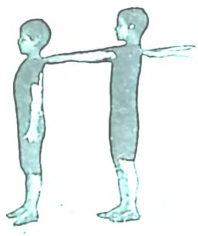

Fig. 57.



Fig. 58.



Fig. 59.



Fig. 60.



Fig. 61.



Fig. 62.



Fig. 63.

ning på vart 3:dje steg: *Med stamp på vart 3:dje steg (börja vänster fot) — marsch! (Stamp - tyst - tyst - stamp - två - tre -* o. s. v.) *Förkorta 2:dra steget (så att foten stannar bakom) — marsch! (Stamp - två - tre -* o. s. v.)

2. **Stående hastig huvudvridning från ena till andra sidan,** 3 tidmått. *Hastig huvudvridning höger — ett!* Fig. 60. *Vänster — två! Framåt — tre! Detsamma vänster — ett! Höger — två! Framåt — tre!* o. s. v. Huvudrörelse.

Om behövligt i början långsamt. Vridningen endast i halsen — bålen (med axlarna) stilla. Huvudet ej böjt framåt, bakåt eller åt sidan. Fri andning.

3. **Stående armföring utåt med djupandning.** *Armföring utåt med inandning — ett!* Fig. 61. *Sänkning med utandning — två! Detsamma — ett! Två!* Andnings-, armrörelse

Armarna föras, ledigt sträckta, rakt utåt — vanligen »spänna» barnen dem onödigt och föra dem bakåt, så att ryggens och huvudets sträckning försvinner. Handflatorna nedåtvända. Andningen i allmänhet ljudlös, då och då för kontrollens skull även hörbar. Så djup in- och utandning med hela andningsapparaten som möjligt, utan att god ledig hållning förloras.



Fig. 64.



Fig. 65.



Fig. 66.

Om behövligt införes på lämpliga ställen här och var i dagövningen (även i efterföljande dagövningar) **kroksittande, långsittande, nigstående** och **stående ryggsträckning** och **bröstkorgsandning, krokliggande** och **liggande, krok-** och **långsittande mellangärdsandning,** allt med eller utan händernas kontroll. Se förf:s broschyr »God och dålig kroppshållning».

Kroksittande. *[(Med hävning på tå) knäna djupt — böj!* Fig. 49.] *Med vänstra (högra) handens hjälp, vänstra foten först framåt, böjda knän, händerna om dem — sitt!* Från stående böjas knäna så djupt som möjligt — särskilt kommando härför uteslutes snart. Vänstra benet föres därpå något framåt, under det att vänstra handen stödes å golvet, varefter sittande som å fig. 62 intages. Motsvarande högerrörelser övas lika mycket. Bålen i kroksittande lodrät. Barnen tillsägas att göra ryggen (även halsen) så lång som möjligt. För att inlära skillnaden mellan hopsjunken och rak rygg, stundom: *Kuta rygg — ett! Sträckning — två!* Benen så lediga som möjligt, i början lindrigt uppdragna, senare högre som å fig. 62. Fötterna obetydligt utåtvridna och ej vända på ytterkanterna. Händerna fatta *löst* om knäna, så att axlarna få



Fig. 67.



Fig. 68.



Fig. 69.



Fig. 70.

sjunka ledigt nedåt. *Bröstkorgsandning — ett! Två!* o. s. v. Andningen sker *framåt* genom de övre revbenens rörelser. *Med vänstra handens hjälp, ställ — ning!* Resning direkt till stående. Efter tillräcklig övning: *Med vänstra (högra) handens hjälp, vänstra foten först framåt, böjda knän, händerna på golvet — sitt!* o. s. v. Fig. 63. Överarmarna hänga utan spänning utefter bålens sidor, armbågslederna lindrigt böjda, de avslappade händerna vila med lillfingersidan på golvet.

Långsittande. Från kroksittande: *Vänster ben (långsamt) — sträck! Höger ben — två!* Så snart som möjligt i stället: *Långsamt, benen — sträck!* Fig. 64. Under den enkla bensträckningen lyftes foten en hårsmån från golvet, vid den dubbla släpas fötterna. Stela barn få bibehålla en lindrig böjning av knäna i långsittande hellre än att minska ryggens sträckning. För övrigt som kroksittande. Senare från stående: *[(Med hävning på tå) knäna djupt — böj!* Fig. 49.] *Med högra (vänstra) handens hjälp, högra foten först framåt, långsittande — ställ!* o. s. v.

Nigstående. *Knäna (lindrigt) — böj!* Knäna böjas i början lindrigt, senare så djupt ske kan, utan att hälarna lyftas, och utan att fötterna vridas utåt. (Om behövligt några gånger: *Knäna — sträck! Knäna igen — böj!*) *Högra handen högt upp på bröstkorgen, vänstra (med handryggen) på länden — lägg!* Fig. 65. (Stundom: *Svanka — ett! Sträckning — två! Kuta rygg — ett! Sträckning — två!*) *Glid med händerna upp och ned och känn, om svanken*

försvunnit, och om bröstkorgen står litet längre fram än magen! Still! (Behåll ryggsträckningen) knäna (långsamt) — sträck! Fig. 66. *Armar (långsamt) nedåt — sänk!* Bröstkorgsandningen som i kroksittande.

Krokliggande (fig. 67) och **liggande** (fig. 68) intagas genom krok- eller långsittande med kommando för varje särskilt tidmått eller med samtliga tidmått i långsam eller hastig följd efter varandra på kommandot: *På ryggen (med böjda knän) — ligg!* Därefter: *Vänstra handen på magen — lägg! Mellangärdsandning — ett!* Inandning, så att främre bukväggen buktar uppåt, fig. 69. *Två!* Utandning, så att bukväggen sjunker ned, fig. 70. *Ett!* o. s. v. Under såväl in- som utandningen kroppen »sovande» — ej lyftning av ryggen från golvet vid inandningen; andningen aldrig forcerad. Senare **krok-** och **långsittande** mellangärdsandning på överensstämmande sätt.

Avslappningsrörelser, t. ex. medveten »sömn» av hela kroppen, lätt ledig lyftning (böjning, sträckning, föring åt sidan), rullning, vridning eller skakning av vederbörliga kroppsdelar övas från olika ställningar under gymnastiklektionerna.

Klass V. Dagövning 2.

Första terminen.

1. **Höger rotekolonnuppställning i 2 slutna led, hel rättning framåt,** C 1, sid. 19. **Gång framåt i 2 led.** *Framåt — marsch! Av - del - ning - halt!* A. Ordningsrörelse, gång.

Sång, stående eller under gång.



Fig. 71.



Fig. 72.



Fig 73.



Fig. 74.

Gång framåt med växelarmlyftning framåt uppåt och knälyftning. *Framåt med höger arm-, vänster knälyftning — ett!* Fig. 71. *(Tyst) skiftning — två!* Vänstra foten sättes Gång, armrörelse.

i golvet, högra armen föres nedåt, och omedelbart därefter lyftas högra knät och vänstra armen. *Ett! Två!* o. s. v. *Ställ — ning!* Så snart som möjligt: *Med växelarm- och knälyftning (börja höger arm, vänster knä) — marsch! (Ett - två -* o. s. v.) *Vanlig — marsch! (Ett - två!) Mitt i salen — marsch! På stället (med rättning) — marsch! Av - del - ning - halt!*

Vid knälyftningen får ej det bärande benet böjas; se vidare B 6, sid. 14. Ytterst korta steg — den lyfta foten nedsättes tyst en knapp fotlängd framom den kvarstående. Tämligen långsam takt. Armen föres, lindrigt böjd, framåt uppåt (framåt nedåt), handflatan inåtvänd, lediga fingrar, jämf. fig. 256. »Marsch» för övergången till vanlig marsch kommenderas, då ettdera knät är lyft. På »ett» sänkes detta, på »två» tar bakre foten ett vanligt marschsteg. Senare kommenderas under knälyftningsgången: *Avdelning — halt! (Ett - två!)* »Halt» då knät lyftes; på »ett» sättes främre foten i golvet, på »två» den bakre bredvid den andra.

Ordningsrörelse.

2. **Indelning till två av 1:sta ledet.** Som A 1 c, sid. 4, men huvudet vrides åt höger — åt makan i 2:dra ledet.

Ledöppnande med 2, utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 sidsteg. *Öppna leden (med 2 steg) — marsch! (Ett - två - tre - fyra!) Ettorna 1 steg åt vänster, tvåorna 1 åt höger — marsch! (Ett - två!)* (Senare endast: *Ettor och tvåor ryck ut — marsch!) Rättning! Mitt — åt!*

Sidstegen på tå, korta och tysta. För att inlära detta kommenderas stundom: *På tå lindrigt — hav! Öppna leden — marsch! (Ett - två - tre - fyra!) Nedåt — sänk!* Jämf. vidare A 1 d, sid. 4.

Rygg-, sidrörelse.

Höftfästgrenstående bålrullning högt bakåt, åt sidan, framåt; höftfästgrenstående lindrig och djup ryggfällning framåt. *Höfter fast och fötter till sida — ställ! (Ett - två!)* Höftfäste i 2:dra tidmåttet. *(Rätta ställningen! Mitt — åt!)* Fig. 72. Jämf. A 4, sid. 7; B 3, sid. 11. *Bålrullning högt bakåt — ett!* Fig. 73. *Lindrigt (något djupare) åt höger — två!* Fig. 74. *Framåt lindrigt (djupt) — tre!* Fig. 75 (76). *Uppåt — fyra! Högt bakåt — ett! Åt vänster — två! Framåt — tre! Uppåt — fyra! Omigen bakåt, höger, framåt — ett! Två! Tre! Uppåt — fyra! Bakåt, vänster, framåt — ett! Två! Tre! Uppåt — fyra!* Efter tillräcklig övning utan räkning: *Bålrullning två gånger, börja bakåt och åt vänster (följs åt) — nu! Detsamma börja bakåt och åt höger — nu! Framåt lindrigt — fäll!* Fig. 75. *Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Framåt djupt — fäll!* Fig. 76. *Uppåt — sträck! Omigen — ett! Två!*

Under hela rullningen knäna fullt raka. Ryggböjningen bakåt börjar med hög huvudböjning bakåt, jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30. Kutryggiga barn nöja sig med denna huvudrörelse. Barn med god hållning fortsätta med »bakåtböjning» i bröstkotpelaren (egentligen blott en sträckning av denna), utan insvängning av »länden», axlarnas höjande eller armbågarnas bakåtdragning. Den djupa sidböjningen kan, på grund av den hindrande höftfästställningen, ej göras så djup som i A 4, sid. 7, men sker för övrigt i överensstämmelse med denna. Efter sidböjningen föres bålen i så stor båge som möjligt utan »svank» eller »kut» och helst utan märkbar vridning till ställningen å fig. 75 (76). Först efter grundlig övning göras sidböjningen och framåtfällningen djupa. Barn med mycket böjliga höftleder kunna fälla bålen framåt till vågrät ställning eller t. o. m. något djupare. Varje rörelseavdelning börjar med bröstkorgsinandning, i mellanställningarna utandning; så snart som möjligt fri andning, jämf. A 3, sid. 6. Höftfästgrenstående ryggfällning framåt utföres också med rak rygg — rörelsen sker endast i höft- och fotleder.

För disciplinerade barn även: **Grenstående »lös» bålrullning.** Från höftfästgrenstående: *Armar nedåt — sträck! (Ledig) bålrullning, lindrigt bakåt — ett!* Huvudet föres ledigt



Fig. 75.



Fig. 76.



Fig. 77.



Fig. 78.

bakåt, jämf. fig. 117. *Djupt åt vänster — två!* Fig. 77. *Djupt framåt — tre!* Också ryggradens leder böjas, fig. 78. *Uppåt — fyra!* o. s. v.

Knäna raka som i föregående bålrullning, men för övrigt sker rörelsen med så avslappade muskler som möjligt, mycket långsamt, alltid under fri andning. Denna rullning avser att bortarbeta onödig spänning.

Andnings-ryggrörelse.

Höftfäststupgrenstående och stående mellangärdsandning. Från grenstående: *Höfter — fäst! Framåt lindrigt — fäll!* Fig. 75. *Högra handen på magen — lägg! Mellangärdsandning (inandning, magen sjunker fram) — ett! (Utandning, magen sjunker in) — två!* o. s. v. *Långsamt till stående, fortsätt mellangärdsandningen — sträck!* Till sist: *(Fortsätt samma andning) fötter tillsammans, armar nedåt — sträck!*

(Lätt - trat!) Armarna sträckas nedåt i 2:dra tidmättet. För andningen jamf. sid. 23.

3. **Stående nackfäste, höftfäste, armsträckning utåt.**

Armföreln. *Långsamt nacke — fäst!* Fig. 79. *Höfter — fast!* Fig. 20. *Armar utåt — sträck!* Fig. 61. *Detsamma hastigt (nackfäste) — ett! (Höftfäste) — två! (Armar utåt) — tre! Armar nedåt — sänk!* Jamf. B 4, sid. 12; B 3, sid. 11; C 3, sid. 21.

B. 1. **Kapplöpning från kroksittande, 4 led.** Från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Tvåorna 2 steg framåt — marsch! Fyra främsta flickorna armarna utåt, övriga efter de främsta — rättning!* Fig. 80. *Mitt — åt! Höger — om! (Rättning! Mitt — åt!) Med vänstra handens hjälp, vänstra foten först framåt, böjda knän, händerna om dem (händerna på golvet) — sitt!* Fig. 62 (63)

Springlek.



Fig. 79.



Fig. 80.



Fig. 81.

Sedan högra flygelkamraten i vart led fått ett lekband (sprint el. d.) i vänstra (högra) handen: *Fyra första — nu!* Var och en av de fyra springer hastigt *bakom* sitt led till motsatt kortvägg, slår högra (vänstra) handen i denna (eller lägger sig på rygg el. d. med båda fotterna innanför kritstreck eller annan gräns ett stycke från nämnda vägg), återvänder *framom* sitt led och lämnar bandet till den sittande 2:dra kamraten i detsamma. Den (de) snabbaste sätter sig med framsidan åt motsatt håll mot de övriga. *Nästa fyra — nu!* o. s. v. Eventuella »luckor» i den sista raden utfyllas med kamrater ur vederbörande led. Då alla barnen sprungit, räknas segrarna i samtliga led; det, som fått de flesta, har vunnit. Nästa lektion börja vänstra flygelkamraterna löpningen åt motsatt kortvägg. Även från **korssittande.** *Korssittande, höger (vänster) ben främst, med hopp — ställ!* Benen korsas med ett litet hopp, varefter de omedelbart böjas till korssittande, fig. 81. I denna ställning hålles överkroppen rak, händerna vila på fotspetsarnas insidor, fotterna äro förda så långt utåt och så nära sätet som möjligt, knäna ledigt utåtvridna. *Med vänstra handens hjälp, ställ — sprung!*

Senare **fortgående** kapplopning i alla leden. Kritkors ett litet stycke framom varje »fyrrad». På »nu» börja de fyra första flickorna springa. Då var och en av dem givit bandet åt 2:dra kamraten i respektive led, skyndar

denna, utan särskilt kommando, genast åstad. Då 3:dje kamraten mottagit bandet, springer hon o. s. v. Det led, vars sista kamrat sitter först, har segrat.

Kapplöpningen kan någon gång utbytas mot »**Nu ha vi ljus**» ..., »Stockh. Folksk. Lekserie» III, 2 uppl., sid. 32.

Hiv-, huvudrörelse.

2. **Motfallhängande huvudvridning, 4 tidmått.** *Till bommarna (i sicksack), fatta med raka armar — spring!* Jamf. A 1 b, sid. 4. *Still! Fallhängande — ett! Två!* (Så snart som möjligt endast: *Fallhängande — ställ!*) *Långsam huvudvridning vänster — ett!* Fig. 82. *Framåt — två! Höger — tre! Framåt — fyra! Ställ — ning! Fatta! Fallhängande — ett! Två! Hastig huvudvridning höger — ett! Framåt — två! Vänster — tre! Fyra! Ställ — ning!*



Fig. 82.



Fig. 83.



Fig. 84.

Bommen först i axelhöjd, senare lägre, ända till höfthöjd. Händerna fatta tyst en axelbredd från varandra; vid sicksackuppställning, som användes blott av utrymmesskäl, fattar vardera handen innanför de två närmast motstående kamraternas ena hand. På »fallhängande — ett!» böjas armarna, och kroppen fälles något framåt i fotlederna under hälarnas lindriga lyftning; ingen böjning av rygg eller huvud. På »två» kastas fötterna i ett enda hopp framåt under bommen, fotspetsarna sättas tyst i golvet med lindrigt böjda knän, som därefter ledigt sträckas. I nästa ögonblick rätas armarna, och fötternas avstånd från redskapet avpassas, så att bålen hänger vinkelrätt mot armarna. Kroppen rakt utsträckt som i stående ställning — ej nedsjunken genom böjning i höftlederna, ej heller med »magen» uppåtförd. Fötterna ej spända; är bommen hög, vila hela fotsulorna, är den låg, endast hälarna på golvet. På »ställ — ning!» böjas armarna; samtidigt ryckas fötterna utan släpning tillbaka till startplatsen, varefter armarna sänkas utefter kroppens sidor — allt ytterst hastigt. För inlärande av svängningen till och från fallhängande övas stundom, sedan händerna fattat: *Ett steg framåt — marsch! Med hävning på tå, knäna djupt — böj! Fallhängande — ett! Tillbaka (till knäböjningen) — två! Detsamma — ett! Två! Ställ — ning!* För huvudvridningen jämf. C 2, sid. 21.

Till omväxling: **Motfallhängande växelhandlyftning.** Från motfallhängande å bom i axelhöjd: *Handlyftning vänster — ett!* Fig. 83. *Tyst tillbaka — två! Höger detsamma — ett! Två!* o. s. v. Även med händernas »dask» mot redskapet. För mera övade barn å lägre bom: *Tyst handlyftning vänster — ett!* Under lindrig böjning av högra armen lyftes vänstra handen, alltjämt kupad, ytterst obetydligt från bommen samt fattar den omedelbart på nytt. *Höger — två! Vänster — tre! Höger — fyra!* Efter tillräcklig övning i jämn takt: *Tyst handlyftning, börja vänster — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Ställ — ning!*

Eller: **Motbåghängande ställning.** *Tätt till bommarna (i sicksack), fatta dem — spring! Still! Båghängande —*



Fig. 85.



Fig. 86.



Fig. 87.

ställ! Fig. 84. *Ställ — ning! Fatta! Båghängande — ställ! Ställ — ning!* o. s. v.

Bommen obetydligt under sträckhöjd. På »ställ» svängas benen med ett hopp bakåt till båghängande ställning. I denna hållas fotspetsarna lindrigt uppåtböjda, knäna raka; kroppen upplyftes nästan uteslutande av armarna; halsen lång, ingen felaktig ländinsvängning. Jämf. vidare motfallhängande och B 6, sid. 14.

Häv-, luk rörelse

För starka barn i stället: **Växling mellan motbåghängande och motkrokhängande.** Från motbåghängande: *Knälyftning och sänkning — ett - två! Detsamma — ett - två! Ställ — ning!*

Båda knäna lyftas samtidigt och hastigt (jämf. B 6, sid. 14) samt sänkas ögonblickligen åter till båghängande.

I respektive hävrörelse övas helst alla barnen samtidigt — 4 avdelningar, var och en vid sin bom.

3. a. **(Famn-)balansgång framåt med lindrig nigning, vänd bänk; djuphopp framåt, delad sats.** *Första åtta — börja!* Då dessa kommit till bänkarnas mitt: *Nästa — börja!* o. s. v. • Balansrörelse.

För var och en av de 4 avdelningarna användas helst 2 bänkar, som, *innan* redskapen för hävrörelsen ordnats, ställas parallellt med eller vinkelrätt mot respektive bom. Balansgången sker om behövligt i början med parvis handfattning (fig. 85), en armslängd mellan bänkarna. Då gången övas utan handstöd, ökas avståndet mellan dem. Uppstigning vid ena bänkändan med vänstra (nästa gång högra) foten först till stående med den andra främst (jämf. fig. 226), därefter ett steg framåt med den vänstra, nigning under högra benets lindriga framåtföring (fig. 86), knästräckning. Nytt steg med höger fot o. s. v. Vid bänkens slut svänges vänstra (högra) benet först framåt, och nedhopp följer till lindrig eller djup tånigstående, fig. 48, 49. Under balansgången blicken rakt framåt, fötterna ej utåt-, utan framåtriktade, stegen något kortare än i vanlig gång, benlederna mjuka som i denna (B 1 a, sid. 8); tämligen långsam takt. Armarna lindrigt och mjukt böjda, utåtförda eller nedhängande.



Fig. 88.



Fig. 89.



Fig. 90.

b. **Sidmotstående sparka ned band el. d., hängt över bom.** *Första — börja! Nästa — börja!* o. s. v. •• Ben-, balansrörelse.

Bommen i axelhöjd, senare högre. Från stående med högra sidan åt redskapet och högra benet med låstöd något bakom det andra, högra handen stödd på bommen (senare utan handstöd) försöker eleven sparka ned bandet, fig. 87. Motsvarande vänsterrörelser övas lika mycket. I början uppställes en grupp barn i rotekolonn vid varje boms ena ända och mitt — finnas 4 bommar sparka åtta barn samtidigt med ena benet, vända därefter omedelbart »helt om» och sparka med det andra. Efter tillräcklig övning fortsätta barnen turvis direkt från bänkarna till bommarna, jämf. sid. 18. Efter redskapens användning stå bänkarna kvar, tills bommarna borttagits.

4. **Slutknästående bålvridning med armföring utåt.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning, B 2, sid. 10: *Höger — om! Slutknästående — ställ!* Fig. 4. *Lindrigt åt* Bålvridning, armrörelse.

vänster — vrid! Ledigt nedhängande armar. *Framåt — vrid! Detsamma höger — ett! Två! Åt vänster med armföring utåt — vrid! Framåt (med armnedåtsänkning) — vrid! Åt höger detsamma — tre!* Fig. 88. *Fyra! Detsamma börja höger — ett! Två! Tre! Fyra!*

Knän och fötter rubbas ej under vridningen. Vid vridning åt vänster får ej högra armen framåtföras, vid vridning åt motsatt håll ej den vänstra armen. Se vidare B 4, sid. 12; om armföringen C 3, sid. 21.

Huvudrörelse

5. **Slutknästående hög och djup huvudböjning bakåt.** Från slutknästående: *Hög huvudböjning bakåt (inandning) — ett! Uppåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! (Hög och) djup huvudböjning bakåt — ett!* Fig. 89. *Två! Omigen — ett! Två!*

Rörelserna ske endast i hals- och översta delen av bröstkotpelaren, ej i »länden» eller knälederna. Axlarna föras ej upp, händerna ej framåt — de hållas alltjämt »vid samma del av byxorna». Den djupa böjningen börjar med den



Fig. 91. Fig. 92. Fig. 93.

höga, varefter huvudet sänkes »lost» bakåt; vid slutet av uppåtresningen genomgås åter den höga formen. Vid båda bakåtböjningarna bröstkorgsinandning, vid resningarna utandning; så snart som möjligt fri andning. Jämf. vidare A 3, sid. 6.

Ländr., armrörelse.

6. **Stupfallande höftfäste.** Från slutknästående: *Händerna tätt framför knäna — ett!* Fig. 5. *Stupfallande (med hopp) — två!* Fig. 90, 91. (Senare utföras de två tidmätten i hastigaste följd på endast: *Stupfallande — ställ!) Vänster hand på höften — ett!* Fig. 92. Nästan omedelbart därefter: *Tillbaka — två! Höger detsamma — ett! Två! Vänster igen — ett! Två! Höger — tre! Fyra! (Med hopp) ställ — ning! (Två!)*

Med händerna alltjämt på samma plats kastas fötterna, från ställningen å fig. 5, i *ett* tag bakåt till stupfallande, svaga barn så att sätet föres mer eller mindre uppåt som å fig. 90, starka till den utsträckta ställningen å fig. 91. I båda formerna ställes bålen ungefär vinkelrätt mot armarna. I stupfallande äro knäna raka, fotspetsarna uppåtböjda till stadigt understöd; huvudet föres ej fram- eller bakåt, kroppen hålles väl upplyft mellan axlarna, så att icke skulderbladen stå ut som »vingar» och axlarna höjas, ett vanligt fel sär-

skilt i den låga formen; ryggen rak — i utsträckt stupfallande ställning ej »magen» nedsjunken mot golvet. Under höftfästet hålles kroppens framsida alltjämt rakt mot golvet. På »ställ — ning» flyttas fötterna i *ett* hopp framåt till fyrfota, fig. 93, på »två» reses kroppen till stående. Efter tillräcklig övning följa de 2 tidmåtten omedelbart efter varandra, utan »två».

Gång, löpning.

7. a. **Vanlig gång framåt.** ****Gång framåt med sträckning av bakre benet, parvis böjstöd.** *Vänster — om! Ettor och tvåor ryck in, slut leden — marsch! Framåt och åt höger — marsch! Av - del - ning - halt! Yttre händerna höftfäste, inre (böjstöd) — fatta! Med sträckning av bakre benet, höger fot framåt — ett!* Fig. 94. *Vänster — två!* o. s. v. *Ställ — ning!* Senare, efter handfattningen: *Med sträckning av bakre benet, börja vänster (höger) fot — marsch! (Ett - två* - o. s. v.) *Vanlig — marsch! Långsamt (hastigt) — marsch! Av - del - ning - halt!*



Fig. 94.



Fig. 95.

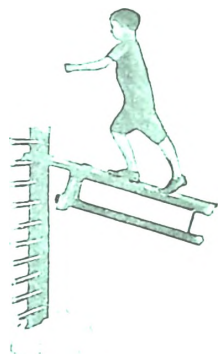

Fig. 96.

Tämligen korta steg, utan bakåtböjning i »länden» och framåtskjutning av huvudet. För att lättare undvika dessa fel tillåtes i början, att bakre knät omedelbart efter steget lindrigt böjes. Långsam takt. Även med armarna ledigt nedhängande, fig. 95. »Marsch» för vanliga gången kommenderas då ena benet står bakåtsträckt; det föres därefter framåt till ett vanligt steg.

b. **Vanlig löpning framåt, uthålligt.** *Framåt — marsch! (Bilda ett led — marsch!* B 1 c, sid. 9.) *Språng — marsch!* ½ à 1 min, för starka flickor 2 min. i sträck. *Van - lig - marsch! (Ett - två - tre fyr!) Av - del - ning - halt!*

Löpningsstegen i början korta, senare så långa som möjligt, utan att samtakten förloras. Båda formerna tyst på fotbladen med hälarna blott lindrigt lyfta. Jämf. vidare B 1 a, sid. 8. »Van - lig - marsch!» kommenderas

med en stavelse på varje springsteg. Därefter följa tre förkortade springsteg, på »fyr» ett vanligt gångsteg, som om behövligt markeras med en lätt stampning. Den vanliga gången fortsättes, tills alla barnen andas lugnt.

Till omväxling: **Höftfästlöpning framåt, löpning framåt med uppåtlyfta och något böjda armar, korta steg, vanlig gång** eller **tågång, 1 led.** *Framåt — marsch! Höfter — fäst! Korta tysta danssteg — spring! (Lindrigt) böjda armar uppåt — lyft!* Se armarnas ställning å fig. 217. *Höfter — fäst!* o. s. v. *Van - lig - marsch! (Ett - två - tre - fyr!) Höfter — fäst! Korta danssteg — spring!* o. s. v. *På tå — marsch! (Ett - två - tre - fyr!)* Löpningen övergår i tågång på motsvarande sätt som i vanlig marsch — på »fyr» ett ljudlöst tåsteg. *Av - del - ning - halt! (Ett - två!)* I överensstämmelse med B 1 a, sid. 8, men på »två» sättes bakre foten bredvid den främre samtidigt med att halarna sänkas.

Då och då utföres såväl gång- som löpningsarterna snett genom salen med »avbrytning» åt olika håll, eller ock göres helvändning på stället, så att barnen förflytta sig än medsols, som visarna på klockan, än åt motsatt håll.

Drottningslek.

8. Drottning i riket.

4 riken, 2 vid vardera kortväggen av salen och ett litet stycke från varandra. En avdelning i vart rike. *Armarna, den vänstra (högra) främst, i kors framför bröstet — opp! Börja!* Med armarna alltjämt korslagda försöker var och en att, helst med ryggen eller ena axeln, skjuta eller knuffa så många som möjligt ut ur riket. I början kämpar en mot en, senare även flera mot varandra eller en. Så snart en flicka fått någon del av kroppen utanför rikets gräns, är hon besegrad och intar orörlig krok-, långsittande (fig. 63, 64) eller stående ställning å förut bestämd plats, ett litet stycke från respektive rike. De ur vart rike utdrivna barnen placeras helst i en rad, i den ordning de utknuffats. Den, som med någon kroppsdel tar stöd mot vägg, ribbstol el. d., eller som förlorar armkorsningen, räknas som besegrad. Leken fortsättes, tills blott en »drottning» finns kvar i vart rike. Eller ock upphör den på lärarinnans »stopp» eller vissling, då åtminstone i något rike en »drottning» segrat.

Löpning, häv-, balansrörelse

9. a. Löpning uppför lutande bänk å ribbstol; mothävhängstående sidförflyttning med hopp; långsittande »åka kälke» under armrullning utför en annan lutande bänk.

Bänken till löpningen (fig. 96) sättes i början på 9:de ribban, senare högre. Långt anlopp, jämf. B 10 d, sid. 18. Löpningen fortsättes omedelbart upp på bänken med så korta, hastiga steg som möjligt — särskilt första steget på den tages oftast för långt, så att farten hejdas onödigt mycket. Bålen rak, helst i linje med bakre benet; i början tillåtes dock lindrig framåtlutning i höftlederna med bibehållande av ryggradens sträckning.

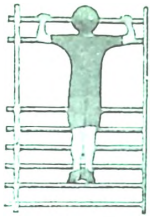

Fig. 97.



Fig. 98.



Fig. 99.

Vid mothävhängstående (fig. 97) förflyttning åt vänster flyttas i 1:sta tidmåttet vänstra handen ett *kort* stycke åt vänster, i det 2:dra den högra ett lika kort stycke åt samma håll (fig. 98), i det 3:dje båda fötterna med ett litet hopp åt vänster, så att kroppen får lodrät ställning. Vänstra handen flyttas ånyo o. s. v. I början räknar eleven tidmåtten högt. Kroppen hålles tätt intill ribbstolen, ansiktet vändes rakt framåt — ej åt förflyttningens sida.

Till »åka kälke» sättes bänken 2 eller 3 ribbfack från den andra, först i axelhöjd, senare högre. Efter förflyttning åt höger å ribbstolen fattar högra handen med undertag (jämf. fig. 27, om behövligt å en lägre ribba), kroppen vändes åt vänster, den vänstra handen föres från ribban och sittande ställning på bänken intages, fig. 99. Härefter följer vändning till långsittande med ryggen tätt intill ribbstolen och med vänstra handens fattning en axelbredd från den andra, fig. 100. Armarna föras därpå nedåt, den väl sträckta överkroppen fälles framåt, helst till rät vinkel i höftlederna, och i denna ställning glider kroppen utför redskapet under armrullning fram-, upp-, ut-, nedåt, fig. 101. Rullningen göres mycket långsamt — 2 eller 3 varv under varje nedåtfäkning. Armarna alltjämt lindrigt böjda. Fötterna tryckas i början hårt

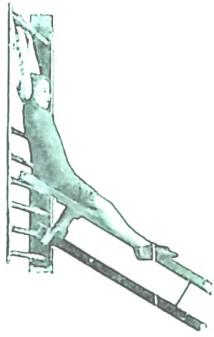

Fig. 100.



Fig. 101.



Fig. 102.

mot bänkens kanter som å fig. 100, till fartens hejdande, senare hållas hälarna tillsammans som å fig. 101. Vid bänkens nedre ända böjas knäna hastigt, fotspetsarna (ej hälarna) sättas i golvet, och kroppen reses omedelbart till stående. Om behovligt tagas ett par små tysta steg framåt, till sist orörlig stående ställning. Varannan (var 3:dje) lektion ändras bänkarnas placering, så att sidförflyttningen och intagandet av långsittande övas lika åt båda sidor.

Bandet hopp

b. **Motstående hopp till huksittande, sadel å bom** (fig. 102), **anlopp, jämfota sats; djuphopp framåt med armutåtkastning** (fig. 103), **jämfota sats,** nedhopp till djup tänigstående, fig. 49. Bommen i knähöjd, senare högre.

Fritt hopp

c. **Motstående fritt hopp framåt över rep, 2 stegs anlopp, jämn takt, delad sats.**



Fig. 103.



Fig. 104.



Fig. 105.

Repet i början något under knähöjd, så snart som möjligt högre. De första lektionerna göres anloppet med långsamma gångsteg, senare med springsteg. I upphoppet lyftas benen högt uppåt, och armarna svängas framåt, fig. 104. Nedhopp till hindrig eller djup tänigstående, fig. 48, 49. Särskilt under första övningstiden kommenderar varje hoppande högt sig själv: »Vänster-höger-hopp-sträck!» Eller: »Ett-två-hopp-sträck!» Ena lektionen börjas anloppet med vänstra benet, och detta svänges först framåt i upphoppet, nästa lektion börjas båda rörelserna med högra benet. Efter tillräcklig övning börjas samma lektion anloppet och upphoppet lika många gånger med vänstra som andra benet. Oftast förmånligt att några gånger öva hoppet utan rep med alla barnen samtidigt, från utryckt uppställning: *Hopp framåt, 2 stegs anlopp, börja vänster — ett-två-hopp-sträck! Detsamma, börja höger — ett-två-hopp-sträck!* o. s. v. Senare: *Hopp framåt, 2 stegs anlopp, börja vänster, räkna högt själv — spring!* o. s. v.

Senare **med 3 stegs anlopp,** samma jämna takt.

Stup-, ryggs-, blandad rörelse.

d. **Motstående intagande av stuphängande, ribbstol.**

Om behövligt kommenderas rörelsen först för alla barnen samtidigt: *Bänkarna fram, till ribbstolarna, armarna framåt — spring!* Bänkarna 2 armslängder från ribbstolarna. *Ställ — ning! Med bakåtvända handflator, nedåt*

— höj! (Uppåt — sträck! Med bakåtvända handflator nedåt — höj!) Fig. 105. *Gå tätt till ribban — fatta!* Ett par små steg framåt tagas, så att ryggen, åtminstone övre delen, kommer tätt intill ribbstolen; raka armar, ytterst lindrigt böjda knän, fig. 106. Händernas fattning, som skall vara grundligt inlärd, innan stuphängande försökes, måste lärarinnan ofta själv rätta på flera elever, kamrater hjälpa varandra o. s. v. *Stuphängande — ställ!* Fötterna tryckas kraftigt, men tyst från golvet (avtryckning med ena foten något före den andra tillåtes), benen böjas hastigt, fig. 107, men rätas omedelbart därefter till stuphängande, fig. 108. Armarna alltjämt raka, nacken tätt intill ribbstolen. Efter ett par ögonblick: *Ställ — ning!* Benen böjas som vid uppåtsvängningen och sänkas långsamt nedåt med korsryggen så länge som möjligt intill ribbstolen — eljest få de för stark fart. Fötterna sättas tyst i golvet så nära redskapet som möjligt; händerna tryckas medelst en lindrig armböjning och -sträckning från redskapet, ett par små steg rakt bakåt i nedåtböjd ställning tagas, varefter kroppen reses till stående. Svaga barn svänga fötterna blott ett litet stycke från golvet, sänka omedelbart ned dem igen; eller ock öva de endast nedåtböjningen och fattningen i ribbstolen.

Så snart som möjligt kombineras d med a, b och c, jämf. sid. 18.



Fig. 106.



Fig. 107.



Fig. 108.



Fig. 109.

10. **Höftfäststående svikthopp med låg växelbensvängning framåt.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Höfter fäst och vänster fot framåt till tåstöd — för!* Fig. 109. *Svikthopp, låg bensvängning framåt — ett!* Benskiftning genom ett ytterst lågt hopp på tå. Det framåtsvängda benets fotspets blott en hårsmån ovan golvet. *Två!* Fig. 110. *Ett! Två! Detsamma i takt, sju (nio) gånger — kör! (Ett - två - tre -* o. s. v.) På »sju» (»nio») sättes det framåtsvängda benet bredvid det andra, och knäna sträckas. *Höger fot framåt till tåstöd — för!* o. s. v. Efter tillräcklig övning

Fritt hopp.

direkt från höftfaststående: *Svikthopp med låg bensvängning framåt, sju (nio) gånger, börja med att lyfta höger (vänster) ben (framåt) — kör!* Till sist: *Armar nedåt — sträck!* Jämf. B 9, sid. 16. Senare även **med hälen i golvet.** *Höfter fäst och vänster fot framåt till hälstöd — för! Svikthopp, bensvängning framåt med hälen i golvet — ett! Två!* Fig. 111. *Ett!* o. s. v. i överensstämmelse med föregående.

C. 2e Kastlek.

1. **Jaktboll från utryckt linjeuppställning.**

Från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Ettorna höger, tvåorna vänster — om! (Rättning! Mitt — åt!)* Sedan högra (nästa gång vänstra) flygelkamraten i vartdera ledet fått en fotboll: *Nu!* Vardera flygelkamraten hystar bollen till den närmast snett emot stående tvåan, denna kastar till nästa etta snett emot o. s. v. När den sista flickan i ledet fått bollen, hystar hon den genast åter till sin närmast snett emot stående kamrat o. s. v. Det led, vars flygelkamrat först återfår bollen, har segrat, och hon kungör ögonblickligen detta genom att lyfta bollen ovan huvudet och ropa »först» eller »hurra»



Fig. 110.



Fig. 111.



Fig. 112.



Fig. 113.

— kamraterna i samma parti instämma. Det besegrade laget fortsätter att hysta sin boll, ända tills flygelkamraten återfått den. Lärarinnan räknar högt sekunderna tills detta inträffar. Vid jämnt antal deltagare kan bollen till sist kastas till lärarinnan (vid udda antal till »sudden»), som står mitt emellan de två flickor, som börja leken. Tappar en flicka bollen, upphämtar hon den snabbt och återtar sin plats i ledet, *innan* hon hystar bollen till vederbörande kamrat. Under inga andra förhållanden får någon i leden flytta fötterna. Bryter någon mot dessa regler, får hon göra 3 »straffhyst» rätt upp i luften från sin plats i ledet, *innan* hon hystar bollen till sin kamrat. Efter tillräcklig övning ökas avståndet mellan de kastande: *Yttre leden (ettorna i 1:sta, tvåorna i 2:dra ledet) 2 (3 o. s. v.) steg bakåt — marsch! (Rättning! Mitt — åt!)* Fotbollen kan utbytas mot handboll, som hystas ena gången med vänster, den andra med höger hand och fångas med båda, eller både hystas och fångas med endera handen.

Benrörelse.

2. **(Höftfäst)slutstående och -stående hävning på tå.** *Ettorna vänster, tvåorna höger — om! (Höfter — fäst!* Fig.

20) *Fotslutning — ett! Hävning på tå — två!* Fig. 112. *Sänkning — tre! (Lindrig) fotutvridning — ett! Hävning på tå — två!* Fig. 113. *Sänkning — tre!* o. s. v. Senare: *Fotslutning och hävning på tå — ett! Två! Tre! Fotutvridning och hävning på tå — ett! Två! Tre!* Eller i takt: *Fotslutning och utvridning, hävning på tå (följs åt) — nu! (Ett - två - tre - fyr - fem - sex!)* Till sist, om höftfäste använts: *Armar nedåt — sträck!*

I den stående hävningen fotspetsarna *lindrigt* utåtvridna med hälarna alltjämt tillsammans; i båda formerna så hög hävning som möjligt.

3. **Stående djupandning.** *Andas djupt in — ett! Andas ut — två! Detsamma — ett! Två!* o. s. v. Jämf. C 3, sid. 21. Andningsrörelse.

Klass V. Dagövning 3.

Första terminen.

1. **Omvänd linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning vänster.** *I 2 slutna led, hel rättning vänster (vända åt motsatt vägg mot den vanliga) — spring! Ställ — ning!* Jämf. A 1 b, sid. 3. **Indelning till två av 2:dra ledet.** Huvudet vrides åt höger; jämf. A 1 c, sid. 4. **Ledöppnande med 2, utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 steg bakåt, framåt.** Åt motsatta håll mot i A 1 d, sid. 4. A. Ordningsrörelse.

Fyrfota resning med bålvridning och höftfäste. *Vänster — om! Fyrfota — ställ!* Fig. 93. *Långsam resning med höftfäste och lindrig bålvridning åt vänster — ett! Fyrfota — två! Detsamma åt höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Detsamma något hastigare höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra! Ställ — ning!* Mycket övade barn även **fyrfota resning med bålvridning och nackfäste** eller **armföring uppåt.** *Fyrfota — ställ! Långsam resning med nackfäste (armföring uppåt) och lindrig bålvridning åt vänster* Ben-, arm-, ryggrörelse, bålvridning.

— ett! Två! Höger — tre! Fyra! Detsamma med höftfäste, något hastigare åt vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!

Fotspetsarna *lindrigt* utåtvridna under hela rörelseserien. I början av resningen sänkas hälarna, och hela fötterna stå stadigt på golvet; strax efter knäböjningen till fyrfota lyftas hälarna ånyo. Bålvridningen alltid lindrig; jämf. vidare B 4, sid. 12 och 30. Om armarnas ställning efter uppåtföringen se B 1 b, sid. 9.

c. Bålvridning, armrörelse.

Framförböjgrenvändstående armslagning. *Grenstående med hopp — ställ!* Jämf. A 4, sid. 7; B 9, sid. 16. *Armar framför (axlarna) — böj!* (Så snart som möjligt: *Armar framför böj och grenstående med hopp — ställ!*) *Åt vänster (så långt som möjligt) — vrid! Åt höger — vrid!* o. s. v. *Åt vänster (lindrigt) — vrid! Långsam (något hasti-*



Fig. 114.



Fig. 115.



Fig. 116.



Fig. 117.

gare) armslagning utåt — ett! Fig. 114. *Inåt — två! Åt höger (lindrigt) — vrid! Samma armslagning — ett! Två! Framåt — vrid! Med hopp, ställ — ning!*

I framförböjningen lyftas underarmarna i höjd med överarmarna, händerna placeras långt från varandra och i linje med underarmarna. Handflatorna nedåtvända, fingrarna ledigt raka. Se armarnas ställning i fig. 277. Överarmarna hållas såväl vid utåt- som inåtslagningen väl bakåt, utan att ryggens och huvudets sträckning eller armarnas horisontella ställning förloras, och utan att axlarna höjas.

Huvudrörelse.

2. **Stående hög och djup huvudböjning bakåt, djup framåt.** *Hög huvudböjning bakåt — ett!* Fig. 115. *Djup framåt — två!* Fig. 116. *Detsamma — ett! Två!* o. s. v. *(Hög och) djup huvudböjning bakåt — ett!* Fig. 117. *Djup framåt — två! Omigen — ett! Två! Huvud uppåt — sträck!*

Vid huvudböjningen bakåt bröstkorgsinandning, vid framåtböjningen utandning; senare fri andning. Jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30.

3. **Räcklångsittande ryggfällning bakåt med armsänkning.** *Höger — om! Med högra handens hjälp, högra foten först framåt, långsittande — ställ!* Sid. 22. *(Med ryggsträckning) armar framåt — för!* Fig. 118. Jämf. A 1 b, sid. 4. *Lindrigt bakåt med (lindrig) armsänkning — fäll!* Fig. 119. *Uppåt med armlyftning — sträck! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra!* Efter tillräcklig övning även: *Till golvet med armsänkning — fäll!* Fig. 68. *Uppåt med armlyftning — sträck! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Med högra handens hjälp, ställ — ning!* Bak-, arm-rörelse.



Fig. 118.



Fig. 119.



Fig. 120.

Till omväxling för övade barn även, från räcklångsittande: *Andra ledet* (eller: *Alla tvåor) till golvet med armsänkning — fäll! Byt om (andra ledet sitter, första ligger) — ett! Två! Ett! Två! Andra ledet uppåt med armlyftning — sträck! Alla med vänstra handens hjälp, ställ — ning!*

I långsittande om behövligt: *Bröstkorgsandning — ett! Två!* Jämf. sid. 22. Fällningen och resningen böra nästan uteslutande ske i höftlederna med ryggen rak och huvudet i linje med den — fällningen börjar helst med hög huvudböjning bakåt, och halsens sträckning förloras varken under bakåtfällningen eller resningen från denna. Sänka barnen sig ned till liggande ställning, vila de fullt på golvet, men låta vid resningen ej nacken lämna detsamma, förrän halsen sträckts på motsvarande sätt som vid fällningens början. Vid fällningen glida benen något bakåt på golvet, vid resningen åter framåt, men de få ej lyftas. Bakåtfällningen göres alltid tämligen långsamt, resningen hastigare, båda rörelserna precis samtidigt med respektive armsänkning och -lyftning samt under bröstkorgsinandning. I liggande och långsittande följer utandning. Senare fri andning, jämf. A 3, sid. 6.

Svaga, krokiga barn öva bröstkorgsandningen från kroksittande, fäll-

ningen från **räck-kroksittande.** Vid den djupa fällningen sträcka de benen, vid resningen böja de dem åter.

* Andningsrörelse. B. Balansrörelse.

Liggande, långsittande mellangärdsandning, se sid. 23.

1. a. **Uppklättring på ribbstol,** B 6, sid. 14; **(famn-) balansgång framåt med underbenlyftning, vänd bom; djuphopp åt sidan med stöd av ena handen.**

Bommen i början i knähöjd, senare högre. Ena lektionen sker uppklättringen på ribbstolen till vänster, den nästa till höger om bommen. I balansgången lyftas underbenen i början blott lätt, senare så högt som möjligt. Det lyfta benet skall ej föras framom det andra. Jämf. vidare B 3 a, sid. 29. Ovade *lyfta armarna utåt samtidigt med underbenlyftningen* (fig. 120), sänka dem vid fotens nedsättande. Fig. 121 visar utgångsställningen för djuphopp åt vänster — till tänigstående med höger sida åt bommen. Högra handen kvarhålles om behövligt å denna (jämf. fig. 298), tills knäna sträckts till stående.



Fig. 121.



Fig. 122.



Fig. 123.



Fig. 124.

* Hävrörelse.

b. **Uppklättring på lodstege; mot(häv)hängstående sidförflyttning, motsatt sidas hand och fot följas åt; lodslingring nedåt.**

Barnen klättra i början lågt — stanna med fötterna på 3:dje tvärstycket; efter färdighetens ökande klättra de högre, till sist ända till taket. Händerna och fötterna flyttas i vilken ordning som helst, men händerna fatta ändå ut till stegens lodstycken, och kroppen hålles hela tiden så nära redskapet som möjligt, jämf. B 6, sid. 14. Fig. 122. Mera övade barn flytta ena lektionen först högra och därefter andra handen, högra och sedan andra foten; nästa lektion börja de med motsvarande vänsterrörelser.

Före sidförflyttningen ställas fötterna ej fullt en fotlängd från varandra, händerna fatta så högt som möjligt, med armarna böjda eller raka alltefter varje barns längd, fig. 123. Vid förflyttning åt höger föres högra handen ett kort stycke åt höger och samtidigt vänstra foten bredvid den andra (fig. 124), därefter vänstra handen och högra foten ett lika kort stycke åt samma håll o. s. v. Ena lektionen sker förflyttningen åt höger, den nästa åt vänster. Jämf. vidare B 9 a, sid. 33. Några få flyttningstag övas vid behov särskilt

för sig å ribbstol, samtidigt av 4 eller 8 barn, uppställda i 4 eller 8 rader, mitt för vartannat fack.

Om barnen ej förut övat lodslingring, inläres också denna särskilt för sig. Å två sammankopplade 3-radiga lodstegar övas 6 barn samtidigt: *Sitt!* Alla sätta sig på nedersta eller andra tvärstycket och med framsidan åt samma håll; ena lektionen föra de huvudet först in i rutan och vända sig utåt salen som å fig. 125, den nästa sticka de benen först in till sittande åt motsatt håll. *[Vänd åt (vänster) den där väggen, höger hand främst, vänster ben opp] — fatta!* Fig. 126. *Kör!* Vänstra benet skjuter kraftigt på, och med dess hjälp draga armarna, utan att händerna flyttas, kroppen uppåt samt vända den helt om till sittande i rutan närmast ovanför. *[Vänd åt (höger) samma vägg, vänster hand främst, höger ben opp] — fatta! Kör!* Motsvarande rörelser upp till sittande i nästa hål utföras. För nedåtslingringen: *(Vänd åt samma vägg som förut, korsa händerna, fotspetsarna innanför stegstycket under er) — fatta!* Fig. 127. *Kör!* o. s. v. Först benen, sedan »magen», sist huvudet lämna rutan och sänkas ned till sittande i den närmast underliggande. Utvridningen ur stegen sker på motsvarande sätt, *alltid* åt samma vägg och till stående ställning med framsidan åt redskapet. Senare kombineras uppklättringen och sidförflyttningen med nedåtslingringen; från mot(häv)hängstående sätta sig barnen på tvärstycket mitt för knäna.

c. Urverket längs bänk, parvis.

Bål-, armrörelse



Fig. 125.



Fig. 126.



Fig. 127.



Fig. 128.

Från motstående vid ena ändan av, på var sin sida om och så nära intill bänken som möjligt fatta makarna varandras händer, lyfta armarna närmast redskapets motsatta ända och gå med små tåsteg under dem, fig. 128. Några ögonblick stanna de med ryggen vänd åt varandra och med armarna alltjämt lindrigt böjda; ingen »svank». Vändande sig åt samma håll som förut ställa de sig åter med framsidan mot varandra, stanna ett par sekunder och förflytta sig sedan på liknande sätt längs hela bänken.

För a, b och c efter tillräcklig övning av varje grupprörelse (jämf. sid. 18) helst 4 avdelningar: 2 framför var sin 3-radiga (6-radiga) lodstege, 2 andra vid var sin bom. Mitt för bommarna 2 bänkar i rad. *Fyra första — nu!* Två barn börja stegklättringen, samtidigt två andra balansgången, från vilken de omedelbart begiva sig till »urverket» — vid sista bänken byta de »bänksida». *Nästa — nu!* Kommenderas strax efter nedhoppet från bommen; senare, då de balansgående nått dennas mitt.

2. Kappas om boet.

Springlek.

Från 1: *Kedjan bort! Ställ! Framåt med tillslutning i 2 led motsols — marsch!* Alla börja omedelbart att marschera i takt, högra flygelkamraterna gå i den av lärarinnan angivna riktningen, de övriga rätta sig bakom dessa på sina vanliga platser; jämf. B 1 A, sid. 8. (Om behövligt: *På stället med rättning — marsch! Framåt — marsch!*) *Bilda ett led — marsch! I ring — marsch! Av-del-ning-halt! Vänster om, varandras händer (med rättning) — fatta!* Se B 1 c, sid. 9. *Ställ — ning!* Lärarinnan (en kamrat) går innanför ringen och ger en kritbit åt var 4:de flicka, som hastigt ritar ett kors tätt framför sina fötter och framför de 3 till vänster om henne stående kamraternas. Framför ett barn intet kritkors. Den, som utdelat kritorna, uppsamlar åter dessa snabbt. Därefter: *Höger — om! (Alla) framåt — marsch!* Längs salens väggar — ej tätt intill korsen. *Nu!* Eller vissling. Var och en ställer sig så fort som möjligt bakom ett kors, en blir utan och kommenderar: *Gör — akt! Vänster — om! Framåt — marsch! Språng — marsch! Nu!* Leken upprepas några gången med växelvis marsch och löpning — sista omgången alltid med marsch. Senare intet kors framför två eller tre barn; »kommendant» bland barnen, som ej lyckats få något kors, utses härvid av lärarinnan.

Rygg-, armrotelse.

3. **Famnstupstående höftfäste, armföring nedåt.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning, B 2, sid. 10:



Fig. 129.



Fig. 130.



Fig. 131.



Fig. 132.

Armar utåt — lyft! Fig. 61. *Framåt lindrigt — fall!* Fig. 129. *Höfter långsamt — fast!* Jämf. fig. 75. *Armar utåt — sträck! Detsamma hastigt — ett! Två! Ryggen uppåt — sträck! Armar nedåt — sänk! Armar utåt (igen) — lyft! Framåt lindrigt — fall! Armföring nedåt — ett!* Fig. 130. *Utåt — två! Detsamma — ett! Två! Ryggen uppåt — sträck! Armar nedåt — sänk!*

Jämf. C 3, sid. 21; A 2, sid. 25. I ställningen å fig. 129 är benägenheten att sänka armarna och föra dem bakåt mycket stor. De flesta barn orka blott några ögonblick i omedelbar följd hålla dem utåtlyfta. Oupphörlig växling av armställningarna är därför nödvändig.

Till omväxling för mycket övade: **Famnstupstående armrullning.** *(Lindrigt) böjda armar utåt — lyft!* Fig. 131. *Framåt lindrigt — fall! Armrullning framåt uppåt — ett! Utåt —*

två! Detsamma — ett! Två! Uppåt med armnedåtsänkning — sträck! Framåt lindrigt med armlyftning utåt (böjda armar) — fäll! o. s. v. Senare från famnstupstående: *Långsam (hastig) armrullning i ett tag (framåt uppåt utåt) — ett! Detsamma — två! Tre! Uppåt med armnedåtsänkning — sträck!* o. s. v. Sedan dessa former grundligt inlärts övas från famnstupstående: *Långsam (hastig) armrullning tre gånger — kör! (Ett - två - tre!) Uppåt med armnedåtsänkning — sträck!* o. s. v.

För armrullningen jämf. B 9 a, sid. 33. Helst ej mer än 3 varv i omedelbar följd, därefter ryggresning och armsänkning, ny framåtfällning och rullning o. s. v. Rullningen kan även göras i små cirklar **med armarna raka** såväl i famnstupstående som under rullningen.



Fig. 133.



Fig. 134.



Fig. 135.

4. **(Höftfäst)tåstödspjärnstående b fotböjning och -sträckning.** *(Höfter fäst och) vänster fot framåt till tåstöd — för!* Fig. (109) 239. *Fotböjning — ett!* Fig. 132. *Sträckning — två! Detsamma — ett! Två! Fötter byt om — ett! Två!* (Så snart som möjligt endast: *Fötter byt om — ställ!) Fotböjning — ett!* o. s. v. *Ställ — ning!* Efter tillräcklig övning: *(Höfter fäst och) vänster fot framåt till tåstöd — för! Fotböjning och sträckning, slå i häl och tåspets fyra gånger (följs åt) — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Detsamma tyst — kör! Fötter byt om — ställ!* o. s. v. ** Benrörelse.

Till omväxling: **(Höftfäst)tåstödspjärnstående b överföring av kroppstyngden på främre benet under bakre** **

hälens lyftning. *(Höfter fäst och) vänster fot framåt till tåstöd — för! Gå över på främre benet (lyft bakre hälen) — ett!* Jämf. fig. 95. Under framåtfällning av hela kroppen lyftes främre benet en hårsmån, varefter det åter sättes i golvet ett litet stycke längre fram och med hela foten. Nästa sekund överföres kroppstyngden på främre benet, och bakre hälen lyftes. Långsam och ledig rörelse utan »svank»; om behövligt böjes bakre knät, se B 7 a, sid. 31. *Gå över på bakre benet (lyft främre hälen) — två! Detsamma — ett! Två! Fötter byt om — ställ!* o. s. v. Till sist: *Ställ — ning!*

Sidrörelse. 5. **Slutstående sidböjning,** lindrig och med avslappning. *Fötter — slut!* Fig. 33. *Åt vänster lindrigt — böj!* Fig. 133. *Uppåt — sträck! Detsamma höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Åt vänster djupt — böj! Släpp av!* Denna ställning bibehålles ganska länge, då och då under små mjuka »sidknyckar» för att öka avslappningen. *Uppåt — sträck! Åt höger djupt — böj! Släpp av!* Fig. 134. *Uppåt — sträck!* o. s. v. *Lindrig sidböjning åt vänster — ett! Uppåt — två! Höger — tre! Fyra! Fötter lindrigt — ut!* Jämf. A 4, sid. 7.

Sid-, arm rörelse. **Halvsträcksidmothalvstående, halvhjässfästsidmothalvstående sidböjning åt uppstödda foten.** *Till ribbstolarna, vänstra armen ut — spring!* Jämf. A 1 b, sid. 4; B 6, sid. 13. *Ställ — ning! Vänster fot på 3dje (4de) ribban — opp! (Rätta ställningen! Still!) Höger arm uppåt (i ett tag) — sträck!* Jämf. B 1 b, sid. 9. *Lindrigt åt vänster — böj! Uppåt — sträck! Detsamma djupt — ett!* Fig. 135. *Två! Höger hand på hjässan — ned! Samma sidböjning — ett! Två! (I ett tag) ställ — ning! Helt höger — om! Höger fot på ribban — opp!* o. s. v.

Med blicken alltjämt framåtriktad lyfter varje flicka benet så rakt åt sidan som möjligt och sätter hälfoten på ribban. På »rätta ställningen!» ser hon efter, att foten placerats rätt, och att båda knäna äro raka; små hopp inåt eller utåt på det bärande benet äro härvid stundom nödvändiga. Yttre benet lodrätt. Den uppåtsträckta armen skall föras väl bakåt (ej uppåt, så att axeln höjes), särskilt kraftigt vid sidböjningens början; under böjningen bibehålles denna ställning — armen får ej böjas in över huvudet eller sän-

kas från det. Sidböjningen göres efter tillräcklig övning så djup, att den uppåtsträckta handen når ribbstolen. Mjuka barn sätta foten på 5:te (6:te) ribban. För hjässfästställningen jämf. B 4, sid. 12.

För övade barn till omväxling med sidböjningen vid ribbstolen: **Sidmotnigstående, handfattning i ribbstol, spänna bågen.** Efter den slutstående sidböjningen: *Bänkarna fram, till ribbstolarna, vänstra armen ut — spring! Ställ — ning! Ett kort steg åt ribbstolen — marsch!* Ungefär en fotlängd från redskapet. *Knäna lindrigt — böj!* Utan hälarnas lyftning. *Fatta!* Fig. 136. Helst båda armarna raka; om ribborna ej fullt passa, böjes den undre armen lindrigt; övre handen mitt

c
Sid-, arm-, benrörelse.



Fig. 136.



Fig. 137.



Fig. 138.

över den andra. (Senare endast: *Med lindrig knäböjning — fatta!) Spänn bågen — ett!* Fig. 137. Knäna sträckas, hela fotsulorna alltjämt på golvet. *Två!* Återgång till ställningen å fig. 136. *Omigen — ett! Två! (I ett tag) ställ — ning!* Knäna sträckas samtidigt med att armarna svängas nedåt. *Helt vänster — om! (Rätt — ning! Still!) Knäna lindrigt — böj!* o. s. v. Efter tillräcklig övning böjas knäna djupare; jämf. nigstående, sid. 22. Till sist: *Bänkarna — bort!*

I början utföres rörelsen vid beslagsribborna. 1:sta lektionen göres indelning till dessa genom att barnen från den sidmotstående uppställningen mitt för ribbstolarna kommenderas 1 steg fram- eller bakåt.

6. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led; »mottåg».** Gång, löpning.

Framåt med tillslutning i 2 led medsols — marsch! Av - del - ning - halt! Andra ledet helt vänster — om! (Alla) framåt — marsch! Av - del - ning - halt! **Höftfästsprättlöpning framåt, låg benlyftning, vanlig löpning, vanlig gång** – alltjämt under »mottåg». *Höfter — fäst! Sprättlöpning framåt, börja med att lyfta vänster (höger) ben lågt framåt — kör!* Fig. 138. *Van - lig - språng - marsch!* Kommenderas i takt med sprättlöpningsstegen, jämf. B 7 b, sid. 31. *Van - lig - marsch! Av - del - ning - halt! Alla helt höger — om! Höfter — fäst! Sprättlöpning framåt — kör! Van - lig - språng - marsch! Van - lig - marsch! Av - del - ning - halt!*



Fig. 139.



Fig. 140.

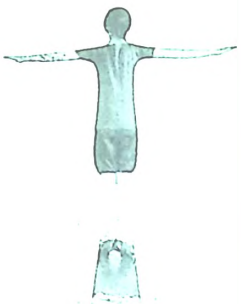

Fig. 141.

Under »mottåget» hålla sig båda leden nära salens väggar, vid passagen förbi varandra håller sig det inre (d. v. s. det, som från början stod närmast salens centrum) en armslängd innanför det andra. Helvändningen för »mottåget» kan även kommenderas under gång. Om denna vändning ej förut övats: *I steg på stället, I med helvändning åt vänster, börja vänster fot — marsch! Ett - två - tre - fyra - ett - vänd - tre - halt! Omigen — marsch!* o. s. v. Senare: *På stället — marsch! (Ett - två - tre - fyr -* o. s. v.) *Helt - vänster - om - marsch! Ett - två - tre - fyr -* o. s. v. »Helt» kommenderas just då vänstra foten sättes i golvet, därefter ett ord på varje steg. Då och då hög takträkning av barnen själva. Till sist: *Framåt — marsch! Helt - vänster - om - marsch!* o. s. v. Vändningsstegen göras så mycket som möjligt på stället. *Av - del - ning - halt!* I alla formerna övas ock motsvarande rörelser åt höger. »Mottåg» även genom salens mitt, **på längden eller tvären.**

Benen lyftas i sprättlöpningen mycket lågt och med rakt knä. Stegen korta — den lyfta foten nedsättes under lindrig knäböjning en knapp fotlängd framom den andra. Den väl sträckta hålen lodrät eller åtminstone blott *ytterst obetydligt* bakåtlutad. Jämf. B 10, sid. 35.

Gång, armrörelse.

b. **Halvsträckgång framåt med armsänkning på vart 3:dje steg.** *[Andra ledet helt höger — om! Framåt (två och*

två) — marsch! Av - del - ning - halt!) Höger arm uppåt — lyft! Fig. 139. *Med armsänkning på vart 3:dje steg (börja höger (vänster) fot] — marsch! (**Sänk** - två - lyft - **sänk** - två- tre - **ett** - två - tre* - o. s. v.) *Halt!* Alla stanna ögonblickligen — ej i två tidmått. *Vänster arm uppåt — lyft!* o. s. v. Senare om möjligt **med växelarmsänkning och lyftning** — även **med stampning.** *Höger arm uppåt — lyft! Med växelarmsänkning (och stamp) på vart 3:dje steg — marsch!* o. s. v.



Fig. 142.



Fig. 143.



Fig. 144.



Fig. 145.

Om behövligt övas först stående armsänkning: *Vänster (höger) arm uppåt — lyft! Armsänkning vart 3:dje tidmått — nu! (**Sänk** - två - lyft* - o. s. v.) Armen slås ned till kroppens sida (ej bakom den) under lindrig sträckning och utan handens omvridning. *Stopp!*

Någon gång kan b utbytas mot »**Petter Magnus**», »Stockh. Folksk. Lekserie» III, 2:dra uppl., sid. 46.

Sånglek

7. a. **Fyrfota hopp uppför lutande bänk å bom och utför en annan lutande bänk,** fig. 140; **stående jämfota eller fyrfota djuphopp framåt.**

Bundet hopp

Bommen i början något under knähöjd, senare högre. De två bänkarna ställas tätt intill varandra, såsom fig. 140 visar, och helst så långt från bommens mitt som möjligt. Hoppen alltid tysta, i början långsamma och mycket korta, särskilt utför bänken, så snart som möjligt hastigare och längre. Efter hoppen uppför ena bänken reser sig den hoppande till stående och stiger över på den andra. Vid det fyrfota djuphoppet från bänken lägga duktiga barn händerna i golvet framför den.

Fritt hopp

b. (Famn-)tåstående, (famn-)tånigstående svikthopp framåt på bänk.

Å första bänkhälften övas det tåstående hoppet (fig. 141), å sista hälften det tånigstående, fig. 142. Båda formerna korta och tysta, i den sistnämnda bibehålles den djupa knäböjningen alltjämt. Armarna hållas ledigt utåtförda eller ock svängas de, från nedhängande ställning, lindrigt framåt (och omedelbart åter nedåt) vid varje hopp. Jämf. B 9, sid. 16. Till sist tånigstående jämfota djuphopp framåt.



Fig. 146.

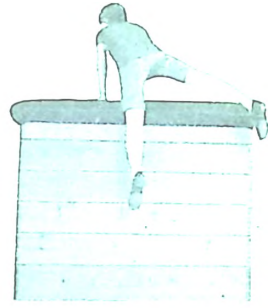

Fig. 147.

Stup-, buk-blandad rörelse.

c. Sidmotstående intagande av knästuphängande, bom.

Bommen i brosthöjd, senare högre. Från stående med vänster sida mot bommen som å fig. 143 kastas högra benet med knävecket över den, varefter det andra lägges med knävecket ovanpå högra foten. Nästa ögonblick sänkes överkroppen bakåt i raka armar, höftfäste intages, och sänkningen fortsättes djupare, fig. 144 — helst till lodrät ställning. Efter några sekunder fatta händerna ånyo bommen, och kroppen sänkes tyst till stående ställning. Motsvarande rörelser från höger sidmotstående och med vänstra knät över bommen övas lika mycket. Svaga barn släppa efter benens fastgörande ej händerna från redskapet, sänka endast överkroppen, så att armarna rätas. Mycket smidiga och starka barn fatta med båda knäna om bommen, fig. 145.

Bundet hopp

d. Motstående sidhopp med åtvändning till ridsittande, plint på tvären, anlopp, jämfota sats; avsittning åt sidan med åtvändning och böjda armar, benen utsträckta.

Skola benen i upphoppet svängas åt höger, anläggas händerna något till vänster om fötterna, fig. 146. Benen svängas lågt uppåt (fig. 147) eller högre (fig. 148) till ridsittande, fig. 149. Hopp med bensvängning åt vänster till ridsittande åt motsatt håll (fig. 150) övas lika mycket. Avsittning åt vänster från ridsittande som å fig. 150: Överkroppen fälles hastigt bakåt under samtidig benföring framåt, fig. 151. Omedelbart därefter följa motsvarande rörelser



Fig. 148.

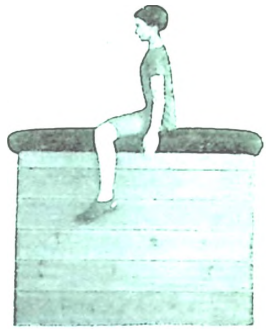

Fig. 149.



Fig. 150.



Fig. 151.

åt motsatta håll och under armarnas böjning, svagare barn ända till framliggande på plinten. Kroppen kastas därpå lågt (fig. 152) eller högre (jämf. fig. 272) uppåt och till vänster om redskapet. Nedhopp med högra sidan åt plinten, högra handen kvar å denna till stöd och fötterna ända fram i linje med högra handen. I början svänges kroppen till stupfallande å plinten (jämf. fig. 90, 91) och från denna ställning göres djuphoppet åt sidan.

För a, b, c och d helst 4 avdelningar, jämf. sid. 18

**
Brottningslek.

8. Bryta ringar.

Efter indelning i grupper, minst 8 barn i varje — om möjligt direkt från den delade uppställningen i B 7: *Var avdelning för sig, i ring, varandras händer (raka armar) — fatta! Ställ — ning! Indelning till nummer (i alla ringar) — kör!* Ledarinnan i var avdelning säger »ett», närmaste vänstra sidokamrat »två» o. s. v., jämf. A 1 e, sid. 4. *Ättorna mitt i ringen, övriga (varandras händer) — fatta! Nu!* Varje ätta försöker komma ut ur sin ring genom att tränga sig emellan kamraternas armar, krypa under, kliva eller hoppa över dessa. Kamraterna hindra henne, gå härvid närmare ihop, böja knäna o. s. v. Ingen av ringkamraterna får lägga sig på knä el. d. Den ätta, som först kommer utanför sin ring, är duktigast och intar krok- eller långsittande ställning å förut bestämd plats. Nästa segerrika ätta sätter sig bakom den första o. s. v. När alla ättor kämpat sig ut, kommenderar lärarinnan ett annat nummer in i respektive ringar, ättorna fatta ringkamraternas händer, och leken fortsätter, tills om möjligt alla varit »innemän». Den avdelning, vars flesta »innemän» brutit sig först ut, har segrat.

C.
Benrörelse.

1. Höftfäststående fotflyttning åt sidan och framåt.

Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Höfter —*

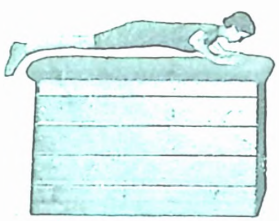

Fig. 152.



Fig. 153.

fäst! Vänster fot (tyst) åt sidan — ett! Fig. 72. *(Se ned och rätta! Mitt — åt!) Tillbaka — två! Framåt — tre!* Fig. 36. *Tillbaka — fyra! Höger fot åt sidan — ett! Tillbaka — två! Framåt — tre! Tillbaka — fyra! Detsamma vänster — ett! Två! Tre! Fyra! Höger — ett! Två! Tre! Fyra!* Efter tillräcklig övning i jämn, tämligen långsam takt: *Fotflyttning åt sidan och framåt, börja vänster — kör! (Ett · två · tre · fyr · ett · två · tre · fyr!) Detsamma, börja höger — kör!*

Före fötternas flyttning rättas om behövligt deras ställning; efter flyttningen vilar kroppstyngden lika på båda fötterna. De flyttas i början blott 1 fotlängd, senare 2 fotlängder. Jämf. vidare B 8, sid. 15.

*
Huvud-, armrörelse.

2. Stående enkel armföring utåt med huvudvridning.

Höger arm (långsamt, hastigt) utåt med huvudvridning (höger)

— ett! Fig. 153. *Nedåt (med huvudvridning framåt) — två! Detsamma vänster — tre! Fyra! Omigen höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra!* Jämf. C 2 och 3, sid. 21.

3. **Höftfäststående hög ryggböjning bakåt**. *Höfter — fäst! Hög ryggböjning bakåt (inandning) — ett! Uppåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två!* Jämf. A 2, sid. 25; C 3, sid. 21. Andnings-, ryggrörelse.

Klass V.

Andra terminen.

Dagövning 1.

A. Ordningsföreläsn. 1. **Rätt linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning höger, indelning till två av 1:sta ledet,** A 1 b och c sid. 3, 4. **Ledöppnande med 2 och i omedelbar följd utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 steg framåt, bakåt.** *Öppna leden (med 2 steg), ettor och tvåor (med 1 steg) ryck ut — marsch! (Ett - två - tre - ett - två!) Höger — om! Rätt — ning! Mitt — åt!* Jamf. A 1 d, sid. 4.



Fig. 154.



Fig. 155.



Fig. 156.



Fig. 157.

Arm-, lienföreläsn. **Famnstående fotslutning med armföring framåt och uppåt.** *Armar utåt — lyft!* Fig. 61. *Armföring framåt, fotslutning — ett!* Fig. 154. Under armföringen vändas handflatorna inåt. *(Armföring utåt, lindrig fotutvridning) — två!* Handflatorna vändas nedåt. *Detsamma — ett! Två! Armar nedåt — sänk! Med handflatorna uppåt, armar utåt — lyft!* Fig. 155. *Armföring uppåt, fotslutning — ett!* Fig. 156. *(Arm-*

föring utåt, fotutvridning) — två! Detsamma — ett! Två! Armar nedåt — sänk! Så snart som möjligt i jämn långsam takt: *Armar utåt — lyft! Armföring framåt, fotslutning, två gånger (följs åt) — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Handflatorna uppåt — vänd! Armföring uppåt, fotslutning, två gånger — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Armar nedåt — sänk!*

För armföringen utåt jämf. C 3, sid. 21; framåt A 1 b, sid. 4; uppåt B 1 b, sid. 9. Armföringen uppåt göres i början vanligen bäst under bröstkorgsinandning, utåtsänkningen under utandning. Senare ske båda rörelserna, liksom de övriga i serien, under fri andning, jämf. A 3, sid. 6.

2. **Frambågliggande huvudböjning framåt.** *Vänster — om! (Slut)knästående — ställ!* A 2, sid. 5.] *Framliggande — ställ!* Fig. 17. *Huvud djupt framåt — böj!* Fig. 157. *Resning (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Huvud uppåt — sträck!* Rygg-, huvudrörelse.



Fig. 158.



Fig. 159.

Jämf. B 2, sid. 10. Övre delen av bålen får ej sänkas vid huvudböjningen framåt. Denna göres så djup som möjligt, utan att pannan vidrör golvet. Vid huvudets uppresning rätas halsen energiskt; så att »biten från bakre hårfästet till axlarna» kommer högt. Så snart som möjligt fri andning under huvudrörelsen, jämf. A 3, sid. 6.

3. **Nackfästslutknästående sidböjning.** Direkt från frambågliggande: *(Slut)knästående — ställ! Åt vänster lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Detsamma höger — ett! Två! Nacke (långsamt, hastigt) — fäst!* Jämf. B 4, sid. 12. *Åt vänster lindrigt — böj! Uppåt — två! Höger — tre! Fyra! Detsamma vänster djupt — ett!* Fig. 158. *Två! Höger — tre! Fyra! Armar nedåt — sträck! Lindrig sidböjning höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra!* Jämf. A 4, sid. 7. *(I ett tag) ställ — ning!* Sid-, armrörelse.

Om behövligt övas resningen till stående några gånger särskilt för sig. Fotspetsarna dras framåt under benen, överkroppen svänges med en kraftig knyck bakåt och samtidigt armarna något framåt (fig. 159), varefter knäna sträckas till djup tänigstående (fig. 49) samt därifrån till stående. Stundom lämpligt att från slutknästående kommendera: *Till tänigstående — ett! Till stående — två!*

B. 1. **Studsboll, 2 led.**

Kastlek. Från A 3: *Efter och tvaer tyck in — marsch! Första ledet helt höger — om! Alla ett kort steg framåt — marsch! Åt den väggen (första ledet vänstra armen ut) — sträckning! Mitt - åt! Första — nu!* 1:sta ledets högra flygelkamrat ställer sig mellan leden med en fotboll samt studsar denna flera gånger mot golvet, under små steg åt ena eller andra hållet. Då hon så finner lämpligt, slår hon med ena handflatan till bollen, så att den flyger mot luckan mellan ett par av 2:dra ledets kamrater. Hon återvänder därefter till sin plats i ledet. Högra flygelkamraten i 2:dra ledet skyndar fram och söker på samma sätt få ut bollen mellan det motsatta ledets kamrater. Nästa slag utföres av närmaste kamrat i 1:sta ledet o. s. v., tills helst alla »studsat». De i leden stående kamraterna söka möta bollen med händerna. Var och en försvarar härvid den till vänster (nästa lektion den till höger) om henne belägna öppningen. Lyckas någon av »studsarna» driva ut bollen genom fientliga ledet, vinner hennes led 1 poäng. Sändes bollen *utanför* ledens flygar, vinnes intet. Den, på vilkens vänstra sida bollen gått ut, skyndar efter den och lämnar den till vederbörande »studsare». Slår någon »studsare» bollen ovan huvudhöjd, eller lämnar någon av försvararna sin plats i ledet, utom för att hämta genomslagen boll, vinner motpartiet ett frislag, som utföres av högra flygelkamraten eller någon annan av lärarinnan utsedd »studsare». 6 poäng, vunna av ett led, utgöra »spel». Efter tillräcklig övning bildar klassen två leklag med var sin boll. Så småningom inövas studsning och slag lika mycket med vänstra som högra handen; också visst antal (t. ex. 3) studsningar före slaget fordras.

Lekes även, särskilt med mindre övade, **från ringuppställning.** En »studsare» inne i ringen. Den, som släpper ut bollen, skall avlösa mittmannen. Så snart som möjligt två ringar med var sin boll.

Gång. 2. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Framåt med tillslutning i 2 led motsols — marsch!* Jämf. B 2, sid. 42; B 7, sid. 32. *Ut - del - ning - halt!* Jämf. B 1 a, sid. 8. **Gång framåt med 6 långsamma, 6 hastiga steg.** *Sex långsamma, sex hastiga steg — marsch! (Ett - två - tre - fyr - fem - sex - **ett - två - tre - fyr - fem - sex** - o. s. v.) Vanlig — marsch!* Då och då ett **fotombyte under vanlig gång.** *Byt - om - fot! (Ett - två - tre!)* Ett ord kommenderas på vart steg, »byt» än då vänstra, än då högra foten framflyttas. Jämf. C 1, sid. 20. *Av - del - ning - halt!*

Sång, stående eller under gång.

Balans-, benrörelse. 3. **Stående stiga över händerna framåt och bakåt.** *Till ribbstolarna, vänstra armen ut — spring!* 1:sta lektionen

efter indelning till ribbstolarna för terminen, jämf. B 6, sid. 13. *Ställ — ning! Vänster (höger) — om! (Höger hand) om vänstra långfingret — fatta!* Motsvarande vänsterfattning övas lika mycket. *Kryp igenom, vänster fot — ett!* Fig. 160, 161. *Höger fot — två!* Fig. 162. *Tillbaka vänster fot — tre!* Efter vänstra fotens återföring står den andra främst. *Höger — fyra!* Kroppen reses till stående med fingerfattningen bibehållen. *Kryp igenom, höger fot — ett!* o. s. v. Till sist: *Ställ — ning!* Efter tillräcklig övning: *Om högra långfingret — fatta! Kryp igenom, börja höger fot — nu!* Alla 4 tidmåtten utföras i snabbaste följd. *Detsamma, börja vänster — nu!* o. s. v.

Vid överstigningen såväl framåt som bakåt hållas huvudet och övre delen av ryggen raka. Stela barn behöva däremot ej hålla knäna sträckta, utan böja dem mer (fig. 163) eller mindre. Smidiga barn knäppa alla fingrarna, fig. 164.



Fig. 160.



Fig. 161.



Fig. 162.



Fig. 163.

Efter tillräcklig övning sker rörelsen även **i kapp** till krok- eller långsittande (sid. 22): *Ett steg från ribbstolen — marsch! Om högra långfingret — fatta! Höger fot först, i kapp till kroksittande (långsittande) — nu!* När alla satt sig: *Med högra handens hjälp, ställ — ning! Om vänstra långfingret — fatta! Vänster fot först, detsamma — nu!* o. s. v.

4. **Mothängande fotklappning.** *På översta ribban (framsidan emot) — opp!* Fig. 26. *Still! Lossa fötterna — häng!* Fig. 32. *Fotklappning (skilj fötterna) — ett!* Fig 165. Fötterna omkring en fotlängd från varandra. *(Smäll dem tillsammans) — två! Detsamma — ett! Två! Klättra — ned!* Därefter ny uppklättring och fotklappning. Efter tillräcklig övning, från mothängande i stället: *Fotklappning — ett!* Fötterna skiljas och slås omedelbart ihop. *Omigen — två! Tre!* Händrörelse.

[Till sist i takt: *Hastig fotklappning 3 gånger — kör! (Ett - två - tre!)*] *Klättra — ned!*

Huf-, huvudrörelse.

Till omväxling: **Mothängande hög och djup huvudböjning bakåt.** Från mothängande: *Hög huvudböjning bakåt — ett! Upp åt — två! Djup huvudböjning (bakåt) — ett!* Fig. 166. *Två! Klättra — ned!* Jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30.

Mothävhängande långsam sänkning. *På översta ribban, pannan mitt för den — opp!* Fig. 97. *Långsamt — sänk!* Fig. 167. *(Händerna ställa) klättra — opp!* Till ställningen å fig. 97. *Omigen — sänk! Klättra — ned!*



Fig. 164.

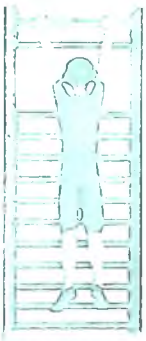

Fig. 165.

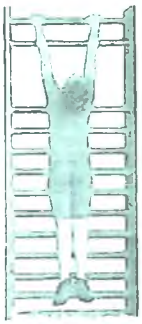

Fig. 166.

Svaga barn stå med fötterna alltjämt på samma ribba, böja vid sänkningen knäna (fig. 168) och resa sig därefter åter till utgångsställningen. Eller också sänka de efter knäböjningen till ställningen å fig. 168 fötterna till mothängande (fig. 32), varefter de utföra uppklättringen som ovan. Jämf. B 6, sid. 14.

Andnings-rörelse, bål-vridning, tyngrörelse.

5. **Ridsittande ryggsträckning, bröstkorgsandning, mellangärdsandning.** *Bänkarna fram, på den sidan (om dem), vända åt den väggen — spring!* 1:sta lektionen efter 2:terminsindelning till bänkarna, högst 5 barn vid varje. Alla bänkar ställas parallellt med långväggarna (eller alla med kortväggarna). *Still! Ridsittande — ställ! (Rätta ställningen! Still!)* Fig. 169. *Höger (vänster) hand på länden — lägg! Svanka — ett! Sträckning — två!* o. s. v. *Kuta rygg — ett! Sträckning — två!* o. s. v. *Bröstkorgsandning — ett! Två!*

o. s. v. (Nästa lektion i stället: *Mellangärdsandning — ett! Två!* o. s. v.) *Höger hand nedåt — sträck!* Jämf. sid. 22.

Höftfäststupridsittande bålvridning. *Höfter — fäst!* B 3, sid. 11. *Lindrigt framåt — fäll!* (Om behövligt: *Uppåt — sträck! Lindrigt framåt — fäll!)* Jämf. A 2, sid. 25. *Åt vänster — vrid! Framåt — två! Höger — tre!* Fig. 170. *Framåt — fyra! Detsamma vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Uppåt — sträck! Framåt något djupare — fäll! Samma bålvridning litet hastigare vänster — ett! Två! Tre! Fyra! Omigen höger — ett! Två! Tre! Fyra! Uppåt — sträck!* Efter tillräcklig övning även: *Lindrigt (något djupare) framåt — fäll! Långsam vridning åt vänster — ett! (Direkt) åt höger — två! Vänster — tre! Höger — fyra! Detsamma litet hastigare — ett! Två! Tre! Fyra! Framåt — vrid! Uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck!*

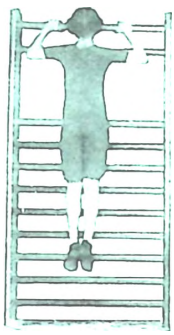

Fig. 167.



Fig. 168.



Fig. 169.



Fig. 170.

I samtliga ridsittande rörelser hållas underbenen lodräta och stödjas upptill mot bänkkanterna; hela fötterna vila på golvet. Under vridningen bibehålles huvudet alltjämt över bänkens mitt och bålen framåtfälld — de flesta barn hava benägenhet för att föra den åt sidan och uppåt. Jämf. vidare B 4, sid. 12.

6. **Sidsittande dubbel knälyftning med ryggfällning bakåt, över bänk.** Från ridsittande: *Knäna hastigt åt vänster — lyft!* Fingrarna stödjas lätt mot bänkkanterna, samtidigt lyftas och slutas knäna under bålens lindriga bakåtfällning (fig. 171), föras åt vänster och sänkas omedelbart därefter

Buk-, benrörelse.

tyst till höger sidsittande, fig. 172. Jämf. B 6, sid. 14; A 3, sid. 39. *Knäna åt höger — lyft! Detsamma vänster — ett! Höger — två! Ändå hastigare vänster — ett! Höger — två! Ställ — ning!* Från vänster sidsittande reses kroppen hastigt till stående.

Mycket övade barn göra senare rörelsen även **under armföring utåt.** *Med armföring utåt (och omedelbar sänkning) knäna åt vänster hastigt — lyft!* o. s. v. Jämf. fig. 258.

Gång, löpning, armföring

7. **Sidgång och famnsidlöpning, leden genom varandras luckor.** Från 6: *Bankarna bort, mitt i salen, två slutna led, hel rättning höger — spring!* Om salen är tillräckligt stor, uppställes klassen på tvären av den. *Ställ — ning! Höger — om! Ändra ledet ett kort steg bakåt — marsch! (Rättning!* Mitt för 1:sta ledets luckor. *Mitt — åt!) På tå — häv!*



Fig. 171



Fig. 172.

Leden mellan varandra — marsch! Ett stycke från väggarna: *Av - del - ning - halt! (Ett - två!) Med armlyftning utåt, på tå — häv!* Fig. 173. *Sidlöpning åt motsatta håll (mellan varandra) — kör!* Ett stycke från de motsatta väggarna: *Tillbaka (åt motsatta håll) — kör! Tillbaka — kör!* o. s. v. Då leden befinna sig i salens mitt: *Av - del - ning - halt! (Ett - två - tre!) På tå — häv! Leden åt motsatta håll — marsch!* o. s. v. Till sist: *Av - del - ning - halt! (Ett - två!)*

Jämf. B 1 c, sid. 9. Leden raka både under gången och löpningen. Hava barnen svårt för rättningen, få de i början hålla armarna framåtlyfta som å fig. 57 samt gå och löpa endast från och till varandra; senare även mellan varandra med armsänkning nedåt strax innan de passera förbi varandra, armföring framåt omedelbart efter passagen, båda delarna om behövligt på lärarinnans handklappning eller vissling. Vid sidlöpningen hållas armarna helst mjukt böjda; för att vila dem kommenderas då och då: *Höfter — fast! Armar utåt — lyft!* o. s. v.

8. a. **Mellanhängande djuphopp framåt, bänk, 2 lodlinor.** Bundet hopp

Bänkens främsta ända 1 1/2 à 2 m. bakom linorna. I nödfall två tätt ihop och på tvären ställda bänkar. Linorna omfattas så högt upp som möjligt med ledigt raka armar, och vänster (lika ofta höger) fot föres bakåt till tåstöd, fig. 174. Kroppen ryckes ett litet tag bakåt. Omedelbart därefter böjas armarna något, benen lyftas från bänken (i början med överbenen nedhängande och underbenen bakåtförda, senare med knäna uppåtdragna, till sist med endast höftlederna böjda) och kroppen svänger framåt i raka, så snart som möjligt böjda armar med utåtförda armbågar, fig. 175. Strax innan linorna slutat sin framåtsvängning, släppas de, och nedhopp till djup eller lindrig tånigstående följer, fig. 49, 48. Duktiga barn läras att kasta fötterna högt uppåt i framåtsvängningen och räta ut kroppen till nästan vågrät ställning före nedhoppet. »Nästa» hoppare står färdig på bänken att fatta linorna vid dessas bakåtsvängning efter den föregående kamratens nedhopp. Senare utföres hoppet om möjligt **från något högre redskap** — plint (3 eller 4 avdelningar), 2 bänkar på varandra el. d.



Fig. 173.



Fig. 174.



Fig. 175.

I nödfall med **1 lodlina över endera axeln.** Lägges linan över högra axeln, fattar högra handen tätt under den andra, högra benet föres bakåt, jämf. fig. 303. Hopp med linan på vänstra axeln övas lika mycket.

b. **Ryggmotstående två fria hopp bakåt, jämfota sats.** Fritt hopp.

På golvet, helst parallellt med plankorna, ritas tre kritstreck, mellan de två första 2 fotlängder, mellan det andra och sista 3; avstånden ökas alltefter färdigheten. Från stående med fotspetsarna på första kritstrecket föras armarna något framåt samtidigt med satsens knäböjning (fig. 176) samt svängas kraftigt bakåt i upphoppet. Nedhopp på andra kritstrecket till lindrig tånigstående med något framåtlyfta armar. Härefter omedelbart hopp till sista strecket.

Till omväxling: **Högstående fritt djuphopp bakåt, jämfota sats, bänk.**

Från stående nära bänkens ena ända eller långkant böjas knäna lindrigt (jämf. fig. 208), och ett *högt* upphopp med utsträckt kropp (jämf. fig. 295), men kort bakåt göres — nedhoppet omkring en fotlängd från redskapet.

Stup-, blandad torelse.

c. **Fränknähängande överslag bakåt, lodstege.**

Efter uppklättring till sittande å 2:dra (3:dje) tvärstycket sänkes kroppen till hängande i knävecken och i raka armar, fig. 177. Härifrån fatta händerna, en i sänder eller båda samtidigt, med frånfattning om tvärstycket, som knäna vila på, och kroppen sänkes till ställningen å fig. 178. Benen sträckas därefter till stuphängande, fig. 179. De sänkas nedåt under böjning (jämf. fig. 107), fötterna sättas i golvet, och resning till stående följer. Jämf. B 9 d, sid. 35. Svaga flickor sänka sig ned blott till ställningen å fig. 177 samt hava sig åter upp. Något mindre svaga barn flytta händerna med små tag utefter rutans sidostycken, fatta som å fig. 178 samt göra överslag med alltjämt böjda ben och med stöd av lärarinnan (en kamrat), som lägger ena handen ovanpå fötterna, den andra under magen.

Bandchopp.

d. **Sidmotstående sidhopp med åtvändning längs lutande bom, benen utsträckta och åt högre ändan.** Jämf. B 10 a, sid. 16.

För a, b, c och d, efter tillräcklig övning, helst 4 avdelningar, jämf. sid 18.



Fig. 176.



Fig. 177.



Fig. 178.



Fig. 179.

Huvud-, ryggtorel-e.

9. **Kroksittande och stående huvudrullning åt sidan, bakåt, uppåt.** Efter ratt linjeuppställning i 2 slutna led: *Med vänstra handens hjälp, vänstra foten först framåt, böjda knän, händerna om dem (händerna på golvet) — sitt!* Se sid. 22. *Huvudrullning åt vänster — ett!* Jämf. B 5, sid. 13. *(I stor båge) djupt bakåt — två!* Jämf. B 5, sid. 30. *Uppåt — tre! Detsamma höger — ett! Bakåt — två! Uppåt — tre! Omigen vänster — ett! Två! Tre! Höger — ett! Två! Tre!* Andningen som i A 2, sid. 25. *Med vänstra handens hjälp, ställ — ning! Huvudrullning åt vänster — ett!* o. s. v.

Brottnings-lek.

10. **Sidmotutfallstående, åt sidan, dragkamp parvis.**

Första ledet höger, andra vänster — om! Varandras händer — fatta! Högra fötterna mot varandra — ställ! (Så snart som möjligt endast: *Ställ fötterna mot varandra — fatta!) Åt vänster — fall ut!* Fig. 180. *Nu!* (Senare: *Med utfall åt vänster — nu!) Stopp!* Eller vissling. *Mitt i salen, leden vända åt motsatta håll — spring! Mitt — åt! Vänstra fötterna mot varandra — ställ!* o. s. v.

Handledsfattning. Under dragkampen hålles framsidan alltjämt vänd åt samma håll som vid starten, fötterna skiftas fritt. Varje flicka försöker, alltjämt dragande makan med sig, att med fria handen nå väggen mitt för sin plats i ledet. Den, som lyckats häri, intar orörlig stående ställning vid denna vägg med den besegrade på samma sätt bredvid — båda alltjämt vända åt samma håll som förut. Leken fortsättes, tills alla eller åtminstone de flesta av barnen befinna sig vid endera långväggen — de övriga »oavgjorda». Segrarna i båda leden räknas; det, som fått de flesta, har vunnit.

Till omväxling: **Snappa lekband från ringar.**

Springlek



Fig. 180.

Tvärs över salens mitt ett kritstreck. På vardera sidan om detta 5 kritringar, varje med en diameter av omkring 60 cm. — en ring i vart hörn av de båda fälten (minst 1 m. från vägg eller gränslinje), en ring mitt i vart fält. Är klassen liten, minskas antalet ringar, är den stor, ökas det. Ett lekband (en stående kägla, en stav el. d.) i varje ring. 1:sta ledet »gula» i ena fältet, 2:dra ledet »blå» i det motsatta. En ledarinna för vart parti. En av henne utsedd vakterska vid varje ring, åtminstone $^1/_2$ m. från den. De övriga snappare. Vartdera partiets snappare skola försöka snappa åt sig det motsattas, i ringarna liggande band, utan att härvid kullas (vidröras med handen) av någon fiende. Snapparna hjälpa ock vid behov vakterskorna att kulla. Varje vakterskas huvuduppgift är att tillse, att ej bandet i hennes ring tages, men hon har rätt att kulla fiende var som helst *å sitt fält,* när så visar sig lämpligt. En snappare får kullas, så snart hon har båda fötterna på fiendernas fält. Om hon lyckats komma okullad in i en ring eller blott med ena handen vidröra bandet i den, avstannar leken (på vissling), och hon får gå fritt med det till sitt fält. Kullas hon, ställer hon sig genast som fånge i av fiendernas ledarinna anvisad ring; hon måste ha båda fötterna innanför denna, men får sträcka fram handen åt eventuell befriare. Så länge någon medlem av ett parti är fången, far detta icke snappa

band, förrän det befriat den fångna. Det parti segrar, som, efter 5 à 10 minuters lek, tagit de flesta banden och haft minsta antalet fångar.

C. Rygg-, (bak-)rotelse.

1. **Höftfästgångstående b hög ryggböjning bakåt, utan och med främre hälens lyftning.** Löpning till utryckt höger rotekolonnuppställning (B 2, sid. 10) eller till utryckt rätt (omvänd) linjeuppställning — som föregående, men avdelningen vänd »höger (vänster) om». Därefter: *Höfter fäst och vänster fot framåt — ställ!* En fotlängd. Jämf. C 1, sid. 50; B 8, sid. 15. *Högt bakåt — böj!* Fig. 181. *Uppåt — sträck! Detsamma med främre hälens lyftning — ett! Uppåt (med hälens sänkning) — två! Omigen — ett! Två! Fötter byt om — ställ!* Jämf. B 4, sid. 43. *Högt bakåt (utan*



Fig. 181.



Fig. 182.



Fig. 183.

hällyftning) — böj! Uppåt — två! Detsamma med hällyftning — ett! Fig. 182. *Två! Tre! Fyra! Ställ — ning!* Jämf. A 2, sid. 25.

Barn med dålig hållning öva endast höftfästgångstående b bröstkorgsandning eller hög huvudböjning bakåt utan främre hälens lyftning, jämf. B 5, sid. 30; A 3, sid. 6. Vid den höga böjningen med hälens lyftning tillåtas barn med god hållning att överföra kroppstyngden nästan helt på bakre benet, fig. 183.

**

Armrotelse.

2. **Stående armsträckning uppåt, armframförböjning.** *Armar långsamt uppåt — böj!* Fig. 184. Jämf. B 4, sid. 12. *Långsamt uppåt — sträck!* Fig. 185; jämf. B 1 b, sid. 9. *Armar framför (axlarna) — böj!* Fig. 186. Jämf. A 1, sid. 38. *Armar nedåt — sträck!* I 1 tidmått. *Omigen (långsam armböjning) — ett! (Långsam armsträckning) — två! Hastig armframförböjning — tre! Hastig nedåtsträckning — fyra!*



Fig. 184.



Fig. 185.



Fig. 186.

3. **Stående huvudvridning, 4 tidmått.** *Långsam huvudvridning vänster (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Detsamma höger — tre!* Fig. 60. *Fyra! Omigen börja vänster — ett! Två! Tre! Fyra!* Jämf. C 2, sid. 21; för andningen A 3, sid. 6. Huvudrörelse

4. **Gång framåt under djupandning.** Från höger rotekolonnuppställning: *Med tillslutning i 2 led framåt och åt vänster — marsch! B* 1 a, sid. 8. *Långsammare — marsch! (Djup) inandning — ett! (Djup) utandning — två! Omigen — ett! Två!* o. s. v. Andningen sker utan att gångens samtakt förloras — i början klappar lärarinnan takten för gången. Jämf. C 3, sid. 21. *Vanlig — marsch! Av - del - ning - halt!* Gång, andningsrörelse.

Klass V. Dagövning 2.

Andra terminen.

1. **Höger (vänster) rotekolonnuppställning i 2 slutna led, hel rättning framåt,** C 1, sid. 19. **Gång framåt i 2 led,** A 1, sid. 23. A. Ordningsrörelse, gång.

Sång, stående eller under gång.

Gång framåt med växelarmlyftning framåt uppåt och underbenlyftning. *Framåt med höger arm-, vänster underbenlyftning — ett!* Fig. 187. *(Tyst) skiftning — två! Ett!* Gång, armrörelse.

Två! o. s. v. *Ställ — ning!* Så snart som möjligt: *Med växelarm- och underbenlyftning (börja höger arm, vänster ben) — marsch! Vadlig — marsch! (Ett - två!) Mitt i salen — marsch!* Till höger rotekolonnuppställning. *På stället (med rättning) — marsch! Avdelning - halt!*

Jämf. B 1 a, sid. 40; A 1, sid. 24.

Ordnings-tredje. 2. **Indelning till två av 1:sta ledet,** A 2, sid. 24. **Ledöppnande med 2 och i omedelbar följd utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 2 sidsteg.** Jämf. A 2, sid. 24; A 1, sid. 52.

Bålvridning. **Höftfäst-tåstödsidspjärnstående bålvridning åt tåstödda foten.** *Höfter fast och vänster fot åt sidan till tåstöd*



Fig. 187.



Fig. 188.



Fig. 189.

— för! (Rätta ställningen! Mitt — åt!) Fig. 188. *Åt vänster — vrid!* Fig. 189. *Framåt — två! Detsamma (vänster) — ett! Två! Tre! Fyra!* Jämf. B 4, sid. 12. *Fötter byt om — ställ!* Jämf. A 4, sid. 8. *Vridning åt höger — ett! Två!* o. s. v. *Fötter byt om — ställ! Något hastigare vridning åt vänster — ett! Två!* o. s. v. *Fötter byt om — ställ! Något hastigare vridning åt höger — ett! Två!* o. s. v. Till sist: *Ställ — ning!*

För övade barn även: **Höftfästgrenstående bålvridning med ena hälens lyftning.** *Höfter fäst och vänster fot åt sidan — ställ!* Ej fullt 2 fotlängder. Fig. 72. *Åt vänster med högra hälens lyftning — vrid!* Fig. 190. Även vid fullt uttagen bål-

vridning skall högra fotspetsens insida vila på golvet. *Framåt (med hälsänkning) — två! Omigen (vänster) — ett! Två! Fötter byt om — ställ! Åt höger med vänstra hälens lyftning — vrid!* o. s. v. *Ställ — ning!*

3. **Famnlångsittande ryggböjning framåt nedåt med fattning om fötterna.** *Med högra handens hjälp, högra foten först framåt, långsittande — ställ!* Sid. 22. *Armar utåt — lyft!* Fig. 191. *Med halsen sträckt, fattning om fötterna, framåt — böj!* Fig. 192. *(Med armutåtföring) uppåt* Rygg-, arm rörelse.



Fig. 190.



Fig. 191.



Fig. 192.



Fig. 193.

— sträck! Detsamma — ett! Två! Omigen — ett! Två! Efter tillräcklig övning även: *Med samma fattning, (djupt) framåt nedåt — böj!* Fig. 193. *Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Armar nedåt — sänk! (Med vänstra handens hjälp, ställ — ning!)*

Smidiga barn fatta med händerna utomkring fotbladen såsom å fig. 192 och 193, stela fatta utomkring smalbenen eller ej alls — föra endast armarna ledigt framåt på golvet utefter benens sidor. För att inlära knänas sträckning kommenderas från långsittande: *Med halsen sträckt och knäna lindrigt böjda, om fötterna — fatta! Knästräckning — ett!* Fig. 192. *Två! Omigen — ett! Två!* Stela, som vid knästräckningen ej kunna räta knäna fullt med bibehållen handfattning, släppa fötterna så sent som möjligt, fatta dem åter så fort ske kan vid knäböjningen. Till sist: *Långsittande — ställ!*

Såväl efter den lindriga som djupa framåtböjningen samt från längsittande göras om behövligt upprepade små mjuka framåtknyckar av bålen för att öka dennas böjlighet; axlarna få härvid ej skjutas upp; armarna hållas ledigt framåttörda, händerna glida utefter benen: *Balsvängning — börja! Stopp!* Riktig sträckning av ryggen vid uppåtresningen underlättas vanligen, om denna sker under bröstkorgsinandning; i längsittande följer utandning och därefter fri andning. Efter tillräcklig övning kan rörelsen även göras i andningstakt; från taumlang-sittande: *Med halsen sträckt (fattning om fötterna) framåt — böj! Resning med inandning — ett! Framåt med utandning — två!* o. s. v. *Uppåt — sträck! Armar nedåt — sänk!* Till sist fri andning under hela rörelsefoljden; jämf. A 3, sid. 6.

Andnings-rörelse.

Långsittande, liggande mellangärdsandning. Sid. 23.

B. Löpning, balans-, bav-rörelse.

1. a. **Löpning uppför lutande bänk å ribbstol,** B 9 a, sid. 32; **mothängstående sidförflyttning, motsatt sidas hand och fot följas åt,** fig. 194, 195; jämf. B 1 b, sid. 40;



Fig. 194.

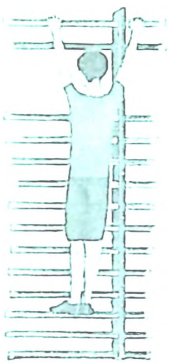

Fig. 195.



Fig. 196.

balansgång utför en annan lutande bänk, fig. 196; **djuphopp framåt, delad sats.**

Bänkarnas inbördes placering som i B 9 a, sid. 33. Bänken till balansgången sättes i början på 2:dra ribban nedifrån, senare högre. Balansgången i överensstämmelse med B 3 a, sid. 29, men knäna alltjämt lindrigt böjda.

Bav-, buk-rörelse.

b. Vågslingring med huvudet före, dubbelbom.

Övre bommen något ovan huvudhöjd, den undre i höfthöjd — så att barnen i sittande å den undre ha pannan i höjd med den övres underkant. I början övas slingringen särskilt för sig: 2 dubbelbommar, 2 avdelningar framför varje — vid ena homändan och vid mitten. *Fyra första (höger hand bakom bommen och närmast den väggen, vänster framför) — sitt!* Ena lektionen sätta barnen sig som å fig. 197, den nästa vända de sig åt motsatt håll, med vänstra handen bakom, den andra framför bommen. *[Vänd at*

(höger) den där väggen, höger hand bakåt, den andra still] — fatta! I början flyttas högra handen en knapp axelbredd bakom den andra, senare om möjligt längre som å fig. 198. *Kör!* Under knänas uppåtdragning (starka barn under böjning endast i höftlederna) lyfta armarna kroppen lindrigt eller högt från nedre bommen och vända den helt höger om samt sänka den åter till sittande. Svaga bibehålla alltjämt sätet å undre bommen och sätta högra foten upp på densamma, till påskjutning under kroppens vändning. *[Vänd åt (vänster) samma vägg, vänster hand bakåt, den andra still] — fatta!* För utvridningen: *(Vänd åt samma vägg som förut, korsa händerna) — fatta! Kör!* Jämf. fig. 127 och slingringen i övrigt sid. 41. Utvridningen sker *alltid* åt samma vägg och från sittande på samma sida av undre bommen. Senare längs halva eller hela bommen och i kombination med a: 2 (4) avdelningar vid var sin dubbelbom, 2 (4) andra vid var sitt bänkpar



Fig. 197.



Fig. 198.



Fig. 199.



Fig. 200.



Fig. 201.

2. **Stående halv huvudvridning, djup huvudböjning framåt.** *Till bänkarna, vänstra armen ut — spring!* Fingertopparna mot ribbstol eller vägg, där bänkar stå. *Ställning! Huvud halvt åt vänster — vrid!* Tills hakan kommer mitt över vänstra fotspetsen. Jämf. C 2, sid. 21. *Huvud djupt framåt — böj!* Fig. 199. *Resning (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! Ett! Två! Huvud uppåt — sträck!* Jämf. A 3, sid. 6. *(Huvud) halvt åt höger — vrid!* o. s. v. Till sist: *Huvud framåt — vrid!* Huvudrörelse.

Sid., arm-rörelse.

3. **Sidfallande armföring utåt, bänk.** *På vänster sidfallande — ett!* Vänstra handen och högra foten flyttas i ett tag till ställningen å fig. 200. *Två!* (Så snart som möjligt endast: *På vänster sidfallande — ställ!*) Fig. 201. *Armlyftning utåt — ett!* Jämf. C 3, sid. 21. *Två! Omigen — ett! Två! Ställ — ning!* Ställningen å fig. 200 återtages, eller ock flyttas högra foten ett steg i kors framom den andra. *Två!* Kroppen reses till stående. (Senare utan »två».) *Helt höger — om! På höger sidfallande — ett! Två!* o. s. v.

I sidfallande kroppen rakt mot bänken, fötterna ej för långt från eller för nära undre armen — denna understöder bäst, då bålen ligger vinkelrätt mot den; om behövligt: *Rätta ställningen! Ställ!* Kroppen fullt utsträckt. Vanligen skjuta barnen i stället antingen sätet bakåt eller ock sjunka de nedåt i en båge. Blicken rakt framåtriktad. Fötterna slutna och parallella med bänken.

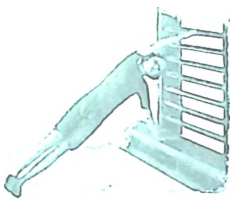

Fig. 202.

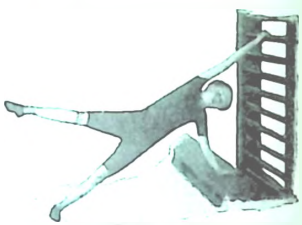

Fig. 203.

Så snart som möjligt i stället: **Sidfallande armföring utåt uppåt, bänk.** *På vänster sidfallande — ställ! Armlyftning utåt — ett! Uppåt (med handvändning) — två!* I början med fingertoppsstöd å ribba (vägg) som å fig. 202, senare utan stöd. *Utåt — tre! Nedåt (med handvändning) — fyra!* (Efter tillräcklig övning endast: *Armlyftning utåt uppåt — ett! Utåt nedåt — två!*) *Ställ — ning! Helt vänster — om! På höger sidfallande — ställ!* o. s. v.

Sid., arm-, benrörelse.

Halvspännsidfallande lindrig benföring utåt, bänk. *Helt höger — om! På vänster sidfallande — ställ! Armen utåt uppåt — för! (I ribban) — fatta!* Mitt över vänstra handen och så högt som möjligt med iakttagande av, att huvudet får god plats. *Lindrig benföring utåt — ett! Två! Något högre — ett!* Fig. 203. *Två! (I ett tag) ställ — ning!* Båda föt-

terna ryckas hastigt upp från golvet och nedsättas under djup knäböjning bredvid undre handen. Nästa ögonblick föras händerna från redskapen, och kroppen reses till stående. *Helt vänster — om! På höger sidfallande — ställ!* o. s. v.

4. **Gång framåt med tillslutning i 2 led, halt,** B 2, sid. 54. Gång, löpning.
***Gång framåt med eftersteg, 1 hopp på bakre foten under främre knäts lindriga lyftning, parvis böjstöd.** *Yttre händerna höftfäste, inre (böjstöd) — fatta! Vänster fot framåt — ett!* Steget kort; efter detsamma böjes bakre knät ledigt med tåspetsen i golvet. *Höger fotspets tätt bakom (andra hälen) — två!* Fig. 59. *(Kort, tyst och lågt) hopp på höger, lyft vänstra knät (lindrigt) — tre! Vänster fot framåt igen — ett! Höger tätt bakom — två! Hopp på höger — tre! Vänster — ett! Höger*


Fig. 204.


Fig. 205.


Fig. 206.


Fig. 207.

— två! Hopp — tre! Ett! Två! Tre! o. s. v. *Stopp! Höger fot framåt — ett! Vänster fotspets tätt bakom (andra hälen) — två! Hopp på vänster, lyft högra knät — tre!* o. s. v. Senare i stället: *Med eftersteg och hopp* (eller: *Med polka-masurkasteg) börja vänster fot — marsch! (Ett - två - hopp - ett - två - hopp -* o. s. v.) Jämf. fig. 356. Så småningom allt hastigare takt: *Hastigare — kör! Långsamt — nu! Halt!* Jämf. B 6 b, sid. 47. Eller: *Vanlig — marsch! (Ett - två!)* »Marsch» kommenderas på »eftersteget»; på »ett» utföres hoppet, på »två» sänkes främre foten till ett vanligt steg. *Avdelning — halt! Med eftersteg och hopp, börja höger fot — marsch!* o. s. v. Kan någon gång utbytas mot »**Finska leken**», »Stockh. Folksk. Lekserie» III, 2:a uppl., sid. 52. 66 Sånglek.

Till omväxling: **Hopplöpning framåt, parvis böjstöd, vanlig löpning, 1 led, vanlig gång.** *Yttre händerna höftfäste, inre (böjstöd) — fatta! Hopplöpning framåt (börja med att lyfta vänster fot och hoppa ned på den) — kör! (Hopp-hopp-* o. s. v.) *Van-lig-språng-marsch! B 7 b, sid. 31. Bilda ett led — spring!* Jämf. B 1 c, sid. 9. *Van-lig-marsch! Avdelning — halt!*

Hoppen korta, låga och tysta, fria benet lindrigt böjt med knät ett litet stycke framom, foten något bakom det bärande benet. I början om behövligt **med höftfäste och i 1 led,** fig. 204.

Rygg-, arm-, (buk-)rotelse.

5. **Framförböjhalvknästående hög ryggböjning bakåt med armslagning utåt.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *(Vänster fot bakåt till tåstöd — för!* Jämf. fig. 95.) *På vänster halvknästående — ställ! (Rätta ställningen! Mitt — åt!)* Fig. 205. *Armar framför (axlarna) — böj!* Se armarnas ställning å fig. 277; A 1, sid. 38. *Hög ryggböjning bakåt med långsam armslagning — ett! Två!* Jämf. A 2, sid. 25. *Detsamma — ett! Två!* Barn med god hållning öva senare även ryggböjningen i förening med **lindrig ryggfällning bakåt.** *Samma ryggböjning med armslagning och lindrig fallning — ett!* Fig. 206. *Två! Omigen — ett! Två!*

Särskilt kommando för benföringen till tåstöd behöves blott i början för mycket oövade avdelningar. Vid intagandet av vänster halvknästående föres vänstra knät något till vänster om och så långt bakom det andra, att främre underbenet blir lodrätt. Högra foten står alltjämt fast på golvet, eljest förloras ledens rättning. Ifall »rätta ställningen» kommenderas, flyttas bakre knät på vederbörlig plats. Ryggfällningen bakåt sker i bakre knäleden under motsvarande eftergift i främre benets fot-, knä- och höftled, göres utan böjning i »länden» och ej djupare än att främre foten kan bibehålla sin plats. Krokiga barn öva endast bröstkorgsandning och hög huvudböjning bakåt med armslagning; jämf. B 5, sid. 30; A 3, sid. 6.

Huvud-, benrotelse.

6. **(Höftfäst)bakåt-tåstödjande huvudvridning.** Direkt från framförböjhalvknästående i 5: *Armar nedåt sträck* (eller: *Höfter fast) och till tåstöd (bakåt) med vänster fot — res!* Om behövligt böjes bakre knät lindrigt, jämf. B 7 a, sid. 31. *Långsam huvudvridning vänster — ett!* Jämf. C 2, sid. 21. *Framåt — två! Höger — tre! Fyra! Ställ — ning! (Höger fot bakåt till tåstöd — för!) På höger halvknästående — ställ!* Härifrån ryggböjning och eventuellt ryggfallning som ovan. Därefter: *Armar nedåt sträck* (eller: *Höfter fast) och till tåstöd (bakåt) med*

höger fot — res! Långsam huvudvridning höger — ett! Fig. 207. *Framåt — två!* o. s. v.

7. Labyrinttagfatt.

Springlek.

Från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Tvåorna 2 steg framåt — marsch! (Fyra och fyra) med handfattning, raka armar, åt vänster — rättning! Ställ — ning! Vänster — om! Handfattning, åt höger — rättning! Behåll handfattningen — still!* Sedan en tagare och en flykting utsetts och ställt sig på var sin sida om avdelningen: *Börja!* Tagaren söker kulla flyktingen. Båda få härvid springa var som helst omkring avdelningen och mellan leden, men ej tränga sig mellan eller krypa under deltagarnas armar. På lärarinnans vissling (handklappning el. d.) göra leden vändning åt höger, på nästa vissling vända de åt vänster, på den tredje åt höger igen o. s. v. Före varje vändning släppa sidokamraterna hastigt varandras händer, efter densamma fatta de dem åter, så att oupphörligt nya gångar mellan leden bildas, än på längden och än på tvären av salen. När tagaren lyckats fånga



Fig. 208.



Fig. 209.

flyktingen, utser vardera en rollövertagare. Särskilt om avdelningen är stor, kunna två eller flera tagare söka fånga en flykting, eller ock leka flera par samtidigt.

8. Stående fritt hopp på stället med arm- och benutåtkastning.

Fritt hopp

Efter utryckt rotekolonnuppställning: *Hopp med arm- och benutåtkastning — ett!* Ytterst lindrig hävning på tå. *Två!* Obetydlig knäböjning. Fig. 208. *Tre!* Upphopp med armutåtkastning och utsträckt kropp samt med benen lindrigt (fig. 209), senare mer skilda, nedhopp till lindrig eller djup tånigstående, fig. 48, 49. *Fyra!* Knästräckning. *Fem!* Hälsänkning. *Detsamma — ett! Två! Tre! Fyr! Fem!* Efter tillräcklig övning: *Hopp med arm- och benutåtkastning, 2:dra och 3:dje tidmåtten sammandragna — ett! Två - tre! Fyr! Fem!* o. s. v. Ännu senare: *Detsamma, de*

3 första tidmåtten sammandragna — ett - två - tre! Fyr! Fem! Samtliga former ske då och då med barnens höga räkning. Till sist hoppets alla tidmått i snabbaste följd: *Hopp med arm- och benutatkastning (i ett tag) — spring!* (Eller: — *nu!*)

* Bundet hopp, stup-, blandad rörelse.

9. a. **Motstående hopp till stående å plint på längden,** fig. 210, 211, **anlopp, jämfota sats; kullerbytta framåt** (fig. 212) **till stående på golvet,** jämf. B 10 d, sid. 18.

* Bundet hopp.

b. **Underhängande dubbel benuppåtsvängning, bom, med försök att taga ned ett å den upphängt band el. d. med fötterna,** fig. 213.



Fig. 210.



Fig. 211.



Fig. 212.

Bandet å bommens mitt. Hoppet i överenstämmelse med B 10 b, sid. 17, men endast 2 hopp i omedelbar följd — efter hopp åt vänster, reses kroppen till stående, några steg bakåt tagas, och ett hopp åt höger följer. Om den hoppande ej lyckas nå bandet, avslutar hon dock omedelbart hela hoppet — hänger ej kvar och försöker ännu en gång lyfta upp fötterna till bandet.

* Bundet hopp.

c. **Schappa bakåt mellan 2 bänkar, benen sträckta vid bakåtsvängningen.**

Bänkarna en axelbredd från varandra. Från lindrig tånigstående vid redskapens ena ända läggas händerna å dem ett litet stycke bakom knäna, vänstra och omedelbart därefter andra benet svänges bakåt uppåt. Nästa sekund sammanföras benen och sträckas lågt (fig. 214) eller högre upp i luften, varefter båda samtidigt åter sänkas till tånigstående med fötterna strax bakom händerna. Dessa flyttas nu ett kort stycke bakåt, nytt upp- och nedhopp följer o. s. v. till bänkarnas mitt. Härifrån utföras lika många hopp till redskapens motsatta ända med högra benet först bakåtsvängt. Mycket starka flickor svänga båda benen samtidigt bakåt. Svaga barn göra bakåtsvängningen med uppåtdragna knän, jämf. fig. 40.

10. **Springa under svängande rep, två jämfota hopp över det, tävlan ledvis.** ** Springlek.

Repets ena ända fastgöres i höfthöjd kring ribba el. d., den andra ändan hålles av lärarinnan (en kamrat). Hon svänger det i höga bågar, så att det faller *åt* de i rotekolonn, 2 led, framför detsamma uppställda barnen. När det kommit i vederbörlig svängning: *Klart!* Ett barn i sänder, den främsta flickan i 1:sta, därpå den i 2:dra ledet o. s. v., springer under repet (börjar vid första delen av dess uppåtsvängning), stannar vänd åt lärarinnan eller ribbfästet och gör under närmaste 2 svängningar två jämfota hopp över repet samt skyndar därefter undan — allt utan att träffas av det. Huvud och rygg så raka som möjligt. De barn, som sprungit, sätta sig i krok- eller långsittande (sid. 22), linjeuppställning, 2 led, på motsatt sida av repet eller å annat lämpligt ställe, de icke träffade med framsidan åt motsatt håll mot de andra. Den, som icke sprungit efter 3 svängningar, anses träffad; lärarinnan räknar om behövligt svängningarna högt. Sedan alla sprungit, räknas de träffade i båda leden. Det, som har minsta antalet, är segrare. Leken kan efter tillräcklig övning kombineras med hoppen i 9; härvid tävlas gruppvis.

Till omväxling: **Kapplöpning i 2 ringar med bollhystning.** ** Spring-, kastlek.



Fig. 213.

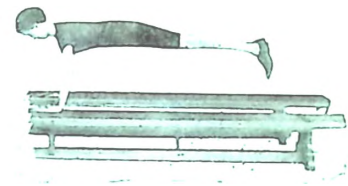

Fig. 214.

Sedan en mittkamrat för vardera ringen utsetts: *1:sta ledet i ring å den hälften av salen, 2:dra å den där, fatta varandras händer (raka armar) — spring! Ställ — ning!* En liten kvadrat uppritas i ringens mitt, och i densamma ställer sig mittkamraten med en fotboll eller handboll. *Bollarna gå åt vänster (höger) — nu!* Mittkamraten hystar bollen på förut överenskommet sätt (med båda händerna, endera handen, jämf. C 1, sid. 36) till en ringkamrat. Hon fångar den, springer utomkring ringen, åter till sin plats och hystar därifrån omedelbart bollen till närmaste vänstra sidokamrat, som fångar den, springer runt ringen o. s. v., tills den sista i densamma återkommit till sin plats. Hon hystar bollen till mittkamraten, som så fort hon fått den i hand, skyndar ut genom luckan till vänster om den sista hystaren, runt ringen, in i den genom samma lucka och till sin mittplats. Det led, vars mittkamrat först återkommer på sin plats, har segrat. Tappar någon flicka bollen, upphämtar hon den snabbt och återtar sin plats, *innan* hon börjar löpningen runt ringen, och *innan* hon hystar den till någon kamrat. Stundom måste ett kors ritas framför varje ringkamrat, jämf. B 2, sid. 42. Efter tillräcklig övning göras ringarna större: *Alla 1 (2 o. s. v.) steg bakåt — marsch! (Rättning! Mitt — åt!)*

1. **(Höftfäst)stående hävning på tå, växelvis lind-** C. Benrörelse.

rig och djup knäböjning. Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning, eller, om leken övats, i ringuppställning: *(Höfter — fäst!) (Långsamt) på tå — häv!* Fig. 113. *Knäna lindrigt — böj!* Fig. 215. *Uppåt — sträck! Nedåt — sänk! På ta igen — ett! Djup knäböjning — två!* Fig. 216. *Sträckning — tre! Fyra! Detsamma med lindrig (djup) knäböjning (följs åt) — börja! (Armar nedåt — sträck!)*

Armhöjning, armsvängning.

2. **Stående armsträckning uppåt med något böjda armar och djupandning.** *Långsam armsträckning uppåt (andas in) — ett!* Fig. 217. *Nedåt (andas ut) — två! Detsamma — ett! Två!*

Händerna föras upp- och nedåt längs kroppens sidor som i B 1 b, sid. 9.



Fig. 215.



Fig. 216.



Fig. 217.

Klass V. Dagövning 3.

Andra terminen.

A. Ordningsövningar.

1. **Omvänd linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning vänster, indelning till två av 2:dra ledet,** A 1, sid. 37. **Ledöppnande med 2 och i omedelbar följd utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 steg bakåt, framåt.** Jämf. A 1, sid. 37 och 52.

Ben-, armövningar.

Stående hävning på tå med armföring framåt, djup

knäböjning med armföring utåt. *Vänster — om! Långsamt med armföring framåt, på tå — häv!* Fig. 218. Handflatorna inåt. Jämf. A 1 b, sid. 4; C 2, sid. 37. *Med armföring utåt, knäna djupt — böj!* Fig. 219. Handflatorna vändas nedåt. *(Armarna framåt) knäna — sträck!* Handflatorna vändas inåt. *Nedåt — sänk! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Detsamma något hastigare — ett! Två! Tre! Fyra!* Efter tillräcklig övning i stället: *Armföring (framåt och utåt). hävning på tå och knäböjning långsamt två gånger (följs åt) — börja! Detsamma något hastigare — kör!*

2 **Stående, slutstående hög och djup huvudböjning bakåt.** *Hög huvudböjning bakåt (inandning) — ett!* Fig. 115. Huvudrörelse.



Fig. 218.



Fig. 219.



Fig. 220.



Fig. 221.

Uppåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! (Hög och) djup huvudböjning bakåt — ett! Fig. 117. *Två! Fötter — slut!* Fig. 33. *Hög huvudböjning bakåt — ett! Två! (Hög och) djup — ett! Två!* Jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30.

3. **Halvsträckslutstående, halvsträck-halvnackfästslutstående sidböjning.** *Höger arm uppåt — sträck!* Armen böjes som å fig. 360. *Två!* Den sträckes uppåt, fig. 220; så snart som möjligt utföras de 2 tidmåtten utan »två». *Åt vänster lindrigt — böj!* Jämf. fig. 133. *Uppåt — sträck! Omigen — ett! Två! Vänster hand nacke — fäst!* Fig. 221. *Samma sidböjning — ett! Två! Höger arm nedåt, den andra uppåt — sträck!* Armarna böjas, fig. 222. *Två!* Den högra sträc- Sid., armrörelse.

kes nedåt, den andra uppåt. *Samma sidböjning åt höger — ett! Två! Tre! Fyra! Höger hand nacke — fäst! Omigen åt höger — böj! Sträck! Vänster arm nedåt, den andra uppåt — sträck! Två! Djupt åt vänster — böj!* Fig. 223. *Uppåt — sträck! Vänster hand nacke — fäst! Detsamma djupt — ett! Två! Höger arm nedåt, den andra uppåt — sträck! Två!* o. s. v. Jämf. A 4, sid. 7; B 5, sid. 44. Till sist: *(I ett tag) ställ — ning!* Fötterna vridas lindrigt utåt, och samtidigt sträckas armarna nedåt.

B. ** Gång, springlek.

1. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Med tillslutning i 2 led framåt och åt vänster — marsch! I ring (alltjämt två och två tillsammans) mitt i salen — marsch! Avdelning — halt!*



Fig. 222.



Fig. 223.

Ringjakt.

Vänster — om! Inre ringen handfattning med lindrigt böjda armar, yttre med raka — sträckning! Still! På tå — häv! Inre ringen åt vänster, yttre åt höger — marsch! (Senare endast: *Inre ringen åt vänster, yttre åt höger på tå — marsch!*) *Sidlöpning (tyst) — kör!* Jämf. B 1 c, sid. 9. *Nu!* Eller lärarinnans vissling eller handklappning. Varje deltagare i inre ringen (1:sta ledet) söker kulla sin »yttre» maka, som snabbt flyr undan. Så snart någon kullats, intaga både tagare och flykting orörlig stående ställning på den plats, där kullningen ägde rum. Leken fortsätter, tills alla kullats. Lärarinnan kontrollerar med klocka eller med hög sekundräkning, hur lång tid 2:dra ledets kullning tagit. *Ringarna byta plats (den inre ytterst), med handfattning och sträckning — spring! Still! På tå — häv! Inre ringen åt vänster, yttre åt höger — marsch! Sidlöpning — kör! Nu!* 1:sta ledet kullas, och tiden härför kontrolleras. Det led, som på kortaste tid kullat makarna, är segrare. Efter leken följer kortvarig sidgång från samma ringuppställning.

** Sånglek.

Någon gång kan leken utbytas mot »**Nigarepolskan**», »Stockh. Folksk. Lekserie» III, 2:dra uppl., sid. 37.

2. a. Vantgång uppåt och nedåt, lejdare.

Från stående med kroppens framsida tätt intill den lodrätt nedhängande lejdaren: *Höger hand, vänster fot — upp!* Högra handen fattar en pinne i eller något ovan huvudhöjd, vänstra fotbladet (ej hälfoten) sättes i början något åt vänster, efter tillräcklig övning mitt på nedersta pinnen; kroppen alltjämt tätt intill lejdaren. *Uppåt (vänster hand, höger fot) — ett!* Vänstra knät sträckes, vänstra handen flyttas förbi den andra till pinnen närmast ovanför, och omedelbart därefter (nästan samtidigt) lyftes högra foten förbi den vänstra och ställes på pinnen ovanför. Fig. 224, 440. *(Höger hand, vänster*



Fig. 224.



Fig. 225.



Fig. 226.



Fig. 227.



Fig. 228.

fot) — två! Motsvarande flyttning av högra handen och vänstra foten. *Nedåt (höger hand, vänster fot) — tre! (Vänster hand, höger fot) — fyra! Ställ — ning!* Jämf. vidare B 6, sid. 14. Lejdaren fasthålles om behövligt av kamrat i knästupsittande, jämf. fig. 5. Är avdelningen stor och lejdarna få, användes med fördel, särskilt vid första inövandet, **vantgång** också **på insidan av fastgjord lutande lodstege** (fig. 225) och **på avmatarestegarna till båglinorna.** Så snart som möjligt upphör lärarinnans räkning, och för

varje klättrande grupp väljes en kommendant, som samtidigt räknar högt för och uttor vantgången. Till sist utan räkning. De duktigaste barnen gå högre upp på redskapet.

Balans-, ben-, arm-övelse.

b. Uppklättring på ribbstol, B 6, sid. 14; balansgång framåt med armföring och lindrig benföring utåt, vänd bom; sidsittande djuphopp.

I början 4 avdelningar, 4 bommar i knähöjd, senare högre. *Fyra första på bommarna, vänster ben främst — opp!* Fig. 226. *Steg framåt med höger ben — ett!* Steget kort; efter detsamma böjes bakre knät lindrigt, fig. 227. *Vänster ben tvärtåt det andra — två! Armar och vänster ben lindrigt utåt — tre!* Fig. 228. *Arm- och bensänkning — fyra! Steg framåt med vänster ben — ett! Höger tvärtåt (det andra) — två! Armar och höger ben utåt — tre! Arm- och bensänkning — fyra! Steg med höger — ett!* o. s. v. Strax innan de 4 flickorna kommit till motsatt bomända (för att spara tid kunna de i början gå vanlig balansgång sista hälften av bommen): *Höger fot och höger hand främst — tatta!* »Dagövningar i gymnastik» III, fig. 548. *På höger sida — sitt!* Högra foten föres på sidan om redskapet (fig. 229), och hela kroppen sänkes,



Fig. 229.



Fig. 230.



Fig. 231.



Fig. 232.

stadigt stödd på armarna och bakre foten samt om behövligt med pannan lätt mot bomkanalen, långsamt nedåt, tills högra delen av sätet når bommen, fig. 230. Händerna släppa därefter sitt tag, vänstra benet föres nedåt, och balen reses upp till höger sidsittande, fig. 231. Stundom nödvändigt, att en på motsatt sida av redskapet stående kamrat till stöd vid nedsänkningen fattar om den balanserande flickans högra arm, nära axelhålan. *Ned!* Högra handen lägges på bommen fig. 232, och djuphopp följer, jämf. B 1 a, sid. 40. *(Sträck!) Nästa fyra — opp!* o. s. v. Om behövligt övas några lektioner intagandet av sidsittande och djuphoppet särskilt för sig — på 4 bommar stiga åtta flickor samtidigt upp, en vid var bomkanal. Jämf. vidare B 3 a, sid. 29. Så snart som möjligt sker balansgången utan tidmättskommando och i förening med c; de barn, som utfört balansgången, börja omedelbart sjusprånget. Senare kan även a tilläggas.

**
Fritt hopp.

c. Sjusprånget, jämfota sats.

På golvet ritas S kritstreck parallellt med plankorna — det första mellanrummet är 1 fotlängd, de två nästa 2, de två följande 3, det sjätte 4 och det sista 5 fotlängder. Avstanden ökas alltefter färdigheten. Från stående med fotspetsarna tätt intill första kritstrecket tages sats (jämf. fig. 208), och under lindrig armsvängning framåt följer hopp till nästa streck. Nedhoppet ä detta

övergår omedelbart i nästa upphopp, och på detta sätt följa alla hoppen snabbt och tyst efter varandra. Intet streck överhoppas. Efter nedhoppet på det 8:de intages orörlig stående ställning.

3. **Stående huvudsidböjning, 4 tidmått.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Huvud åt vänster långsamt (inandning) — böj! Uppåt (utandning) — sträck! Detsamma höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Jämf. B 5, sid. 13; för andningen även A 3, sid. 6. Huvudrörelse.

4. **Korssittande (genom hopp) bålvridning med armsträckning utåt.** *Höger — om! Korssittande höger (vänster) ben främst, med hopp — ställ!* B 1, sid. 26. *Med armsträckning utåt, långsamt åt vänster — vrid!* Fig. 233. *Framåt (händerna på fotspetsarna) — vrid! Detsamma höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* o. s. v. Efter tillräcklig övning även: *Detsamma vänster något hastigare — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* o. s. v. Bålvridning, armrörelse.



Fig. 233.



Fig. 234.



Fig. 235.



Fig. 236.

Under bålvridningen få ej knän eller fötter rubbas; se vidare B 4, sid. 12 och 30; för armsträckningen jämf. C 3, sid. 21.

Övade barn utföra vridningen och armsträckningen **från korssittande med händerna vilande på golvet** (se vänstra armen å fig. 64) eller från **höftfästkorssittande.**

5. **Liggande, nackfästliggande ryggsträckning.** Direkt Buk-, ben-, armrörelse.

från korssittande: *På ryggen — ligg!* Fig. 68. *Lägg höger hand på länden, den andra under hakan och känn, om ryggen och halsen av rätt sträckta! Still! (Behåll ryggsträckningen) nacke långsamt (hastigt) — fast!* Fig. 234. *Armar nedåt — sträck!*

Ingen insvängning av »länden», utan denna så nedsjunken mot golvet som möjligt. Om behövligt lyftas knäna till fotstöd (fig. 67), varvid »länden» fullt uträtas. Från denna ställning sänkes senare ett ben i sänder till liggande, så att även *översta* delen av bäckenet kommer att beröra golvet. Nedersta delen av nacken vilar på golvet, utan att någon skåra bildas under hakan. Jämf. vidare avslappningsrörelser, sid. 23. I nackfäststållningen skola hela armarna och händerna beröra golvet, om så är möjligt med bibehållande av god kroppshållning i övrigt; jämf. B 4, sid. 12.

Liggande knälyftning, -sträckning, bensänkning; korssittande bröstkorgsandning; resning med hopp utan handstöd. Från liggande: *Knälyftning — ett!* Fig. 235. *Knästräckning — två!* Fig. 236. *Sänkning (med raka ben) — tre!*



Fig. 237.



Fig. 238.

Detsamma — ett! Två! Tre! Omigen — ett! Två! Tre! (Korssittande) vänster (höger) ben främst (hastigt) — sitt! Bröstkorgsandning — ett! Två! Ett! Två! Sid. 22. *(Lindrigt böjda armar hålet framåt — lyft!* Händerna en hårsmån ovan benen. Särskilt kommando for armlyftningen bortfaller så snart som möjligt.) *Med hopp, ställ — ning!*

Under knälyftningen, sträckningen och sänkningen vilar sätet alltjämt på golvet, och benen hållas slutna. Om knälyftningen se vidare B 6, sid. 14. Under knästräckningen och bensänkningen skola benen vara raka, om så är möjligt, utan att ryggens och huvudets sträckning förloras. Svaga barn begå, särskilt vid bensänkningen, felet att lyfta huvudet uppåt, åtminstone låta de hakan glida upp, så att nackens översta del stöder mot golvet. Sådana barn böra alltid böja knäna vid nedatsänkningen. Fötterna läggas i samtliga former tyst på golvet. Knälyftningen och -sträckningen ske tämligen hastigt, bensänkningen långsamt. Vid korssittande resning till stående svänges bålen först något bakåt, omedelbart därefter hastigt och ganska djupt framåt, samtidigt med att armarna föras framåt, fig. 237. Om behövligt göras ett par bålsvängningar bakåt

och framåt. I nästa ögonblick kastas kroppen med ett hopp uppåt från golvet. Tyst nedhopp, med ytterst lindrigt böjda knän, samt resning till stående följa omedelbart. Mindre smidiga barn luta sig framåt med händerna tungt stödda på fotspetsarnas innerkanter (fig. 238) och resa sig halvt till stående på fötternas ytterkanter. Händerna släppa härefter sitt tag, och hoppet till stående följer.

6. a. **Gång framåt till två öppnade led, som gå åt motsatta håll vid ena kortväggen, mötas och slutas vid den andra.** *Vänster — om! (Med inryckning av ettor och tvåor) första ledet åt vänster, andra åt höger, framåt — marsch! Avdelning — halt!* **(Höftfäst)gång framåt med sträckning av främre foten.** *(Höfter — fäst!) Vänster ben lågt framåt med sträckt fot — ett! Två! Höger — ett! Två!* o. s. v. Gång, löpning.



Fig. 239.



Fig. 240.



Fig. 241.

[Så snart som möjligt i stället: *Med sträckning av främre foten (börja vänster) — marsch! (Ett - två -* o. s. v.)] *Vanlig — marsch! Avdelning — halt!*

På »ett» föres vänstra benet framåt med rakt knä och sträckt vrist samt med tåspetsen så nära golvet som möjligt utan släpning. Härvid bör eventuell framåtskjutning av underkroppen under motsvarande bakåtböjning av ryggen med framåtfört huvud rättas. Ställningen med lyft ben (fig. 239) bibehålles några ögonblick. På »två» skjuter högra benet kroppen framåt — också vänstra foten glider härvid ett stycke framåt. Denna sättes därefter i golvet och mottager kroppstyngden, varefter bakre knät mjukt böjes med fotspetsen lätt stödd, jämf. fig. 227. På nästa »ett» föres högra foten framåt o. s. v. Takten alltid tämligen långsam. »Marsch» för vanliga gången kommenderas, då ena benet är framåtsträckt, det sättes därefter i golvet till ett vanligt marschsteg.

b. **Löpning på stället och framåt med underbenlyft-**

ning, vanlig löpning, vanlig gång. *Löpning på stället med underbenlyftning, börja med att lyfta vänstra underbenet (och hoppa med på det) — kör! Framåt (på samma sätt) — spring!* Fig. 240. *Van - lig - sprang - marsch!* Helst som »mottåg», B 6 a, sid. 46. *Van - lig - marsch! (Ett - två - tre - fyr!)* Då leden befinna sig vid respektive långväggar: *På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!*

I löpning med underbenlyftning kastas fotterna så högt bakåt som möjligt och sättas därefter tyst i golvet. I samma löpning framåt tagas ytterst korta steg — den lyfta foten nedsättes en knapp fotlängd framom den andra. Särskilt första delen av varje löpning sker i tämligen långsam takt; så småningom ökas denna. Jämf. vidare B 1 a, sid. 40.

7. **Sträckgrenstående ryggböjning framåt nedåt; resning i 2 tidmått, höftfäste.** Sedan leden vänts med framsidan åt salens mitt: *Med armsvängning framåt uppåt,*



Fig. 242.



Fig. 243.



Fig. 244.



Fig. 245.

grenstående med hopp — ställ! Fig. 241. *Långsamt framåt nedåt — böj!* Fig. 242. *Höfter — fäst!* Den nedåtböjda ställningen bibehålles, fig. 243. *Framåt långsamt — sträck!* (Efter tillräcklig övning i 1 tidmått: *Med höftfäste framåt — sträck!)* Fig. 76. *Uppåt — sträck! Armar uppåt (i ett tag) — sträck! Samma böjning framåt nedåt hastigt — ett! Höfter — fäst! Framåt långsamt — två! Uppåt — tre!* o. s. v. Till sist: *Armar nedåt — sträck!*

Om armarnas uppåtsträckta ställning se B 1 b, sid. 9. Endast i undantagsfall kunna barn på detta stadium utföra den å fig. 242 framställda, mest hållningsrättande nedåtböjningen, som sker nästan uteslutande i höft- och fotlederna samt ländkotpelaren. Mindre övade barn lägga handflatorna (fig. 244 eller fingertopparna i golvet. Stela nä ej ens så djupt; de hålla armarna lediga som å fig. 78 och söka medelst små mjuka framåtknyckar av bålen, med alltjämt raka knän, komma närmare golvet. Vid framåtresningen,

som börjar med halsens sträckning, stanna de mjukaste och rakaste med bålen vågrät eller som å fig. 76; mindre smidiga resa den något högre, fig. 75. Jämf. vidare A 2, sid. 25.

8. **Grenstående hävning på tå med huvudvridning.** *Långsam hävning på tå, huvudvridning vänster — ett!* Fig. 245. *(Sänkning och framåtvridning) — två! Detsamma höger — tre! Fyra! Omigen börja höger — ett! Två! Tre! Fyra! Med hopp, ställ — ning!* Jämf. C 2, sid. 21 och 37. Ben-, huvudrörelse.

9. a. **Motstående hopp till jämnvägande, sadel å bom, anlopp, jämfota sats; enkel knälyftning till huksittande; djuphopp framåt med armutåtkastning och kroppens uträtning, jämfota sats.** Bundet hopp.

Bommen i början i knähöjd, senare något högre. I jämnvägande (fig. 246) hålles kroppen på sträckta armar så högt upplyft mellan axlarna, att halsen är lika lång och rak som i stående ställning. Ryggen i övrigt sträckt, benen ledigt raka och riktade snett bakåt i bålens förlängning — ett vanligt



Fig. 246.



Fig. 247.



Fig. 248.

fel är, att de föras bakåt, så att »svanken» uppstår. Fötterna ej spända. I början kommenderas för knälyftningen från jämnvägande: *Vänster fot — upp!* Fig. 247. *Höger — två!* Fig. 102. *Ned!* Benen rätas omedelbart efter avtryckningen från sadeln, fig. 248. Senare utföras de tre tidmåtten utan kommando; högra foten lyftes lika ofta först upp på sadeln som den andra. Svaga barn hålla i djuphoppet benen böjda som å fig. 103.

Från jämnvägande övas även **dubbel knälyftning** direkt till huksittande. Bommarna kunna ock efter tillräcklig övning sättas ända till brösthöjd, och hoppet avslutas med **huksittande djuphopp med ena handens stöd och sidvändning**.

Vid djuphopp med vändning åt vänster släpper högra handen sadeln,

kroppen vändes halft åt vänster, fötterna tryckas från redskapet, vändningen tullbordas, och nedhopp till vänster sidmotstående följer, fig. 249.

Fritt hopp.

b. Motstående fritt hopp framåt över bänk, 3 stegs anlopp, jämn takt, jämf. B 9 c, sid. 34.

Så snart som möjligt **ökad steghastighet** och **över på bänk ställd sadel.**

Första steget i anloppet långsamt, de 2 sista ytterst snabbt efter varandra. »Ett! Två - tre hopp - sträck!» kommenderar i början varje hoppande högt sig själv.

Någon gång även **»strömhopp».**

Helst från uppställning i rotekolonn, 2 skilda led mitt för var sin bänk; några meter bortom varje bänk en sadel el. d. *I ström — spring!* Alla barnen börja att gå, därefter de främsta att springa, och alla i samma led hoppa turvis efter varandra över bänken. Full rättning i ledet - - ingen springer förbi någon kamrat. Nedhopp på *båda* fötterna och i nästa sekund



Fig. 249.

undanlöpning samt fortsatt lopp utomkring sadeln tillbaka över bänken till startplatsen. Roligast om 2 led, vartdera med lika många barn, tävla om att komma först tillbaka på startplatsen. Om utrymmet så tillåter, ställes ännu en bänk några meter framom den första.

c. Spetsstupfallande ställning, ribbstol.

Buk-, stup-, blandad rörelse.

Rörelsen kommenderas i början för alla barnen samtidigt: *Bänkarna fram, till ribbstolarna, högra armen ut — spring! Ställ - - ning! Vänster - - om! Spetsstupfallande, vänster ben först — ett!* Händerna läggas å golvet omkring 2 handlängder framom fötterna, och vänstra foten lyftes så högt upp på ribbstolen som möjligt. Fig. 250. *Höger ben — två!* Högra benet lyftes upp bredvid det andra. Om behövligt flyttas fötterna något högre upp eller och händerna en härsmån framåt, så att kroppen blir fullt utsträckt. Fig. 251. *Höger ben tillbaka — tre!* Fig. 250. *Till stående — fyra!* Vänstra foten ställes hastigt bredvid den andra, och knäna sträckas nästa sekund till stående. *Detsamma höger ben först — ett!* o. s. v. Efter tillräcklig övning: *Spetsstupfallande, vänster ben först — ställ!* Benuppåtföringens två tidmått omedelbart efter varandra. (*Med hopp*) *ställ — ning!* Fötterna tryckas samtidigt från ribban och svängas nedåt framåt till fyrfota, fig. 93. *Två!* Resning till stående, så snart som möjligt utan »två!» Vid hög spetsstupfallande tillses, att händerna *före* nedhoppet flyttas ett par tag framåt, fötterna ett par ribbor nedat — så att benen få plats att hoppa ned. Jämf.

vidare B 6, sid. 30. Först efter grundlig övning kombineras spetsstupfallande med a, b och d.

För starka barn även: **Spetsstupfallande handgång bakåt till valvstupstående.**

Från spetsstupfallande flyttas fötterna uppåt en ribba eller flere ribbor i taget och samtidigt händerna närmare redskapet, så att de till sist stå blott omkring en fotlängd från det. Från denna ställning föras benen en härsmän bakåt från ribbstolen, så att endast »magen» stöder mot den; huvudet väl bakåtfört, fig. 252. I början håller en sidinotstående kamrat ena armen lätt mot benen för att hindra dessa att slå över bakåt. Vid återgång till stående flyttas först händerna och fötterna tillbaka till spetsstupfallande, därefter djuphopp som ovan.

d. **Underhängande dubbel benöversvängning längs dubbelbom.**

Bundet hop

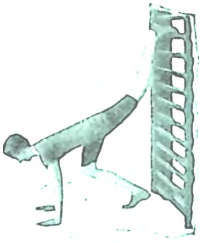

Fig. 250.



Fig. 251.



Fig. 252.

Jämf. B 10 b, sid. 17. Fig. 253 visar kroppens lutning vid första delen av upphoppet. Duktiga barn läras att omedelbart efter detta böja benen i höftlederna med knäna i det närmaste raka, föra fötterna upp till eller t. o. m. ovanför övre bommens motsatta sida och där, strax före nedhoppet, räta ut kroppen till nästan vågrät ställning.

10. **Träffboll (femboll).**

Kastlek.

Mitt i salen, två skilda led, vända åt varandra, led rättning åt den väggen (första ledet vänstra armen ut) — spring! 6 à 10 steg mellan leden; så småningom längre avstånd. *Mitt — åt!* 1:sta ledets två första kamrater och de två motstående i det 2:dra bli kastare. Den närmaste sidokamraten i ettdera ledet blir träffman och ställer sig mitt emellan de två paren. De övriga barnen ordnas på motsvarande sätt i grupper. Sedan en av kastarna i varje grupp fått en ej för hård handboll (pärkboll): *Nu!* De två kastande paren i varje lag söka genom växelvisa kast sinsemellan (studs gillas ej) bränna träffmannen någonstans nedanför axlarna. Hon undviker bollen genom att böja sig, hoppa o. s. v., men får ej förflytta sig åt sidan utanför de kastande. Den träffman, som längst kan hålla sig kvar utan att träffas av bollen, är duktigast. Då alla de först utsedda träffmännen bränts, byta de roll med en av kastarna i respektive lag.

** Till omväxling: **Jaktboll i 2 ringar.**

Från 9: *Framåt med tillslutning i 2 led motsols — marsch! I ring (alltsamt två och två tillsammans) mitt i salen — marsch! Avdelning — halt!* Efter ringarnas vändning med framsidan åt varandra: *Yttre ringen 2 (3 o. s. v.) steg bakåt — marsch! Rättning! Mitt — åt!* 1:orna i yttre, 2:orna i inre ringen märkas med gula band, de övriga barnen med blå. Sedan en av de »gula», en av de »blå», helst på motsatt sida av avdelningen, fått en fotboll: *Bollarna medsols — nu!* Den »gula» i yttre ringen hystar bollen till närmast snett emot stående »gula» i inre ringen. Av denna flicka sändes den till nästa »gula» i yttre ringen o. s. v. Från den »blå» flickan hystas bollen på motsvarande sätt. Det parti, vars första hystare först återfår bollen, har segrat. *Bollarna åt motsatt håll — nu!* Bollarna kunna även hystas 2 eller flere varv åt samma håll i omedelbar följd. För övrigt i överensstämmelse med C 1, sid. 36. Efter tillräcklig övning även 2 eller flera olika stora bollar åt varje parti.

C. Gång. 1. **Gång framåt med 2 vanliga steg, 2 tåsteg.**



Fig. 253.



Fig. 254.

Från 9 eller 10: *Framåt med tillslutning i 2 led medsols — marsch! Avdelning — halt! Två vanliga steg, två på tå, börja vänster (höger) — marsch! (Ett - två - tå - tå - o. s. v.)* Jämf. B 1 b, sid. 9. *Vanlig — marsch! Mitt i salen, två skilda led — marsch! På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!*

* ggrorelse, lvridning. 2. **Höftfästslutknävändstående hög ryggböjning bakåt.** *Vänster — om! (Slut)knästående — ställ!* A 2, sid. 5. *Höfter — fäst! Åt vänster lindrigt — vrid!* Jämf. B 4, sid. 12. *Hög ryggböjning bakåt — ett!* Fig. 254. *Två!* Jämf. A 2, sid. 25. *Detsamma — ett! Två! Åt höger lindrigt — vrid! Samma böjning — ett! Två! Tre! Fyra! Framåt — vrid!*

(Armar nedåt — sträck!) (I ett tag) ställ — ning! A 3, sid. 54.

3. **Stående armföring utåt med djupandning.** C 3, sid. 21. Andnings-övning.

Klass V. Dagövning 4.

Andra terminen.

1. **Höger (vänster) rotekolonnuppställning i 2 slutna led, hel rättning framåt.** A. Ordnings-övning.



Fig. 255.



Fig. 256.

Stående huvudrullning åt sidan, framåt, uppåt. *Huvudrullning åt vänster — ett!* Jämf. B 5, sid. 13. *(I stor båge) djupt framåt — två! Fig. 116; jämf. A 3, sid. 6. Uppåt — tre! Detsamma höger — ett! Framåt — två! Uppåt — tre! Omigen vänster — ett! Två! Tre! Höger — ett! Två! Tre!* Jämf. även A 2, sid. 25. Huvud-övning.

2. **Indelning till två av 1:sta ledet, ledöppnande med 2 och i omedelbar följd utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 2 sidsteg.** Ordnings-övning.

Stående växelarmföring och växelarmrullning framåt uppåt, utåt nedåt. *Vänster armföring (rak arm) framåt* Armövning.

uppåt — ett! Fig. 255. Handflatan vänd inåt, jämf. B 1 b, sid. 9. *Utåt — två!* Handflatan uppåt, jämf. C 3, sid. 21. *Nedåt — tre!* Handflatan vändes nedåt, och armen sänkes. *Detsamma höger — ett! Två! Tre!* o. s. v. Efter tillräcklig övning: *Långsam växelarmföring (framåt uppåt, utåt nedåt), börja vänster (följs åt) — kör! (Ett - två - tre -* o. s. v.) *Stopp!* Kommenderas strax innan högra armen sänkts nedåt. [Senare göres i stället armföring två eller flera gånger i omedelbar följd med vänstra armen, därefter med den andra, ånyo med den vänstra o. s. v.: *Långsam armföring (framåt uppåt, utåt nedåt) två gånger med var arm, börja vänster (följs åt) — kör!] Vänster armrullning (böjd arm) framåt uppåt — ett!* Fig. 256. *Utåt nedåt — två! Höger detsamma — ett! Två!*

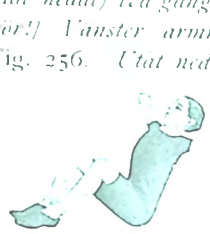

Fig. 257.



Fig. 258.

o. s. v. Senare i 1-1 tidmätt: *Vänster armrullning i ett tag (framåt uppåt, utåt nedåt) — ett! Höger — två!* o. s. v. Till sist: *Långsam (hastig) växelarmrullning (framåt uppåt, utåt nedåt), börja vänster (följs åt) — kör! Stopp! Detsamma hastigt, börja höger — kör! Stopp!* För armrullningen jämf. B 9 a, sid. 33.

Rygg-, andningsrörelse.

3. **Kroksittande ryggsträckning, bröstkorgsandning.** Se sid. 22.

Buk-, arm-, benrörelse.

Kroksittande ryggfällning bakåt med armföring utåt. Från kroksittande med handfattning om knäna eller med händerna på golvet: *Lindrigt bakåt med armföring utåt — fäll!* Fig. 257. *Uppåt (med handfattning) — sträck! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Med högra handens hjälp, ställ — ning!* Jämf. A 3, sid. 39.

För övade barn även: **Kroksittande ryggfällning bakåt**

med lindrig knälyftning och armföring utåt. Från kroksittande med handfattning om knäna: *Lindrig ryggfällning bakåt med knälyftning och armföring utåt, hastigt — ett!* Knäna skilda som i kroksittande. Fig. 258. Omedelbart därefter: *Två! Omigen — ett! Två! Med vänstra handens hjälp, ställ — ning!*

B. Fritt hopp

1. **Höftfäststående svikthopp med växelbensvängning åt sidan.** *Höfter fast och vänster fot åt sidan till tåstöd — för!* Fig. 188. *Svikthopp, låg bensvängning åt sidan — ett!* Benskiftning genom ett lägt hopp, fig. 259. *Två! Ett!*



Fig. 259.



Fig. 260.



Fig. 261.

Två! Detsamma i takt, högre bensvängning, sju (nio) gånger — kör! (Ett - två - tre - o. s. v.) Benet svänges, efter tillräcklig övning, så högt åt sidan som möjligt; på »sju» (»nio») föres det utåtsvängda benet bredvid det andra, och knäna sträckas. *Höger fot åt sidan till tåstöd — för!* o. s. v. Så småningom direkt från höftfäststående: *Svikthopp, låg (hög) bensvängning åt sidan, sju (nio) gånger, börja med att svänga vänster (höger) ben åt sidan — kör!* Till sist: *Armar nedåt — sträck!* Jämf. B 9, sid. 16.

Gång, balansövn.

2. **Gång framåt fot för fot.** *Fötter — slut!* Fig. 33. *Framåt fot för fot, börja höger (vänster) 6 steg — marsch! (Ett - två - tre - fyr - fem - sex!)* Fig. 260. *Omigen — marsch! Ställ — ning!*

Fotterna rakt framåtriktade; det framåtlyfta benets häl sänkes tätt framför det bakres fotspets. På »ställ — ning» sättes bakre foten bredvid den främre, och samtidigt vridas fotterna lindrigt utåt.

Senare även: **Gång bakåt fot för fot,** på överensstämmande sätt.

**

Sång, stående eller under gång.

**
Springlek.

3. Slå den fjärde, ringfattning.

Från utryckt vänster rotekolonnuppställning: *Med tillslutning i 2 led framåt och åt vänster — marsch! Bilda ett led — marsch!* B 1 c, sid. 9. *I ring — marsch! Avdelning — halt! Vänster — om! Indelning till fyra — kör!* Jämf. A 1 c, sid. 4. Sedan en tagare och en flykting utsetts, helst de båda vänstra eller högra flygelkamraterna: *Fyra och fyra varandras händer med rättning (raka armar) — fatta!* Barnen bilda ringar fyra och fyra samt rätta sig längs salens väggar i rundel. Om antalet deltagare är ojämnt, få de »överblivna» fem till nummer och fördelas en och en på andra ringar. *Fyrorna i ringarna — in! Still! Börja!* Tagaren, vid lekens början ett stycke från flyktingen, skall kulla denna, som försöker rädda sig genom att *så fort som möjligt* skynda under kamraternas armar in i en ring. Lyckas hon okullad komma innanför en ring, blir »fyran» i densamma flykting samt springer till en annan ring o. s. v. Kullas en flykting, innan hon hunnit in i en ring, blir hon tagare, den förutvarande tagaren däremot flykting. Då och då under lekens gång: *Ettorna (tvåorna, treorna, femmorna) i ringarna — in!* De angivna numren byta snabbt plats med den förut inne i respektive ring stående kamraten.

Eller: »**Slå den tredje**» enligt beskrivningen i »Stockh. Folksk. Lekserie» II, sid. 52.

*
Balansrörelse.

4. a. (Räck)tågång åt sidan, vänd bänk, djuphopp åt sidan, delad sats.

Balansgången göres i början om behövligt på vänd bom, en fotlängd ovan golvet; senare å bänk en halv armslängd från ribbstol, så att fingrarna kunna vid behov lätt stödjas å en ribba, fig. 261. Till sist utan stöd; duktiga barn låta armarna hänga nedåt. Om tiden så tillåter, övar varje grupp samma lektion balansgång åt höger på en bänk, åt vänster på en annan bredvidstående, respektive höger och vänster ben svänges först åt sidan i djuphoppet. Medhinnes balansgång blott på en bänk, gå barnen ena lektionen åt höger, den andra åt vänster. Jämf. B 1 c, sid. 9.

*
Hävrörelse.

b. Spiralslingring uppåt, vågslingring med benen före, lodslingring nedåt, lodstege.

Vid spiralslingringen fatta händerna om närmaste tvärstycke snett ovanför det kroppen förut suttit på, fig. 262. Denna slingring sker alltjämt kring samma lodstycke — för att få den växelsidigt övad sätta barnen sig i nedersta rutan ena lektionen med framsidan åt salens mitt, den andra åt motsatt håll. I vågslingring med benen före fattar den slingrande med händerna korsade om stegstycket mitt för ansiktet och för samtidigt foten närmast den ruta, dit slingringen sker, in i denna, fig. 263. Armarna skjuta sedan kroppen till sittande i nämnda ruta. För båda slingringsformerna jämf. lodslingringen B 1 b, sid. 41. Finnas 2 sammankopplade 3-radiga lodstegar, börjar ett barn spiral-

slingringen från sittande i den enas nedersta och yttersta ruta, samtidigt ett annat i den andra stegens nedersta ruta närmast kopplingen. Båda barnen fortsätta i spiral 2 eller 4 rutor, senare så högt som möjligt uppåt, slingra härefter 2 rutor åt sidan med benen före och gå till sist lodslingring nedåt. Efter tillräcklig övning någon gång 2 och 2 **i kapp.**

Sidrörelse.

5. **Grenstående sidböjning från ena till andra sidan med lyftning av ena hälen, böjningen från denna.** Efter löpning till utryckt höger rotekolonnuppställning: *Grenstående med hopp — ställ! Långsam, lindrig sidböjning åt vänster, lyft högra hälen — ett! Åt höger, lyft vänstra hälen — två! Vänster igen — tre! Höger — fyra! Vänster — fem! Höger — sex! Uppåt — sträck! Detsamma djupt, börja höger — ett!* Fig. 11. *Vänster — två!* o. s. v. Efter tillräcklig övning även: *Samma djupa sidböjning något hastigare, börja*



Fig. 262.



Fig. 263.

vänster (följs åt) — kör! (Ett - två - tre - o. s. v.) *Uppåt — sträck! Med hopp, ställ — ning!*

I början bröstkorgsinandning under de långsamma böjningarna åt sidan, utandning i de sidböjda ställningarna; senare i alla former fri andning. Jämf. vidare A 4, sid. 7.

Till omväxling: **Grenstående sidböjning från ena till andra sidan med lyftning av ena hälen, böjningen åt denna.** Från grenstående: *Långsam, lindrig (djup) sidböjning åt vänster, lyft vänstra hälen — ett! Åt höger, lyft högra hälen — två!* Fig. 15. *Åt vänster — tre!* o. s. v. i överensstämmelse med föregående, men alltid långsam.

Höftfästgrenvändståendе sidböjning. Från grenstående: *Höfter — fäst!* Fig. 72. *Halvt åt vänster — vrid!* Jämf. B 2, sid. 67. *Åt höger lindrigt — böj!* Böjningen åt motsatt

sida mot vridningen. *Uppåt — sträck! Detsamma (höger) — ett! Två!* [Senare i stället: *åt höger lindrigt, två gånger (följs åt — böj!)] Åt höger lindrigt — vrid! Samma sidböjning åt vänster — ett! Två! Tre! Fyra! Framåt — vrid! Med hopp, ställ — ning!* Efter grundlig övning göres sidböjningen något djupare.

Bens-, arms-, ryggrotelse.

6. **Böjutfallstående b armsträckning utåt, uppåt** *Armar uppåt böj och höger fot framåt till utfall — ställ!* Fig. 264. *Fötter byt om — ett!* Stående ställning återtages. *Två!* Vänstra foten flyttas framåt, och armarna böjas. *Byt om — ett! Två! Armar utåt långsamt — sträck!* Fig. 265. *Två!* Fig. 264. *Detsamma hastigt — ett! Två!* [Senare i stället: *Armar uppåt böj och höger fot framåt till utfall — ställ! Armar utåt och uppåt långsamt — sträck! (Ett - två - tre - fyra!) Detsamma hastigt — sträck! (Ett - två - tre - fyra!)]*



Fig. 264.



Fig. 265.



Fig. 266.

Om utfallet se B 8, sid. 15; böj-, fann- och sträckställningarna respektive B 4, sid. 12; C 3, sid. 21; B 1 b, sid. 9.

Bålvridning, armrotelse.

7. **Höftfäst-, nackfästgångstående b bålvridning från ena till andra sidan.** Direkt från böjutfallstående b med högra foten främst: *Höfter fäst och höger fot bakåt — ställ!* Högra foten flyttas rakt bakåt, något mer än en fotlängd bakom den andra, fig. 36. Jämf. C 1, sid. 50. *Åt vänster långsamt — vrid! (Direkt) åt höger — två! Detsamma vänster — ett! Höger — två! Nacke — fast! Samma vridning vänster, litet hastigare — ett!* Fig. 266. *Höger — två! Höfter — fäst! Omigen vänster — ett! Höger — två! Framåt — vrid! Ställ — ning!* Bakre foten flyttas bredvid den främre, och armarna

sträckas nedåt. *Armar uppåt böj och vänster fot framåt till utfall — ställ!* o. s. v. *Armar utåt långsamt — sträck!* o. s. v. [Senare: *Armar uppåt böj och vänster fot framåt till utfall — ställ! Armar utåt och uppåt* (fig. 267) *långsamt — sträck!* o. s. v.] Från böjutfallstående b med vänstra foten främst: *Höfter fäst och vänster fot bakåt — ställ! Långsam bålvridning höger — ett!* Fig. 268. *Direkt åt vänster — två!* Fig. 269. *Omigen höger — ett!* o. s. v. Jämf. B 4, sid. 12.

Gång, löpning.

8. a. **Gång framåt i 2 led.** *Ettor och tvåor ryck in. Slut leden — marsch! Framåt och åt höger — marsch! Avdelning — halt!* ***Gång framåt med fotombyte på vart 3:dje steg.** *Med fotombyte på vart 3:dje steg — marsch!* (*Ett - två - tre - ett - två* - o. s. v.) Jämf. C 1, sid. 20. *Vanlig —*



Fig. 267.



Fig. 268.



Fig. 269.

marsch! »Marsch» kommenderas på det första av de 2 vanliga stegen.

b. **Gång framåt i 1 led, slingerdans parallellt med långväggarna.** *Bilda 1 led — marsch! (Höger arm bakåt, den andra framåt), varandras händer — fatta! Slingerdans (korta, tysta steg) — spring! Behåll handfattningen, vanlig - marsch! Slingerdans — spring! Släpp varandras händer, van - lig - marsch! Avdelning — halt!* (Eller under gången: *Vid hoppredskapen — uppställning! Mitt — åt!)*

Ungefär 2 armslängder mellan slingorna — ledarinnan tar märke på vissa punkter (ribbstolsnummer, fönsterposter el. d.) på kortväggarna och springer mot dessa punkter, rakt efter henne följa de övriga flickorna i tur. Olika ledarinnor utses, då och då helvändning före slingerdansens början, jämf. B 7 b, sid. 32. Efter tillräcklig övning även **parallelt med kortväggarna.**

Löpning, bundet hopp.

9. a. **Löpning uppför lutande bänk å bom, djuphopp med sidvändning och ena handens stöd.**

Bommen i början i höfthöjd, senare högre. Bänken nära endera ändan av bommen. Efter upplöpning (jämf. B 9 a, sid. 32) till bänkens översta kant intages sträckt stående ställning. Härifrån lägges, om vändningen i djuphoppet



Fig. 270.



Fig. 271.



Fig. 272.



Fig. 273.



Fig. 274.

skall göras åt höger, den högra handen å bommen som å fig. 270. Nedhopp till djup tånigstående (fig. 49) med höger sida åt redskapet. Hopp med vändning åt vänster övas lika mycket.

Bundet hopp.

b. **Motstående sidhopp med åtvändning till fyrfota, plint på tvären, anlopp, jämfota sats,** fig. 146, 271, som visa mellanställningarna för hoppet, då benen svängas åt höger; **djuphopp åt sidan med åtvändning, benens utsträck-**

ning, fig. 272. Jämf. B 7 d, sid. 49. Senare för övade barn samma upphopp till **djup tånigstående å plinten,** efterföljt av samma djuphopp.

c. **Motstående fritt hopp framåt över rep, jämfota sats.** Fritt hopp.

Repet i början i knähöjd, senare så högt som möjligt. Fig. 273 visar ställningen vid avtryckningen från golvet, fig. 104 överhoppet med armarnas framåtsvängning. Om behövligt göres ett litet jämfota förhopp före avtryckningen.

d. **Sidmotstående intagande av knästuphängande, valvstupstående, bom.** * Stup-, hängdad rörelse.

Bommen i eller något ovan brösthöjd. Sedan benen svängts omkring redskapet, som å fig. 144 eller 145, sättas händerna i golvet, fig. 274. Fötterna sänkas därefter tyst till fyrfota, fig. 93, och resning till stående följer omedelbart. I början stöder lärarinnan eller två kamrater. Starka barn

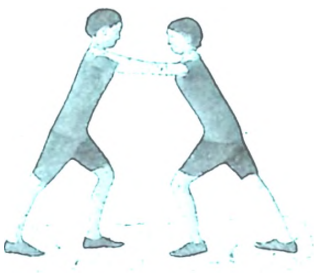

Fig. 275.



Fig. 276.

sträcka, sedan de satt händerna i golvet som å fig. 274, benen uppåt till valvstupstående med knänas insidor alltjämt stödda mot redskapet; härifrån böja och sänka de benen till fyrfota. Svaga barn utföra samma rörelser som i B 7 c, sid. 48.

10. **Räckgångstående b skjutkamp, parvis.** ** Brottningslek.

Mitt i salen, två slutna led, vända åt varandra, hel rättning åt den väggen (första ledet vänstra armen ut) — spring! Mitt — åt! Vänster fot framåt — ställ! Vänster arm yttertag, den andra innertag — fatta! (Senare endast: *Vänster fot framåt, vänster arm yttertag, den andra innertag — fatta!*) Fig. 275. *Nu! Stopp!* Eller vissling. Varje flicka försöker skjuta makan bakåt till den vägg, denna vänder ryggen åt. Den, som lyckats häri, intar vid nämnda vägg stående ställning med den besegrade på knä framför sig. Lekregler i övrigt som vid B 10, sid. 61. *I två slutna led som nyss — spring! Mitt — åt! Höger fot framåt — ställ! Vänster arm innertag, den andra yttertag — fatta!* o. s. v.

Till omväxling: **Rulla fotboll mellan 2 sadlar,** 2 bänkändar el. d. ** Kastlek.

Fyra avdelningar, vardera med en fotboll (pärkboll, handboll) och vardera

mitt för samt 6 (8 eller flere) steg från två sadlar. Dessa ställas i början 2 fotlängder, senare kortare från varandra — till sist blott obetydligt längre än bollens diameter. En kastkontrollant för varje avdelning utses. Sedan den främsta i varje grupp fått bollen, och den bakersta ställt sig på motsatt sida av sadelmellanrummet: *Fyra första — nu!* Var och en av de fyra försöker att medelst ett rullkast få bollen mellan respektive sadlar. De bortom sadlarna stående flickorna rulla genast bollen åter till nästa kastare samt ställa sig var och en sist i sin avdelning. De första kastarna skynda, omedelbart efter kastet, till motsatt sida av sadlarna, färdiga att mota bollen. *Nästa fyra — nu!* o. s. v., tills alla i varje avdelning kastat och motat bollen. Olika kastsätt i överensstämmelse med C 1, sid. 36. Den avdelning, som gjort de flesta »mellanslagen», har segrat

C. Rygg-, ben rörelse.

1. **Frambågliggande, korsade armar, armarna utefter kroppens sidor, växel- och dubbel underbenlyftning.** Efter löpning till utryckt rätt (omvänd) linjeuppställ-



Fig. 277.



Fig. 278.

ning, C 1, sid. 62: *Framliggande, underarmarna i kors, höger (vänster) främst — ställ!* Fig. 19. *Långsam växelunderbenlyftning, höger — ett! (Ned med höger, upp med) vänster — två! Höger — tre! (Vänster —) fyra! Vänster ben nedåt — sänk!* Senare: *Langsam (något hastigare) växelunderbenlyftning, jag räknar till fem, börja vänster — kör! (Ett - två -* o. s. v.) På »fem» sänkes högra benet. *Långsam dubbel underbenlyftning — ett!* Fig. 276. *Två! Armarna utefter sidorna — lägg! Samma underbenlyftning — ett! Två! Ställ — ning!*

För frambågliggande ställning se B 2, sid. 10. Båda knäna vila, såväl vid den växelvisa som vid den dubbla underbenlyftningen alltjämt på golvet och hållas slutna. Ryggens och huvudets sträckning förloras ej — särskilt vid den dubbla lyftningen skall felet att höja sätet rättas. Jämf. vidare B 1 a, sid. 40.

Arm-, huvudrörelse.

2. **Famnstående långsam armslagning med huvudvridning.** *Armar utåt — lyft!* Fig. 61. *Långsam armslag-*

ning inåt, huvudvridning vänster — ett! Fig. 277. Jämf. A 1, sid. 38; C 2, sid. 21. *Armslagning utåt, huvudet framåt — två! Detsamma, huvudet åt höger — tre! Fyra! Omigen börja vänster, något hastigare — ett! Två! Tre! Fyra! Armar nedåt — sänk!*

3. **Stående hävning på tå med djupandning.** *Hävning på tå, inandning — ett!* Fig. 278. *Sänkning, utandning — två! Detsamma — ett!* o. s. v. Jämf. C 2, sid. 37; C 3, sid. 21. Andnings-, benrörelse.

Klass VI.

Första terminen.

Dagövning 1.

A. Ordnings-rörelse.

1. **Rätt linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning höger.** Som A 1 b, sid. 3, men 2 steg närmare salens »främre» långvägg **Indelning till två av 1:sta ledet,** A 1 c, sid. 4. **Ledöppnande av 2:dra ledet med 4 steg bakåt.**



Fig. 279



Fig. 280.



Fig. 281.

(Första ledet stilla, andra) öppna leden (med 4 steg) — marsch! (Ett - två - tre - fyr - fem!) **Utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 steg framåt, bakåt,** A 1 d, sid. 4.

Ben-, arm-, balansrörelse.

Stående knälyftning med enkel handfattning om foten. *Vänster knä, (vänster) handfattning om foten — lyft! Tillbaka (tyst) — ställ! Höger detsamma — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!*

Knät lyftes hastigt och högt uppåt under så ringa framåtfällning av hålen som möjligt, fig. 279. Efter stadig handfattning om fotbladets ytterkant får knät sjunka ledigt åt sidan, fig. 280. Det bärande benet rakt. Ställ-

ningen å fig. 280 bibehålles några ögonblick under noggrann ryggsträckning, varefter den lyfta foten tyst sättes bredvid den andra. Jämf. vidare B 3, sid. 11.

2. **Grenstående bålvridning med armföring utåt.** Bålvridning, armrörelse. *Fötter till sida — ställ! (Ett - två!)* A 4, sid. 7. *Åt vänster med armföring utåt — vrid!* Fig. 114. *Framåt med armnedåtsänkning — vrid! Åt höger detsamma — tre! Fyra! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* o. s. v. Jämf. B 4, sid. 12 och 30; för armföringen C 3, sid. 21.

3. **Höftfästgrenvändstående djup huvudböjning framåt.** Huvudrörelse, bålvridning. Från grenstående: *Höfter — fäst!* Fig. 72. *Åt vänster — vrid! Huvud djupt framåt — böj!* Fig. 281. *Resning (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! Huvud uppåt — sträck!* Jämf. A 3, sid. 6. *Direkt åt höger — vrid! Huvud djupt framåt — böj! Samma resning*



Fig. 282.

— ett! Två! Tre! Fyra! Huvud uppåt — sträck! Framåt — vrid! Fötter tillsammans, armar nedåt — sträck! (Ett - två!) A 2, sid. 26.

B.

1. **Tre steg, fyra svikthopp framåt, bakåt, från djup (höftfäst)tånigstående.** Benrörelse, fritt hopp. *Vänster — om! (Höfter — fäst!) Med hävning på tå, knäna djupt — böj!* Fig. (216) 49. *Tre steg (börja vänster fot) framåt — nu! (Ett - två - tre - fyra!) Fyra hopp framåt — nu! (Ett - två - tre - fyra!) Uppåt — sträck!* Knäna sträckas, och samtidigt sänkas hälarna. *Knäna på samma sätt — böj! Tre steg bakåt (börja vänster fot) — nu! (Ett - två - tre - fyra!) Fyra hopp bakåt — nu! (Ett - två - tre - fyra!) Uppåt — sträck! (Armar nedåt — sträck!)* Senare: *(Höfter — fäst!) Med hävning på tå, knäna djupt — böj!*

Tre steg (börja höger fot), fyra hopp framåt — nu! (Ett - två - tre - fyra - ett - två - tre - fyra!) Uppåt — sträck! Knäna på samma sätt — böj! Tre steg (börja höger fot), fyra hopp bakåt — nu! Uppåt — sträck! (Armar nedåt — sträck!)

Till sist i stället »**kråkfrançaisen**»; från linjeuppställningen i A 3: *Ettor och tvåor ryck in — marsch! Första ledet helt höger — om! Alla 1 steg bakåt — marsch! Varandras händer (med rättning) — fatta! Still! Med hävning på tå, knäna djupt — böj! Tre steg (börja höger fot,* fig. 282), *fyra hopp framåt — nu! Uppåt — sträck! Knäna på samma sätt — böj! Tre steg, fyra hopp bakåt — nu! (I ett tag) ställ — ning!* Alla resa sig till stående och sänka armarna nedåt.



Fig. 283.



Fig. 284.



Fig. 285.

Barnen taga ytterst korta, tysta steg samt bibehålla därunder knänas böjning och ryggens sträckning. På »fyra» ställes bakre foten bredvid den främre. Om höftfäste eller handfattning ej användes, svänga armarna växelvis och mjukt i takt med stegen. För hoppen jämf. B 7 b, sid. 48; äro armarna ej bundna i de nämnda ställningarna, svängas de vid varje hopp lindrigt framåt och genast åter nedåt. I samtliga former bibehålles ledens rättning.

Hävrörelse.

2. **Motfallhängande hävning.** 1:sta lektionen indelning till bommarna för terminen. *Till bommarna (i sicksack), fatta med raka armar — spring! Still! Fallhängande — ställ! Häv!* Fig. 283. *Sänk! Detsamma — ett! Två! Ställ — ning! (Fatta!) Fallhängande — ställ! Häv! Sänk! Ställ — ning!*

Jämf. B 2, sid. 27; om behövligt kommenderas fallhängande i början i 2 skilda tidmått. Vid hävningen föras armbågarna utåt. Armarna böjas i början lindrigt, senare så att nedersta delen av halsen kommer nära bommen. Fötterna få ej dragas närmare redskapet. Kroppen skall både under hävningen och sänkningen hållas lika utsträckt som i fallhängande — vanligtvis skjuta

barnen vid hävningen fram »magen» och huvudet samt höja axlarna, under sänkningen, särskilt dess sista del, böja de höftlederna och låta kroppen sjunka ned mellan axlarna.

Till omväxling: **Motfallhängande växelknälyftning, -benlyftning.** Från fallhängande: *Vänster knä uppåt — lyft! Nedåt — sänk! Höger detsamma — ett! Två!* [Senare i stället: *Knälyftning höger — ett! (Ned med höger, upp med) vänster — två! (Höger) — tre! Fyra!* På »fyra» sänkes högra knät. Nästa lektion lyftes vänstra knät först.] *Ställ — ning! (Fatta!) Fallhängande — ställ! Vänster ben (lindrigt) uppåt — lyft! Nedåt — sänk! Höger detsamma — ett!* Fig. 284. *Två!* [Efter nödig övning: *Benlyftning höger — ett! (Ned med höger, upp med) vänster — två! Tre! Fyra!* Senare: *Benlyftning, jag räknar till fyra (sex), börja vänster (höger) — kör! (Ett - två -* o. s. v.] Till sist: *Ställ — ning!*

Jämf. B 6, sid. 14. Benen få ej lyftas så högt, att rygg och huvud samt det bärande benets höftled ej kunna hållas raka.

3. **Sidmotstående uppstigning på vänd bom; slutgångstående armrullning; djuphopp åt sidan, delad sats.** Balans-, arm-, huvudrörelse. Från 2: *Vänd och sänk bommarna, alla på den sidan (om dem), höger sida mot — spring!* Minst en armslängd mellan barnen. *Still! Höger fot på bommen — ställ! Vänster fot främst — opp!* Fig. 285, 226. *Långsam armrullning framåt uppåt — ett!* Se armarnas ställning å fig. 217. *Utåt nedåt — två! Omigen — ett! Två!* [Senare: *Långsam armrullning i ett tag (framåt uppåt, utåt nedåt) — ett! Två!]* Jämf. B 9 a, sid. 33. *(Ned) åt höger — hopp!* Höger ben svänges först åt sidan. Nedhopp till djup tånigstående (fig. 49) med vänstra handen latt stödd å bommen; senare utan stöd. *(Sträck!) Vänster fot på bommen — ställ! Höger fot främst — opp!* o. s. v.

Bommen i början under, senare något ovan knähöjd. Om bommarna ej räcka till, användes för de duktigaste barnen vänd bänk. I början övas endast uppstigningen och djuphoppet.

Till omväxling: **Famnslutgångstående armföring uppåt.** Från slutgångstående å bommen: *Med handflatorna uppåt, armar utåt — lyft!* Fig. 286, jämf. C 3, sid. 21. *Armföring uppåt — ett!* Fig 287, jämf. B 1 c, sid. 9. *Utåt — två! Detsamma — ett! Två! Armar nedåt — sänk!* Eller: **Räckslut-**



Fig. 286.



Fig. 287.



Fig. 288.

gångstående armföring uppåt. *Armar framåt — för!* Fig. 288. *Armföring uppåt — ett! Två! Omigen — ett! Två! Armar nedåt — sänk!*

Slutgångstående huvudvridning. Från slutgångstående å bommen: *Långsam huvudvridning höger — ett! Framåt — två! Vänster — tre!* Fig. 289. *Framåt — fyra!* o. s. v. Jämf. C 2, sid. 21.

4. **Höftfästhalvknästående, halvhöftfäst-halvnackfäst-halvknästående sidböjning åt främre knät.** Efter löpning till utryckt rotekolonn- eller linjeuppställning, B 2, sid. 10; C 1, sid. 62: *På vänster halvknästående — ställ!* Fig. 205. *(Rätta ställningen! Mitt — åt!)* Jämf. B 5, sid. 70. *Höfter — fäst! Åt höger lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Detsamma djupare — ett!* Fig. 290. *Två!*



Fig. 289.



Fig. 290.



Fig. 291.

Vänster (hand) nacke — fäst! Samma djupa sidböjning — ett! Två! Höfter — fäst! Åt höger lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Jämf. A 4, sid. 7.

Samtliga former göras efter tillräcklig övning utan räkning: *Åt höger lindrigt två gånger (följs åt) — böj!* o. s. v.

5. **Stupfallande hopp till fyrfota.** Direkt från höftfästhalvknästående i 4: *Stupfallande — ett!* Händerna läggas i golvet en axelbredd från varandra, den högra tätt framför högra fotspetsen och innanför högra knät; vänstra handen lika långt fram som den andra. Ögonblicket därefter sträckes vänstra benet bakåt till tåstöd med fotspetsen uppåtböjd; sätet uppåtfört eller kroppen utsträckt. *Två!* Högra benet föres bredvid det andra, fig. 90 eller 91. (Så snart som möjligt utföras de två tidmåtten i hastigaste följd på endast: *Stupfallande — ställ!) Hopp framåt — ett!* Fig. 93. *Bakåt — två! (Framåt) — tre! (Bakåt) — fyra! (Framåt) — fem!* [Efter tillräcklig övning: *Hopp framåt och bakåt, fem gånger — kör! (Ett - två - tre - fyr - fem!)] Ställ — ning!* Jämf. B 6, sid. 30. Härefter: *På höger halvknästående — ställ! Höfter — fäst! Åt vänster lindrigt — böj!* o. s. v. *Höger (hand) nacke — fäst!* Fig. 291. *Samma djupa sidböjning — ett!* o. s. v. *Höfter — fäst! Åt vänster lindrigt — böj!* o. s. v. *Stupfallande — ett!* o. s. v. Bukrörelse bundet hopp

6 **Dag och natt.** »Stockh. Folksk. Lekserie» II, sid. 53. Uppställning mitt i och på tvären av salen — lättast om barnen gå framåt med tillslutning i 2 led (B 1 a, sid. 8) och därefter på stället. ** Springlek.

7. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** Från 6 eller 5: *Framåt med tillslutning i två led motsols — marsch!* B 2, sid. 42. *Avdelning — halt!* B 1 a, sid. 8. ***Gång framåt med hopp på vart 5:te steg.** *Med hopp på vart 5:te steg (börja med att lyfta vänster fot och hoppa ned på den) — marsch! (Hopp - steg - steg - steg - steg - ett - två - tre - fyr - fem* - o. s. v. Jämf. hopplöpningen, sid. 70. *Vanlig — marsch!* Kommenderas under de vanliga stegen. Hopp- Gång, löpning.

stegsmarschen kan någon gång utbytas mot: **Sång, stående eller under gång.**

b. **Vanlig löpning framåt, 2 led, uthålligt,** 1 å 2 min. i omedelbar följd och om möjligt **i »åtta» genom salen, tågång, vanlig gång.** Under vanliga gängen i a: *Språng — marsch! På - ta - marsch! (Ett - två - tre - fyra!)* B 7 b, sid. 31. *Vanlig — marsch! Mitt i salen, två skilda led — marsch! På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!*

Till omväxling: **Löpning framåt med fotombyte, parvis böjstöd.** Från stående: *Yttre händerna höftfäste, inre (böjstöd) — fatta! Med fotombyte — marsch!* C 1, sid. 20.



Fig. 292



Fig. 293.



Fig. 294.

(Korta, tysta steg) långsamt med fotombyte — spring! (Ett - två - tre - o. s. v.) Något hastigare — spring! Långsamt — spring! Med fotombyte — marsch! Vanlig — marsch! Mitt i salen, två skilda led - marsch! o. s. v.

Rygg-armrörelse

8. **Frambågliggande armböjning.** *Vänster — om! Framliggande — stall!* Fig. 17. I början om behövligt med särskilt kommando för den knästående ställningen, jämf. B 2, sid. 10. *Armar uppåt (långsamt) — böj!* Fig. 292. *(Armar) nedåt — sträck! Detsamma (något hastigare) — ett! Två!* Jämf. B 4, sid. 12. *Underarmarna i kors, höger främst — lägg!* Fig. 19. *Armarna utefter sidorna — lägg! Armar uppåt (långsamt) — böj! (Armar) nedat — sträck!* o. s. v. *Ställ — ning!*

Till omväxling: **Frambågliggande växelarmframförböjning, växelarmsträckning uppåt.** Från frambågliggande: *Höger arm framför (axeln) — böj!* Fig. 293. Jämf. A 1, sid. 38. *(Armar) byt om — ett!* Högra armen föres nedåt till kroppens sida. *Två!* Vänstra handen lyftes framför axeln. *Detsamma — ett! Två! Ett! Två! Vänster arm nedåt — sträck! Underarmarna i kors, vänster främst — lägg! Armarna utefter sidorna — lägg! Vänster arm uppåt (i ett tag) — sträck!* Fig. 294. Jämf. B 1 b, sid. 9. *(Armar) byt om — ett! Två! Detsamma — ett! Två! Ett! Två! Höger arm nedåt — sträck! Ställ — ning!*

Under samtliga armrörelser få fotterna ej lyftas från golvet, ryggens och huvudets sträckning ej förloras. Vid vänstra armens framförböjning eller uppåtsträckning skall ryggen ej böjas åt höger, vid motsvarande högerrörelser ej åt vänster.



Fig. 295.



Fig. 296.



Fig. 297.



Fig. 298.

9. **Stående fritt hopp på stället med sidvändning.** *Hopp med vändning höger — ett! Två!* Fig. 208. *Tre!* Upphopp med vändning åt höger (fig. 295), nedhopp till lindrig eller djup tånigstående, fig. 48, 49. *Fyra! Fem! Detsamma med vändning vänster — ett! Två! Tre! Fyra! Fem!* o. s. v. Efter tillräcklig övning sker hoppet med sammandragning av 2:dra och 3:dje, sedan av de 3 första tidmåtten, till sist med alla tidmåtten i snabbaste följd, i överensstämmelse med B 8, sid. 71.

Fritt hopp

Till omväxling: **Stående fritt hopp framåt, jämfota sats.** *Hopp framåt — ett! Två!* Fig. 296. *Tre! Fyr! Fem!* o. s. v. I överensstämmelse med föregående och B 2 c, sid. 78.

Bundet hopp.

10. a. Sidmotstående halvhäng-halvjämnvägande sidhopp med frånvändning längs dubbelbom.

Övre bommen något under sträckhöjd, den undre något under höfthöjd, senare båda högre med samma inbördes avstånd. Från stående nästan intill och med vänstra sidan åt redskapen fattar vänstra handen om den undre, den högra om övre bommen. Vänstra benet svänges bakåt nästan rakt och omedelbart därefter hastigt framåt uppåt, jämf. fig. 400, 401. Det andra tryckes nästa sekund från golvet, och kroppen svänges, under benens sammanförande, mellan och till vänster om bommarna, i början lågt, fig. 297, senare med fötterna ända upp till den övre. Händerna släppa nästa ögonblick bommarna, och nedhopp till djup eller lindrig tånigstående med högra handen lätt stödd på den undre följer, fig. 298. Kroppen reses till stående med högra handen kvar å undre bommen, den andra handen fattar den övre, högra benet svänges bakåt samt framåt o. s. v. längs bommarna, 2 eller 3 hopp åt var sida.



Fig. 299.

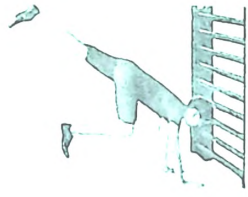

Fig. 300.



Fig. 301.

Satsen kan ock göras jämfota. Efter tillräcklig övning följer handfattningen i övre bommen först efter fotternas avtryckning från golvet. Smidiga flickor läras att vid hopp åt vänster svänga först det vänstra och sedan andra benet upp mot eller t. o. m. ovanför övre bommen samt hoppa ned på endast vänstra foten, under det att den andra svänges bakåt, färdig till nytt upphopp åt höger o. s. v.

Stup-, blandad rörelse.

b. Fyrfota, ena benet bakåtfört, benbakåtkastning, ribbstol.

I början övas rörelsen av alla barnen samtidigt. Efter »terminsindelning» till ribbstolarna (jämf B 6, sid. 13): *Bänkarna fram, till ribbstolarna, högra armen ut — spring!* Bänkarna omkring 2 armslängder från ribbstolarna. *Ställ — ning! Höger — om! Vänstra benet bakåt, fyrfota — ställ!* Fig. 299. Händerna omkring 2 handlängder från ribbstolen och på axelbredds avstånd från varandra. Fingrarna något åtskilda. *Vänster ben först bakåt — hopp!* Fig. 300. Huvudet under hela rörelsen väl bakåtfört och blicken rakt fram på golvet under ribbstolen — för att underlätta kroppens balansering. Armarna sträckta. I början göres upphoppet mycket lågt, allt efter färdigheten högre. Ljudlöst nedhopp på högra foten och denna så

nära händerna som möjligt; omedelbart därefter sänkes vänstra foten till golvet. *Omigen — hopp! Ställ — ning! Högra benet bakåt, fyrfota — ställ! Höger ben först bakåt — hopp!* o. s. v.

Svaga barn nöja sig alltid med denna form; starka efter nödig övning:

Fyrfota, ena benet bakåtfört, kroppssvängning till valvstupstående, ribbstol.

Om behövligt kommenderas i början en kamrat till stöd på vardera sidan om och vänd mot rörelsetagaren; efter indelning till tre från uppställningen vid ribbstolarna: *Tvåorna vänstra benet bakåt, fyrfota — ställ! Ettor och treor stödja, fri övning till stå på händerna — börja!* Just då tvåan svänger vänstra benet bakåt, fattar vänstra sidokamraten detsamma strax ovanför foten och för upp det mot ribbstolen. Andra sidokamraten lyfter på samma



Fig. 302.



Fig. 303.

sätt högra benet. Ett ögonblick står tvåan i valvstupstående, fig. 301, därpå hjälpes hon ned på motsvarande sätt med högra benet först. *Ställ — ning! Tvåorna högra benet bakåt, fyrfota — ställ!* o. s. v. *Ettor och tvåor byt om — nu!* o. s. v. *Tvåor och treor byt om — nu!* o. s. v.

Stundom hjälpa sidokamraterna bäst rörelsetagaren, om de intaga halvknästående på knät längst från ribbstolen, lägga »inre» handen mot rörelsetagarens axel och den andra under hennes mage till lyftning vid benbakåtkastningen. I början behöver lärarinnan stundom själv hjälpa de barn, som ha svårt för rörelsen.

Så snart som möjligt kombineras övningen med a, c och d, jämf. sid. 18.

c. Motstående hänghopp framåt, 2 lodlinor, över kritstreck, anlopp, delad sats, handflyttning.

Bundet hopp.

Kritstrecket $1^1/_2$ å 2 m. framom lodlinorna. Eleven fattar de lodrätt nedhängande linorna ungefär i axelhöjd, går med bibehållen handfattning så långt bakåt, att armarna bliva snett uppåtsträckta, och sätter högra (vänstra) foten bakom den andra, fig. 302. Kroppen ryckes ett litet tag bakåt, sekunden

däretter börjar anloppet, blott 2 a 3 steg långt. När kroppen kommit mitt under lodlinornas upphängningskrokar, och armarna följaktligen äro mest böjda, flyttas händerna i ett tag hastigt så högt uppåt som möjligt. Samtidigt tryckes först hakre och omedelbart däretter andra foten från golvet, kroppen lyftes upp i böjda armar och svänger framåt, fig 175. Nedhopp följer på andra sidan av kritstrecket. Jämf beskrivningen B 8 a, sid. 59. I början ritas ett kritstreck också mitt under linornas upphängningskrokar till hjälp vid satsen. Svaga barn utesluta handflyttningen.

I nödfall med **1 lodlina över endera axeln,** fig. 303, jämf. B 8 a, sid. 59.

Fritt hopp

d. Motstående fritt hopp framåt över plint, 3 stegs anlopp, ökad steghastighet.

1 plintavdelning, senare 2 avdelningar eller högre. I början tagas stegen om behövligt i jämn takt. Jämf. B 9 c, sid. 34; B 9 b, sid. 84.

Kastspringlek

11. Levande boll med studskast.

En bänkrad (eller ett kritstreck) tvärs över salen, så att denna delas i 2 lika stora fält. *Första ledet mitt i det där fältet, andra i det här, vända mot varandra, hel rättning (första ledet ut med armen) åt den väggen — spring!* (Senare endast: *Till levande boll — spring!*) *Ställ — ning! Indelning till tre (i bägge leden) — ko!* (*Tvåorna ställa*) *etterna 4 steg framåt, treorna 4 bakåt — marsch!* (*Ett - två - tre - fyra - fem!*) (*Rättning! Mitt — åt!*) Lärarinnan hystar en tämligen stor gummiboll, så att den slår i bänken (golvet) framför de båda partiernas främsta mittkamrat. Vardera mittkamraten söker att medelst ett slag med flathanden mot bollen under dess första studsning sända den över gränsen till fiendepartiet. Misslyckas båda, uppger lärarinnan bollen ånyo. Lyckas ena mittkamraten slå in bollen i fiendefältet, skall den kamrat, som står närmast bollen vid dess nedslag, slå den in i motståndarnas fält. Härifrån slås den om möjligt åter in i motsatta fältet, och på detta sätt hålles den »levande» så länge som möjligt. Blott *en* partikamrat får möta bollen vid varje nedslag efter passagen över mittgränsen. Innan leken fullt inövats, kan dock bestämmas, att en kamrat får slå bollen till någon medspelare, som står lämpligare till för att sända den över till motpartiet. Men lyckas denna medspelare ej få bollen över, »dör» den. Om bollen i ettdera fältet rullar eller stannar på golvet eller kvarhålles i någons händer, är den också »död». Det motsatta partiet vinner 1 poäng, och bollen uppges på nytt. 6 poäng, vunna av ett parti, utgöra »spel». När ett nytt »spel» börjar, byta leden fält. I början får bollen slås även efter 2 dra och t. o. m. efter 3:dje studsningen, senare endast efter den 1:sta. Först tillåtas slag med antingen högra eller vänstra handen, senare användes t. ex. under ett »spel» den högra, under det nästa andra handen. Var och en försvarar huvudsakligen området kring sin ursprungliga plats, men har rätt att möta bollen var som helst å eget fält, ifall detta skulle visa sig nödvändigt. Slår någon i ena partiet bollen direkt mot bänkarna, ribbstolarna, väggarna el. d. eller direkt ur luften, vinner det motsatta ett frislag, som utföres av mittkamraten efter ett enda studsslag mot golvet.

Om gummiboll saknas, utbytes leken mot: **Levande boll med bakgräns.**

Ett kritstreck tvärs över salens mitt, ett omkring 2 m. från vardera kortväggen. Barnen uppställas som i bolleken ovan, men treorna tätt framför respektive kritstreck vid kortväggarna (bakgränsen). Ettdera partiets främsta mittkamrat söker medelst ett lägt, kraftigt kast sända en stor fotboll (i

nödfall pärkboll, handboll) över motpartiets bakgräns, detta motar å sin sida bollen och kastar den åt fiendepartiets bakgräns o. s. v. Kastar någon bollen ovan huvudhöjd, får motpartiet ett frikast. Så snart bollen berört golvet bakom ett partis bakgräns, vinner det motsatta 1 poäng. För övrigt i överensstämmelse med föregående lek. Om gymnastiksalen är stor, användas även höga kast.

C. Ben-, arm- rörelse.

1. **Stående fotflyttning åt sidan med ena hälens lyftning och armföring utåt.** Efter löpning till utryckt rote-kolonnuppställning: *Armföring, vänster fot åt sidan, lyft högra hälen — ett!* Fig. 304. *Två!* Högra foten sättes bredvid den andra, och armarna sänkas. *Detsamma höger, lyft vänstra hälen — tre! Fyra! Vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Efter tillräcklig övning: *Armföring, fotflyttning åt sidan med hällyftning, 4 gånger (växelvis), börja vänster*



Fig. 304.



Fig. 305.



Fig. 306.

(följs åt) — ställ! Jämf. A 4, sid. 7; C 1, sid. 50. Fotflyttningen kan senare i stället göras 2 gånger i följd åt samma sida.

Till omväxling: **Tåstödsidspjärnstående ben- och armföring utåt.** *Vänster fot åt sidan till tåstöd — för! Armar och vänster ben utåt, benet lågt — ett! Tillbaka — två! Omigen — ett! Två!* (Efter tillräcklig övning även: *Detsamma, men benet högre — ett!* Fig. 305. *Två!) Ställ — ning! Höger fot åt sidan till tåstöd — för!* o. s. v.

Rygg-, huvud- rörelse.

2. **Krokstupsittande, handfattning om knäna, ryggresning.** *Med vänstra handens hjälp, vänstra foten först framåt, böjda knän, händerna om dem — sitt!* Sid. 22. *Med halsen sträckt, lindrigt framåt — böj!* Fig. 306. *Resning (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Omigen — ett!*

Två! Tre! Fyra! Senare med fri andning. Jämf. A 3, sid. 65 och 6. *Med högra handens hjälp, ställ — ning!*

Så snart som möjligt i stället: **Höftfästlångstupsittande ryggresning.** Från kroksittande: *Långsamt benen — sträck!* Eller ock intages långsittande direkt från stående, sid. 22. *Höfter — fast! Med halsen sträckt, lindrigt framåt — böj!* Fig. 307. *Resning (inandning) — ett!* o. s. v. Till sist: *Armar nedat — sträck!*

Långsittande huvudsidböjning. *Huvud (långsamt) åt vänster — böj! Upprät — två! Höger — tre!* Fig. 308. *Fyra! Detsamma vänster — ett! Två! Tre! Fyra!* [Senare i stället: *Huvudböjning åt sidan, vänster först, fyra gånger växelvis (följs at) — börja!] Med vänstra handens hjälp, ställ — ning!*



Fig. 307.



Fig. 308.



Fig. 309.

Andnings-, armrörelse

3. **Stående armvridning utåt med djupandning.** *Armvridning utåt (inandning) — ett!* Fig. 309, eller med något högre utåtföring av armarna som å fig. 572 »Dagövningar i gymnastik» III. *Inåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två!*

Armvridningen utåt får ej så uttagas, att axlarna höjas och dragas för långt bakåt med åtföljande dålig hållning av rygg och huvud. Jämf. vidare C 3 sid. 21.

Klass VI. Dagövning 2.

Första terminen.

A. Ordnings rörelse, gång.

1. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** Från den stående givaktställning, som kommenderats, då barnen befinna sig på olika platser i salen efter de fria rörelserna (sid. 3)

före lektionens början: *Framåt med tillslutning i två led medsols — marsch! Avdelning — halt!*

Sång, stående eller under gång. Någon gång kan sången utbytas mot »**Se god dag, min Rosa!**» »Sånglekar från Nääs», 1:sta uppl., sid. 112. ** Sånglek.

Därefter: *Mitt i salen — marsch! På stället (med rättning) —marsch! Avdelning — halt!* **Indelning till två av 1:sta ledet, ledöppnande med 2 och i omedelbar följd utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 2 sidsteg.** Jämf. A 2, sid. 24; A 1, sid. 52.

2. **Korssittande (genom hopp) huvudvridning från ena till andra sidan.** *Höger — om! Korssittande, höger ben främst, med hopp — ställ!* B 1, sid. 26; i början vila * Huvudrörelse.



Fig. 310.



Fig. 311.



Fig. 312.

händerna å fotspetsarna som å fig. 81, senare på golvet som å fig. 64. *Långsam huvudvridning vänster — ett!* Fig. 310. *Höger — två! Detsamma hastigt — ett! Två! Omigen — ett! Två! Detsamma långsamt — ett! Två! Huvud framåt — vrid!* Jämf. C 2, sid. 21.

3. **Långsittande intagande av sidfallande; korssittande resning med hopp utan handstöd.** Direkt från korssittande: *Långsamt benen — sträck!* Först det främsta, sedan andra benet, fig. 64. *Högra handen på golvet (bakom höften) — ett!* Fig. 311. En handlängd från höften, fingrarna bakåtriktade och skilda. *Sidfallande — två!* Fig. 312. *(Långsittande) — tre! Vänstra handen på golvet — ett! Sidfallande — två! (Långsittande) — tre! Detsamma höger — ett! Två! Tre! Vänster — ett! Två! Tre!* Senare utan särskilt Sid-, armrörelse.

kommando för handens läggande i golvet: *På höger sidfallande — ställ! (Langsittande) — sitt!* o. s. v. Jämf. B 3, sid. 68. Till sist: *Korssittande, händerna på golvet, vänster ben framåt — ställ! Med hopp, ställ — ning!* B 5, sid. 80.

Rygg-, arm-, (buk-)rörelse.

4. **Höftfästslutstående hög ryggböjning bakåt, framförböjtåstödspjärnstående b hög ryggböjning bakåt med armslagning, höftfästgångstående b ryggfällning framåt.** *Vänster — om! Fötter slut och höfter — fast! Högt bakåt — böj! Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Fötter lindrigt ut och armar framför — böj!* Fig. 186. *Vänster fot framåt till tåstöd — för! (Rätta ställningen! Still!)* Fig. 313. *Högt bakåt med (långsam) armslagning — böj!*



Fig. 313.



Fig. 314.

Uppåt (med armframförböjning) — sträck! Detsamma — ett! Två! [Senare i stället: *Högt bakåt 2 gånger med armslagning (följs åt) — böj!] Sänk främre hälen, höfter — fäst!* Främre benet föres ett litet stycke framåt, innan det sänkes till ställningen å fig. 36. *Framåt lindrigt — fäll! Uppåt — sträck! Omigen — ett! Två!* (Så snart som möjligt även: *Detsamma djupare — ett! Två!) Ställ — ning!* Främre foten flyttas bredvid den andra, samtidigt med att armarna sträckas nedåt. *Fötter slut och höfter — fäst! Högt bakåt — böj! Uppåt — sträck!* o. s. v. *Fötter ut och armar framför — böj! Höger fot framåt till tåstöd — för! Högt bakåt med (långsam) armslagning — böj!* o. s. v. *Sänk främre hälen, höfter — fäst! Framåt lindrigt — fäll!* Fig. 315. *Uppåt —*

sträck! o. s. v. *(Detsamma djupare — ett!* Fig. 316. *Två!)* o. s. v.

För ryggböjningen jämf. A 2, sid. 25; C 1, sid. 62. Endast barn med god hållning få överföra kroppstyngden på bakre benet som å fig. 314. Vid ryggfällningen framåt är det vanligt, att kroppstyngden ej föres nog över på det bakre benet. Ofta vändes också kroppen åt detta, i stället för att hållas rakt framåt. Jämf vidare A 2, sid. 25.

1. Posten är kommen, 2 ringar.

B. ** Springlek.

Ettor och tvåor ryck in, slut leden — marsch! Indelning till nummer (ett, två, tre, fyr o. s. v.) — kör! Jämnt antal deltagare. Sedan en brevbärare utsetts i vartdera ledet och ställt sig på ett kritkors, som upprätats mitt å vardera hälften av salen: *Vart led kring sin brevbärare, fatta varandras händer, i ring (raka armar) — spring! Ställ — ning!* Om behövligt ritas kors också framför varje ringkamrat, B 2, sid. 42. *Posten går åt höger (vänster) — nu!* Brevbäraren i varje ring ropar ett nummer. (Eller ock säger hon: »Posten är kommen!» »Vart?» fråga ringkamraterna. »Till postkontoret n:o 21» svarar brevbäraren.) Flickan med det ropade numret skyndar utanför



Fig. 315.



Fig. 316.

och runt ringen åt angivet håll samt försöker hinna tillbaka till sin plats, utan att kullas av brevbäraren, som omedelbart *efter* nummerropet sprungit över flyktingens plats och efter henne. Lyckas flyktingen komma undan, intar hon kroksittande på sin plats i ringen, brevbäraren skyndar åter till sitt kritkors och ropar ett nytt nummer. Lyckas brevbäraren kulla den flyende flickan, blir hon brefbärare, ställer sig mitt i ringen och ropar ett nummer; den segrande brefbäraren intar kroksittande å den kullades plats i ringen. En gång ropade nummer få ej kallas ånyo. Det led, som efter 2—3 minuters lek haft de flesta flyktingarna eller vars deltagare först slutat löpningen, har segrat. Leken sker i början utan tävlan ledvis; även om behövligt med lärarinnans nummerrop — för att hindra, att brevbärarna börja springa, *innan* de ropat respektive nummer.

2. a. **Fyrfota gång framåt uppför lutande bänk å ribbstol, motsatt sidas hand och fot följas åt,** sätet uppåtförts som å fig. 317, eller sänkt som å fig. 45, jämf B 10 c, sid. 17; **mothävhängstående sidförflyttning med hopp,** B 9 a, sid. 33; **sidsittande »rutscha» utför en annan lutande bänk.**

Gång-, armbål-, balansrörelse.

Bänkarnas inbördes placering och ändring olika lektioner som i B 9 a, sid. 33. Bänken till »rutschar» sättes i början något under axelhöjd, senare högre. Efter förflyttning åt vänster på ribbstolen, fattar vänstra handen med undertag om en ribba i lämplig höjd, och sidsittande som å fig. 318 intages. Armarna föras därefter utåt, och kroppen glider nedåt, fig. 319. Om nödigt

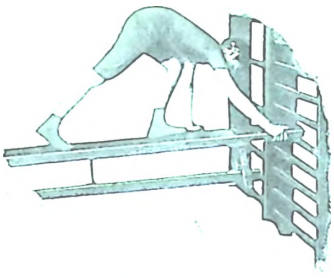

Fig. 317.



Fig. 318.

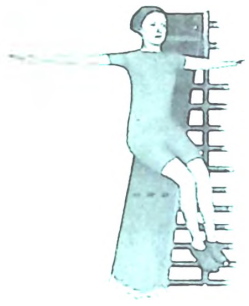

Fig. 319.

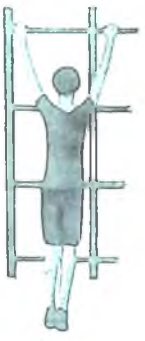

Fig. 320.

hållas armarna i början nedåtsänkta, och den högra handen fattar lätt om bänkkanten som å fig. 318. För bålens hållning och nedhoppet vid bänkens nedre ända jämf. »åka kälke», sid. 33.

Hävrörelse.

b. Uppklättring, mothängande armgång åt sidan, nedklättring, lodstege, fastsatt i lutande ställning.

Noggrant tillses, att stegen är säkert fastgjord. Uppklätringen göres i början lågt, senare högre, jämf. B 1 b, sid. 40. Mothängande intages med händerna tätt intill rutradens lodstycken som å fig. 122. Vid armgång åt

höger flyttas högra handen tyst ett kort stycke åt höger, fig. 320, därpå den andra lika kort åt samma håll o. s. v., så att minst axelbredd mellan händerna bibehålles. Benen ledigt raka, hälarna tillsammans — barnen rycka vanligtvis i stället benen upp och ned och skilja dem, eller ock föra de dem spända bakåt med »svanks». Armgången skall övas lika mycket åt vänster som åt höger. Jämf. vidare B 6, sid. 14.

c. **Motstående fritt jämfota hopp framåt till stående å bänk på tvären, omedelbart efterföljt av jämfota djuphopp framåt med armsvängning framåt uppåt.** ** Fritt hopp.



Fig. 321.



Fig. 322.



Fig. 323.



Fig. 324.



Fig. 325.

Upphoppet med eller utan förhopp, jämf. vidare B 2 c, sid. 78; B 9 c, sid. 34. Djuphoppet (fig. 321) högt uppåt, men ej långt från bänken — om behövligt ritas kritstreck för nedhoppsplatsen.

Om kombineringen av a, b och c, se B 1, sid. 41.

3 **Höftfäststående fotflyttning (med enkel armsträckning) fram-utåt.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning. *(Fötter — slut! Lindrigt — ut!) Höfter — fäst! (Rubba ej vänstra foten) höger arm och fot fram-utåt* (eller: Ben-, (arm-) rörelse.

snett framåt) — ett! (Se ned och rätta högra foten efter den andra! Vrid ut den högra lika mycket som den vänstra! Högra foten i rät linje snett framom den andra! el. d. *Mitt — åt!)* Fig. 322. *Höftfäste, (höger) fot tillbaka — två! Omigen (höger) — ett! Två! Vänster arm och fot fram-utåt — ett!* o. s. v.

Foten flyttas snett framåt i sin egen längdriktning, i början 1 fotlängd, senare ej fullt 2 fotlängder. Armsträckningen avser endast att underlätta fotens flyttning i rätt riktning. Så snart som möjligt utföres fotflyttningen med endast höftfäste, fig. 323. Stundom lära sig barnen lättast fotflyttningen fram-utåt, om de några lektioner få utföra den från grenstående: *Höfter — fäst! Höger fot åt sidan — ett!* Fig. 72. *(Höger fot) en fotlängd rakt framåt (från den plats, den nu har) — två! (Se ned och rätta! Mitt — åt!)* Fig. 323. *(Höger fot) tillbaka — tre! Vänster fot åt sidan — ett!* o. s. v. Jämf. vidare C 1, sid. 50.

Bålvridning.

4. **Höftfästgångstående a bålvridning med ena hälens lyftning.** Från ställningen å fig. 322: *Höger hand på höften — lägg!* (Senare direkt från höftfästgångstående a, fig. 323.) *Åt höger med vänstra hälens lyftning — vrid!* Fig. 324. *Framåt (med hälsänkning) — två! Detsamma — ett! Två! Omigen åt höger, men med högra hälens lyftning — ett!* Fig. 325. *Två! Ett! Två! Fot tillbaka — ställ! Vänster arm och fot fram-utåt — ställ! Vänster hand på höften — lägg! Åt vänster med högra hälens lyftning — vrid!* o. s. v. Jämf. A 2, sid. 64; B 4, sid. 12.

Buk-, ben-, armrörelse.

5. **Sträckliggande hög benlyftning.** *Vänster — om! Med vänstra handens hjälp, vänster fot först framåt, långsittande — ställ!* Sid. 22. *På ryggen — ligg!* [Senare endast: *Med vänstra handens hjälp (genom långsittande), på ryggen — ligg!]* Fig. 68. *Armar framåt uppåt (långsamt, hastigt) — lyft!* Fig. 326. *Hög benlyftning — ett!* Tämligen hastigt. Se benens ställning å fig 236. *Långsam sänkning — två! Detsamma — ett! Två! Omigen — ett! Två!*



Fig. 326.

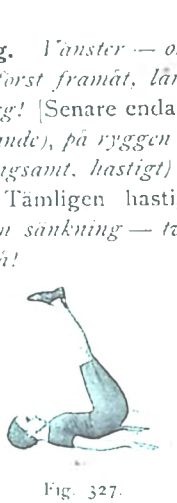

Fig. 327.

Benen hållas under, såväl lyftningen som sänkningen raka. Jämf. B 5, sid. 80; svaga barn repetera denna rörelse.

Eller: **Liggande och sträckliggande hög benlyftning med bäckenlyftning.** Sedan liggande intagits: *Armar lindrigt utåt — för!* Händerna omkring en handlängd från kroppens sidor. *Hög benlyftning, sätet lindrigt från golvet — ett!* Fig. 327. *Två! Detsamma — ett! Två!* o. s. v. Så snart som möjligt uteslutes armföringen utåt. Till sist: *Armar framåt uppåt — lyft! Hög benlyftning, sätet från golvet — ett!* o. s. v.

Bäckenlyftningen användes endast för starka barn, som kunna utföra den med bibehållande av huvudets och övre ryggens sträckning. Benen lyftas helst till lodrät ställning. Någon gång även: **Sträckliggande hög benlyftning med bäckenlyftning och armföring framåt.** Från sträckliggande: *Sätet från golvet, armar och ben tillsammans — ett!* Fig. 328. Armarna föras mjukt till lodrät ställning, utan att axlarna skjutas fram- eller uppåt. *Två! Detsamma — ett!* o. s. v.



Fig. 328.



Fig. 329.

Starka barn, som ej hava »svank», öva senare även: **Sträckliggande lindrig benlyftning.** Från sträckliggande: *Lindrig benlyftning — ett!* Till omkring 45°, fig. 329. *Långsam sänkning — två! Detsamma — ett!* o. s. v.

Sträckliggande mellangärdsandning. Jämf. sid. 23. Till sist: *Med armsvängning framåt nedåt, vänstra handens hjälp, ställ — ning!* Andnings-, armrörelse.

6. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Vänster — om! Med tillslutning i två led, framåt och åt höger — marsch! Bilda ett led — marsch!* B 1 c, sid. 9. *Avdelning — halt!* Gång, löpning.

Gång framåt med sträckning av främre foten och bakre benet, 1 led. *Vänster ben lågt framåt med sträckt fot — ett!* Fig. 239. Jämf. B 6 a, sid. 81. *(Vänstra) foten i golvet, sträck bakre benet — två!* Jämf. B 7 a, sid. 31. *Höger ben lågt framåt — ett! Två!* Fig. 95. *Vänster — ett!* o. s. v.

Ställ — ning! Så snart som möjligt: *(Framåt) med sträckning av främre foten och bakre benet (börja vänster) — marsch! (Ett - två - o. s. v.) Vanlig — marsch!* Jamf. B 6 a, sid. 81. Senare även **med armföring utåt.** *Med armföring utåt, sträckning av främre foten och bakre benet — marsch! (Ett - två - o. s. v.)* På »ett» föras armarna utåt och vänster ben framåt, på »två», sänkas armarna, och vänstra benet sättes i golvet. *Vanlig — marsch! Avdelning — halt!*

** Eller: **Gång framåt med sträckning av främre foten och eftersteg.** *Höger ben lågt framåt med sträckt fot — ett! Högra foten i golvet, vänstra fotspetsen tatt bakom (andra hälen) — två!* Fig. 58. *Vänster fot framåt — ett!* o. s. v. *Ställ — ning!* Senare: *Med sträckning av främre foten och eftersteg (börja vänster) — marsch! (Ett - två - o. s. v.) Vanlig — marsch! Avdelning — halt!*

b. **Höftfästsidgång och -sidlöpning, sidvändning med hopp till höftfästgalopp framåt.** *Vänster (höger) — om! Höfter — fäst! På tå till vänster — marsch! Sidlöpning vänster (tyst) — kör! (Ett - två - o. s. v.) Vänster — om!* De löpande barnen vända åt vanster och börja omedelbart framåtgalopp med vänstra foten framst. *Höger — om!* De vända åter till sidlöpning åt vänster. *Av - del - ning - halt - ett - två - tre! På tå till höger — marsch! Sidlöpning höger — kör! Höger — om!* Efter vändningen följer framåtgalopp med högra foten framst. *Vänster — om!* Sidlöpning åt höger börjas ånyo. *Av - del - ning - halt - ett - två - tre!*

Om sidgång och -löpning, se B 1 e, sid. 9. Om behövligt övas framåtgaloppen i början särskilt för sig: *Höfter fäst och vänster fot framåt till tåstöd — för!* Fig. 109. *Galopp framåt (tyst) — kör! (Ett - två - o. s. v.)* Vänstra benet tar ett mycket kort steg framåt på tå. Nästa sekund utför det ett tämligen högt hopp, som efterföljes av ett mjukt nedhopp på högra benet med det andra lågt framåtlyft. Vänstra benet sänkes omedelbart därefter till nytt steg o. s. v. Kroppens framsida skall hela tiden vändas rakt framåt — barnen vrida sig i stället vanligen åt bakre foten. *Höger fot framst — byt!* Ett fotombyte medelst ett litet hopp göres. *Av - del - ning - halt - ett - två - tre!* En stavelse kommenderas på varje hoppsteg. Efter »halt» tagas två kortare och långsammare hoppsteg, på »tre» sammanföras fötterna genom ett hopp, och nästa ögonblick sträckas knäna till orörlig stående ställning.

* Gång, ändningsförelse. c. **Gång framåt, gång framåt under djupandning,** den senare om möjligt **utan samtakt.** *Höger — om! Framåt*

— marsch! Långsammare — marsch! Med djupandning, var och en andas i den takt, som passar henne — marsch! Jämf. C 4, sid. 63. *Vanlig — marsch!*

7. Halta tokar, parvis.

**
Brottningslek, fritt hopp.

Under vanliga gången i 6: *Bilda två led — marsch! Mitt i salen — marsch! Ändelning — halt!* Sedan leden vänts åt varandra: *Dubbel rättning (första ledet bägge armarna ut) åt den väggen — nu!* Fig. 80. I nödfall hel rättning, A 1 b, sid. 4. *Ställ — ning! Armarna i kors, vänster främst — opp! Vänster underben lindrigt (bakåt) — lyft! Nu!* Fig. 330. Med armarna alltjämt korslagda och benet lyft försöker varje flicka att under små låga hopp, så mycket som möjligt på stället, knuffa makan så kraftigt, att denna tvingas att sätta den lyfta foten i golvet. »Knuffarna» göras helst med endera axeln. Så snart en av de kämpande satt foten i golvet, intar hon skyndsamt kroksittande ställning, sid. 22, ett litet stycke från långväggen bakom sitt led. Segraren stannar kvar på sin ursprungliga plats i ledet. Efter omkring $^1/_2$ minut:



Fig. 330.



Fig. 331.



Fig. 332.



Fig. 333.

Stopp! Eller vissling. De besegrade i varje led räknas; det, som har minsta antalet, har vunnit. *I två led mitt i salen som nyss — spring! Ställ — ning! Armarna i kors, höger främst — opp! Höger underben lindrigt (bakåt) — lyft!* o. s. v.

8. (Höftfäst)nackstödfallstående ställning, beslagsribba.

Rygg-, armrörelse.

1:sta lektionen göres indelning till beslagsribborna, B 5, sid. 45. Användes beslagsribba, där upphissningslina är fäst, föres denna åt sidan och bakom en ribba samt därefter om »knapen». I nödfall kan vägg, bomkanal el. d. nyttjas. Senare endast:

Bänkarna fram, ryggen tätt till beslagsribborna — spring! Still! (Höfter — fäst! Fig. 331.) *Vänster fot framåt — ett! Höger — två!* Fig. 332. [Så snart som möjligt kommenderas i stället blott: *Bänkarna fram, tätt till beslagsribborna, fötterna så långt fram, som var och en kan — spring! Still! (Höfter — fäst!)] Stå med (endast) nackstöd — ett!*

Fig. 333. *Kroppen mot ribban — två!* Fig. 332. *Omigen — ett! Två! Vänster fot tillbaka — ett! Höger — två! Ställ — ning!* Efter nödig övning återtages stående på kommandot: *Vänster (höger) fot först (tillbaka), ställ — ning!* Har höftfäste använts, sänkas armarna i sista tidmättet.

Fotflyttningen framåt, som först göres i fotlängd, senare längre, börjas än med vänstra, än med andra foten. Såväl då fötterna stå intill ribbstolen, som då de framflyttats, hålles ländryggen så nära intill redskapet som möjligt med halsen lång. I ställningen å fig. 333 bör halsen vara inrätad som vid en hög huvudböjning bakåt (jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30), och ingen svank får förekomma. Längre och längre, alltefter färdigheten, bibehålles fallställningen. Då och då kommenderar lärarinnan, för att rätta den eller ge



Fig. 334.



Fig. 335.



Fig. 336.

barnen sysselsättning i densamma: *Höj axlarna lindrigt — ett! Låt dem sjunka — två! Armarna (högra, vänstra armen) löst framåt — lyft! Sänk!* Om höftfäste förut intagits: *Armar (långsamt och mjukt) nedåt — sträck! Höfter — fast!* o. s. v.

För övade barn även: **(Höftfäst)nackstödfallstående armböjning.** Från (höftfäst)fallstående: *Armar långsamt uppåt — böj!* Jämf. B 4, sid. 12. *Nedåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Detsamma hastigare — ett! Två!* o. s. v.

Mycket krokiga barn intaga **krok-** eller **långfallsittande ställning, beslagsribba.**

Rygg-, stup-, blandad rörelse.

Till omväxling: **Stuphängande fotklappning, ribbstol.** *Bänkarna fram, till ribbstolarna, armarna framåt — spring!*

Ställ — ning! Stuphängande — ställ! Samtliga i B 9 d, sid. 35, anförda tidmått utföras i snabbaste följd efter varandra. *Fotklappning (skilj fötterna) — ett! (Smäll dem tillsammans) — två!* (Senare i stället endast: *Fotklappning — nu!* Fötterna skiljas och sammanslås i omedelbar följd.) Jämf. B 4, sid. 55. *Ställ — ning! Stuphängande — ställ!* o. s. v. Fotklappning endast en gång efter varje uppsvängning till stuphängande.

9. **Räckstödstående hävning på tå med hög och djup huvudböjning bakåt.** *Händerna (i axelhöjd) på ribban — lägg!* Fingrarna läggas, ledigt raka, med flatsidan lätt

** Ben-, huvudrörelse.



Fig. 337.



Fig. 338.

ovanpå ribban; jämf. vidare A 1 b, sid. 4. *Hög huvudböjning bakåt, hävning på tå (inandning) — ett!* Händerna glida framåt på ribban. *(Sträckning, hälsänkning och utandning) — två!* Händerna glida bakåt till den ursprungliga ställningen. *Detsamma — ett! Två!* Jämf. A 3, sid. 6; C 2, sid. 37. *Detsamma med djup huvudböjning bakåt — ett!* Fig. 334. *Två!* Jämf. B 5, sid. 30. *Ställ — ning!*

10. a. **Motstående hopp till stående å plint på tvären, anlopp, jämfota sats.** Fig. 397 visar satsen. Om behövligt hoppa två flickor samtidigt från motsatt sida av plinten, fig. 335; för upphoppets första tidmått jämf. fig. 210. **Tånigstående djuphopp åt sidan med stöd av ena handen, jämfota sats.** Fig. 336; jämf. B 1 a, sid. 40.

* Bundet hopp

Mindre starka barn: **Tånigstående djuphopp framåt med ena handens stöd och sidvändning,** i överensstämmelse med djuphoppet med sidvändning, sid. 83. Mycket duktiga: **Stående djuphopp åt sidan, delad sats,** jämf. B 4 a, sid. 90.

Fritt hopp

b. Sidmotstående fritt hopp fram-utåt över rep, 1 stegs anlopp, delad sats, delat nedhopp, fortsatt i gång.

Repet i knähöjd, senare högre. Sedan eleven ställt sig vid ena ändan av och en fotlängd från samt med högra sidan närmast och framsidan halvt vänd mot redskapet, tar hon ett kort steg snett framåt med vänstra foten, fig. 337. Omedelbart därefter svänges — under armarnas hastiga framåtlyftning och bålens lindriga framåtfällning — högra och sedan andra benet över repet med ledigt rak knäled och ej »spänd» fot. Fig. 338. Nedhopp sker först och huvudsakligast på högra benet; nästa sekund sättes det vänstra i golvet ett



Fig. 339.



Fig. 340



Fig. 341.

litet stycke framför det andra ej i kors, och gång framåt *längs* repet följer. I början räknar varje hoppande högt: »Vänster - hopp - gå!» Vid repets motsatta ända viker eleven av åt höger och fortsätter till stående mitt för första startplatsen, men med vänstra sidan närmast redskapet — färdig till hopp åt vänster. I början övas hoppet av alla 4 avdelningarna samtidigt vid bänk, en för varje avdelning. Jämf. vidare B 9 c, sid. 34.

Bundet hopp

c. Motstående hopp till jämnvägande, 2 stegs anlopp, jämfota sats; djuphopp bakåt. Bom.

Bommen sättes först något ovan höfthöjd, senare så högt som möjligt. Varje hoppande kommenderar i början högt sig själv för stegen och satsen: »Vänster - höger - hopp!» Nästa omgång: »Höger - vänster - hopp!» I jämnvägande (fig. 393) axelbredd mellan händerna, tummarna vända bakåt, de andra fingrarna framåt. Se vidare B 9 a, sid. 83. Vid djuphoppet föras benen framåt till ungefär lodrät ställning (fig. 339) och omedelbart därefter hastigt bakåt till ställningen å fig. 340. Ovade svänga upp kroppen ända till vågrät

ställning; bålen föres härvid framåt mitt över händerna. Nedhopp sker med fötterna så nära bommen som möjligt och med händerna kvar å denna; resning till stående under armnedåtsänkning följer. I början kommenderar lärarinnan djuphoppet: *För av — ett - två! Sträck!* Starka barn få efter nödig övning göra **nedhoppet så långt från bommen som möjligt.** I överensstämmelse med föregående, men under uppåtsvängningen av kroppen skjuta händerna den kraftigt bakåt och släppa därefter bommen.

Senare: Jämnvägande djuphopp bakåt med sidvändning.

I början på lärarinnans kommando: från jämnvägande: *Vändning vänster, för av — ett - två!* Vid kroppens bakåtsvängning från redskapet tryckes vänstra handen så kraftigt från detsamma, att kroppen vändes åt vänster, innan fötterna nå golvet; högra handen bibehålles å bommen. *Sträck!* Kroppen reses till stående, och högra handen föres nedåt. Djuphoppet övas lika mycket med vändning åt höger. Senare göres nedhopp utan handens kvarhållande å bommen.



Fig. 342.

1. **Stående enkel armföring framåt uppåt, enkel utåt.** C. ** Armrörelse. Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Långsamt höger arm framåt uppåt, den andra utåt — ett!* Fig. 341. *Sänkning — två! Vänster arm framåt uppåt, den andra utåt — ett! (Sänkning) — två! Samma armskiftning (höger uppåt) — ett! Två! (Vänster uppåt) — tre! Fyra! Detsamma hastigare — ett! Två! Tre! Fyra!* Jämf. B 1 b, sid. 9; C 3, sid. 21.

2. **Höftfäststående utfall framåt och åt sidan.** *Höfter* Ben-, rygg-, sidrörelse. *— fast!* Fig. 20. *Vänster fot framåt till utfall — ett!* Fig. 35. *(Se ned och rätta! Mitt — åt!) Tillbaka — två! (Vänster fot) åt sidan — tre! (Se ned och rätta! Mitt — åt!)* Fig. 342. *Tillbaka — fyra! Höger fot framåt till utfall — ett! Två! Åt sidan — tre! Fyra!* o. s. v. Så snart som möjligt i jämn takt: *Utfall framåt och åt sidan, börja vänster (följs åt) — kör! (Ett - två - tre - fyra - ett - två - tre - fyra!) Detsamma börja höger —*

kör! Senare sättes **den fot, från vilken utfallet skett, bredvid den flyttade.** *Vänster fot framåt till utfall — ett! Höger fot bredvid (den andra) — två! Vänster fot åt sidan — tre! Höger bredvid (den andra) — fyra! Höger fot framåt till utfall — ett! Vänster bredvid — två! Höger åt sidan — tre! Fyra!* Efter nödig övning: *Utfall framåt och åt sidan med förflyttning, börja vänster — kör!* o. s. v.

Jämf. B 8, sid. 15. I utfallet åt sidan flyttas foten rakt åt vänster (höger), båda fötterna lika lindrigt utåtvridna. Den fot, från vilken utfallet skett, får ej lyftas med ytterkanten från golvet.

Andnings-rörelse.

3. **Höftfäststående djupandning.** Jämf. C 3, sid. 37 och 21.

Klass VI. Dagövning 3.

Första terminen.

A. Ordnings-rörelse.

1. **Omvänd linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning vänster, indelning till två av 2:dra ledet,** A 1, sid. 37. **Ledöppnande av 1:sta ledet med 4 steg bakåt, utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 1 steg bakåt, framåt,** jämf. A 1, sid. 98, 37.

Arm-, ben-rörelse.

Stående armföring framåt uppåt, utåt nedåt. Stående fotflyttning framåt med bakre hälens lyftning; kroppstyngdens överföring på bakre benet under främre hälens lyftning. *Höger — om! Armföring framåt uppåt — ett!* Fig. 185. Jämf. B 1 b, sid 9. *Utåt — två!* Handflatorna uppåtvända, fig. 155. Jämf. C 3, sid. 21. *Nedåt — tre!* Handflatorna vändas nedåt, armarna sänkas. *Detsamma — ett! Två! Tre! Höger fot framåt, lyft bakre hälen — ett!* Jämf fig. 95. *Gå över på bakre benet, lyft främre hälen — två!* Jämf. fig. 239. Se även B 4, sid. 44. *(Höger) fot tillbaka — tre! Vänster fot framåt (lyft bakre hälen) — ett! Gå över bakåt (lyft främre hälen) — två! Tillbaka — tre! Höger fot framåt — ett! Två! Tre! Vänster — ett! Två! Tre!* Så snart som möj-

ligt **förenas arm- och benrörelserna:** *Armföring framåt uppåt, höger fot framåt (lyft bakre hälen) — ett!* Fig. 343. *Armföring utåt, gå över bakåt (lyft främre hälen) — två! Armföring nedåt, fot tillbaka — tre! Vänster detsamma (armarna uppåt, foten framåt) — ett! (Armarna utåt, gå över bakåt) — två!* Fig. 344. *Tre!* o. s. v. Till sist i stället: *Fotflyttning framåt (med hällyftning), armföring (framåt uppåt, utåt nedåt), börja vänster (följs åt) — nu! Detsamma, börja höger — nu!* o. s. v.

2. **Höftfästslutknästående ryggböjning framåt nedåt med knäböjning; växling mellan lindrig och djup höft-** Rygg- hu rörelse.



Fig. 343.



Fig. 344.

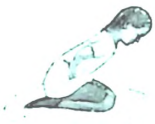

Fig. 345.



Fig. 346.

fästslutknästupsittande. *(Slut)knästående — ställ!* A 2, sid. 5. *Höfter — fäst!* [Senare: *Höfter fäst och (slut)knästående — ställ!*] *(Med knäböjning) lindrigt framåt — fäll!* Fig. 345. *Djupt — böj!* Fig. 346. *Lindrig resning — ett!* Fig. 345. *Djupt framåt igen — två! Detsamma — ett! Två! Något hastigare — ett! Två! Till knästående, uppåt — sträck!*

I ställningen å fig. 345 berör sätet benen, vid den djupare formen lyftes det något från desamma. Böjningen får aldrig göras så djup, att sträckningen av huvudet och ryggens övre del förloras. Jämf. vidare A 2, sid. 25.

För övade barn även: **Höftfästslutknästupsittande hög huvudböjning bakåt, djup framåt.** Från höftfästslutknästående: *(Med knäböjning) lindrigt framåt — fäll! Hög huvud-*

böjning bakåt (inandning) — ett! Djup framåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! Ett! Två! Huvud uppåt — sträck! Jamf. A 3, sid. 6. *Till knästående, uppåt — sträck!*

Till omväxling: **Höftfäststående växling mellan lindrig och djup höftfäststupstående.** *Höfter — fäst! Framåt lindrigt — fall!* Jamf. fig. 75. *Djupt — fall!* Jamf. fig. 76. *Lindrig resning — ett! Djupt framåt igen — två! Detsamma — ett! Två! Något hastigare — ett! Två! Tre! Fyra! Uppåt — sträck!*

För duktiga barn användes även: **Höftfäststupstående hög huvudböjning bakåt, djup framåt.** *Framåt lindrigt — fall! Hög huvudböjning bakåt — ett! Djup framåt — två!* Fig. 347. *Detsamma — ett! Två! Ett! Två! Huvud uppåt — sträck! Kryggen uppåt — sträck! Ställ — ning!*



Fig. 347.



Fig. 348.

Ben-, arm-, buk-, rygg-rörelse.

3. **Fyrfota knästräckning bakåt, tåstöd.** Från höftfastslutknästående: *(I ett tag) fyrfota — ställ!* Fig 93. Jämf. resningen till tånigstående, A 3, sid. 54. *Höger ben bakåt till tåstöd — sträck!* Fig. 348. *Tillbaka — ställ! Vänster detsamma — ett! Två! Omigen höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra!* Jamf. B 10 c, sid. 17. Mycket starka barn få någon gång även öva: **Fyrfota, ena benet bakåtsträckt till tåstöd, benlyftning.** Från fyrfota: *Höger ben bakåt till tåstöd — sträck! Lindrig benlyftning — ett!* Bålen föres väl framåt över händerna, och med alltjämt sträckt knä lyftes högra benet, så att foten kommer en hårsmån ovan golvet. *Sänkning — två! (Höger ben) tillbaka — ställ! Vänster ben bakåt till tåstöd — sträck! Samma benlyftning — ett! Två! Tillbaka — ställ! Ställ — ning!*

B.
**
Kastlek.

1. Slå ikull kägla med boll.

Helst fotboll. Sker leken i det fria, användes kägelklot. I överensstämmelse med kastleken B 10, sid. 95, men framför varje avdelning stå två tätt sammanställda käglor. Så snart som möjligt borttages den ena. Flickorna på motsatt sida av käglorna skola inte blott rulla bollen tillbaka, utan även resa upp nedslagen kägla. Den avdelning, som slagit ikull »målet» de flesta gångerna, har segrat.

*
Balans-, benrörelse.

2. a. Sidsittande resning till slutgångstående, vänd bom; höftfästbalansgång framåt med benföring framåt till tåstöd, högt åt sidan; slutgångstående djuphopp åt sidan, delad sats.

Om behövligt övas de första lektionerna den sidsittande resningen samt djuphoppet av alla barnen samtidigt. *Till bommarna, alla på den sidan om och tätt till dem, vända åt den väggen, något mer än en armslängd från var-*



Fig. 349.



Fig. 350.

andra — spring! [Senare endast: *Till bommarna, höger (vänster) sida mot — spring!*] Bommarna sättas i knä-, senare höfthöjd eller högre. Om behövligt kommenderas åt var och en av de svagaste flickorna en kamrat till stöd på motsatt sida av redskapet, jämf. B 2 b, sid. 78. *På höger sida — sitt!* Fig. 231. *Fatta med båda händerna, den högra främst, vänster fot på bommen — ställ!* Fig. 230. *Resning — börja!* Stadigt stödd på vänstra fotbladet och armarna reses kroppen långsamt, så snart som möjligt hastigt uppåt, fig. 229. Så fort ske kan, sättes högra foten på bommen (»Dagövningar i gymnastik» III, fig. 548) och omedelbart därefter reses kroppen hastigt till slutgångstående med högra foten främst. *(Ned) åt vänster — hopp!* Jämf. B 3, sid. 101; om behövligt fattar högra handen bommen till stöd. Svaga barn göra nedhopp med stöd av ena handen som å fig. 121; *(Sträck!) Helt höger — om! På vänster sida — sitt!* o. s. v.

Även balansgången kommenderas i början av lärarinnan. *Fyra första på bommarna, vänster ben främst — opp!* Jämf. B 2 b, sid. 78. *Höfter — fast! Höger ben framåt (till tåstöd) — ett!* Fig. 349. *(I stor båge) åt sidan — två! Bredvid vänstra benet — tre! Steg framåt (höger ben) — fyra!* Fig. 227. *Vänster ben framåt (till tåstöd) — ett! Åt sidan — två!* Fig. 350. *Bredvid högra benet — tre! Steg framåt — fyra!* o. s. v. Höftfästställningen försvårar balansen och frestar till dålig hållning av axlarna m. m. Mindre övade barn få därför utföra 1:a och 4:de tidmåtten med nedhängande armar, det 2:dra med armlyftning utåt, det 3:dje med armsänkning nedåt.

Efter tillräcklig övning göra barnen **något högre benföring framåt,** så att foten kommer omkring en halv armslängd ovan bommen. Jämf. fig. 408.

Hävrörelse.

b. **Vantgång uppåt** så högt som möjligt, **armgång nedåt genom mothävhängstående sänkning, lejdare.**

Om vantgången se B 2 a, sid 77. De första lektionerna börjas armgången nedåt lagt på lejdaren. Ha barnen gått vantgång högt upp, förflytta de sig på samma sätt nedåt, tills de komma i lagom höjd för armgången. Sedan mothävhängstående intagits (jämf. fig. 97), lossas fötterna, och kroppen sänkes långsamt nedåt (fig. 351), tills armarna bli raka, jämf. fig. 32. Från denna ställning sättas fötterna på närmast tillgängliga lejdarepinne, *vänstra* och sedan andra handen flyttas nedåt till närmaste pinne. Kroppen sänkes åter nedåt, fötterna understödjas på nytt, *högra* och därefter andra handen flyttas nedåt o. s. v.



Fig. 351.



Fig. 352.



Fig. 353.



Fig. 354.

Om ej tillräckligt antal lejdare finnes, övas även **vantgång uppåt och nedåt på nedhissad lodstege,** fig. 352.

För mycket starka barn: **Vantgång uppåt, mothängande armgång nedåt,** såväl i **lejdare** som **nedhissad lodstege.**

Även denna armgång göres i början från ringa höjd. Från mothängande med armarna knappt märkbart böjda flyttas *högra* handen (fig. 353, 354) och sedan den andra till närmast underliggande pinne. Kroppen sänkes långsamt till mothängande, *vänstra* och därefter andra handen flyttas nedåt o. s. v.

Gång, löpning.

2. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Framåt med tillslutning i två led motsols — marsch! Avdelning — halt!* **Gång framåt 3 steg, stå stilla i bakåt-tåstödjande med 3 handklappningar.** *Framåt tre steg, stå stilla med tre*

handklappningar — marsch! (Ett - två - tre - klapp - klapp - klapp - ett - två - tre - o. s. v.) Under handklappningen hålles bakre benet ledigt böjt, fig. 355. Gången och klappningen göras i samma takt, i början långsamt, senare hastigt. *Vanlig — marsch!* Kommenderas under de vanliga stegen.

b. **Tvåstegslöpning framåt, bakåt, kedjeböjstöd.** *Mitt i salen — marsch!* Strax innan ledarinnorna nått kortväggen: *Leden skiljas (första ledet åt vänster, andra åt höger) — marsch!* Då leden befinna sig vid respektive långväggar: *På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!* Sedan leden vänts med framsidan åt salens mitt: *Varandras händer (böj-*



Fig. 355.



Fig. 356.



Fig. 357.

stöd) — fatta! Jämf. B 1 c, sid. 9; flygelkamraterna intaga höftfäste med »yttre» handen. *Tvåstegsdans framåt (börja med att lyfta högra knät) — kör!* Fig. 356. *(Ett - hopp - ett - hopp - ett - två* - o. s. v.) När leden kommit omkring två armslängder från varandra: *Dans på stället — kör!* (Dansen på stället uteslutes så snart som möjligt.) *Bakåt — kör!* Då leden befinna sig ett litet stycke från långväggarna: *Framåt — kör!* o. s. v. *Stopp!*

Högra knät lyftes lindrigt, senare som å fig. 356 (jämf. B 6, sid. 14) och omedelbart därefter göres ett lågt, ytterst kort och mjukt hopp framåt (bakåt) på vänstra fotbladet. I nästa ögonblick tar högra foten ett litet steg framåt (bakåt), vänstra knät lyftes och det andra utför ett hopp o. s. v. Under hela dansen bibehålles ledens rättning. Om behövligt då och då: *Dans på stället med rättning — kör! Framåt (bakåt) — kör!* o. s. v. »Stopp!» kommenderas just på steget framåt (bakåt), hoppet följer, därefter sättes det lyfta benet bredvid det andra, och armarna sänkas nedåt.

Tvåstegslöpning runt på stället, parvis. Sedan ettorna och tvåorna i vartdera ledet vänts mot varandra: *Varandras händer — fatta! Tvåstegsdans på stället medsols — kör!* Fig. 357. *Stopp! Motsols — kör! Stopp!* Efter tillräcklig övning kommenderas under dansen medsols: *Motsols — kör!* o. s. v. Senare göres omdansningen direkt från framåt- eller bakåtlöpningen: *Två och två omdansning medsols — kör!* o. s. v. Till sist: *Stopp! Framåt med tillslutning i 2 led motsols — marsch!* Strax innan de två främsta flickorna nått »vänstra» kortväggen, d. v. s. den, som vid avdelningens uppställning mitt i salen är närmast de vänstra flygelkamraterna: *Till utryckt*



Fig. 358.



Fig. 359.



Fig. 360.

uppställning — marsch! De två ledarinnorna och de två främsta 2-orna skiljas vid kortväggen och marschera framåt i salen med samma inbördes avstånd som vid utryckt rotekolonnuppställning. De efterföljande gå, sedan de passerat kortväggen, rakt bakom de första. *På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!*

Huvud-, armrörelse.

3. **Famnstående, stående huvudsidböjning, 4 tidmått.** *Armar utåt — lyft!* Fig. 61. *Huvud åt vänster långsamt (inandning) — böj! Uppåt (utandning) — sträck! Detsamma höger — ett!* Fig. 358. *Två! Armar nedåt — sänk! Armar utåt — lyft! Samma huvudböjning höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra! Armar nedåt — sänk! Huvudböjning vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Jämf. C 3, sid. 21; B 5, sid. 13.

4. **Höftfäst- och böjgrenvändstående hög ryggböjning bakåt.** Rygg-, arm rörelse, halvvridning *Höfter fäst och fötter till sida — ställ!* A 2, sid. 24. *Halvt åt höger — vrid!* Jämf. B 4, sid. 12; B 2, sid. 67. *Högt bakåt (inandning) — böj!* Fig. 359. Jämf. A 2, sid. 25. *Uppåt (utandning) — sträck! Detsamma — ett! Två! Armar uppåt — böj!* Jämf. B 4, sid. 12. *Samma ryggböjning — ett! Två! Tre! Fyra! Höfter — fäst! Direkt åt vänster — vrid! Högt bakåt — böj! Uppåt — sträck!* o. s. v. *Armar uppåt — böj!* Fig. 360. *Samma ryggböjning — ett!* o. s. v. *Höfter — fäst! Framåt — vrid! Med hopp, ställ — ning!* [Senare från respektive vridställning: *Högt bakåt, två gånger (följs åt) — böj!]*

5. **Höftfäststående utfall (med enkel armsträckning)** Sid-, ben-, (arm)rörelse



Fig. 361.



Fig. 362.

fram-utåt. *(Fötter — slut! Lindrigt — ut!) Höfter — fäst! (Rubba ej vänstra foten) höger arm och fot fram utåt till utfall — ett!* Fig. 361. *(Se ned och rätta! Mitt — åt!) Höftfäste, (höger) fot tillbaka — två! Omigen (höger) — ett! Två! Vänster arm och fot fram-utåt till utfall — ett!* o. s. v. *Armar nedåt — sträck!* Så snart som möjligt bibehålles höftfäststället ningen i utfallet, fig 362.

Jämf. B 3, sid. 116; B 8, sid. 15. Liksom i utfall framåt övas i början om behövligt sträckning och böjning av främre knät.

Stående lindrig sidböjning. *Åt vänster lindrigt — böj!* Jämf. fig. 133; A 4, sid. 7. *Uppåt — sträck! Detsamma höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Så snart som möjligt i stället: *Åt vänster och höger, fyra gånger växelvis (följs åt) — böj!* o. s. v.

Till omväxling med föregående utfall och sidböjning: **Höftfästutfallstående, åt sidan, sidböjning från ena till andra sidan.** *Höfter fast och höger fot åt sidan till utfall — ställ!* C 2, sid. 123 *(Se ned och rätta! Mitt — åt!) Åt höger lindrigt — böj! Direkt åt vänster — böj! Detsamma höger något djupare — ett!* Fig. 363. *Vänster — två!* Fig. 364. *Uppåt — sträck! Fötter byt om — ett! Två!* (Så snart som möjligt i stället endast: *Fötter byt om — ställ!)* Fig. 342. *Lindrig böjning åt vänster — ett! Höger — två! Djupare vänster — ett! Två! Uppåt — sträck!* Fig. 342. *Fötter byt om — ett! Två!* o. s. v. Till sist: *Armar ned och vänster fot tillbaka — ställ!*



Fig. 363



Fig. 364.



Fig. 365.

Under sidböjningen får ej benens ställning ändras. Jämf. vidare A 4, sid. 7.

Springlek. 6. **Kurirlöpning, 2 led.** »Stockh. Folksls Lekserie» II, sid. 58.

Sånglek Kurirlöpningen kan någon gång utbytas mot: »**Karusellen**», Sånglekar» av K. Nilsson, A. Ljungström, P. Nodermann, 3:e samlingen, sid. 24.

Andningsrörelse. 7. **Ridsittande bröstkorgsandning.** Från B 6 eller 5: *Till bänkarna — marsch!* 1:sta lektionen efter indelning till bankarna. *Bänkarna fram, alla på den sidan (om dem), vända åt den väggen — spring! Still! Ridsittande — ställ! (Rätta ställningen! Still!)* Fig. 169. *Bröstkorgsandning — ett! Två! Detsamma — ett! Två!*

Bålvridning, armrörelse **Höftfäst- och nackfästridsittande bålvridning med**

armsträckning utåt, uppåt; höftfästridvändsittande bröstkorgsandning. *Höfter — fäst! Åt vänster lindrigt, med armsträckning utåt — vrid! Framåt med höftfäste — vrid! Omigen vänster, tag ut vridningen, armsträckning uppåt — ett!* Fig 365. *Två! Åt höger lindrigt med armsträckning utåt — vrid! Framåt — två! Omigen höger, tag ut vridningen, armsträckning uppåt — ett! Två! Åt vänster (lindrigt) — vrid! Bröstkorgsandning — ett! Två! Framåt — vrid! Nacke — fäst! Åt vänster med armsträckning uppåt — vrid! Framåt (med nackfäste) — två! Höfter — fäst! Åt höger — vrid! Bröstkorgsandning — ett! Två! Framåt — vrid! Nacke — fäst! Åt höger med armsträckning uppåt — vrid! Framåt (med nackfäste) — två! Detsamma vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Armar nedåt — sträck! Åt höger (vänster) ställ — ning! Tag bort bänkarna, tillbaka till de platser, ni nu har — spring! Still!*

Jämf. B 5, sid. 56; B 4, sid. 12 och 30. För armsträckningen jämf. C 3, sid. 21; B 1 b, sid. 9.

8. **Höftfäst-tåstående svikthopp framåt, bakåt.** *Vänster (höger) — om! Höfter — fäst! (Lindrigt på tå — häv!) Fyra svikthopp framåt — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Fyra bakåt — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Armar nedåt — sträck!* Mycket korta hopp; jämf. vidare B 9, sid. 16. ** Fritt hopp.

Till omväxling: **Höftfäststående svikthopp med låg växelbensvängning fram-utåt.** *(Höfter fäst och vänster fot fram-utåt till tåstöd — för! (Se ned och rätta! Mitt — åt!) Fötter byt om — ett! Två!* (Senare i stället: *Fötter byt om — ställ!)* Jämf. A 4, sid. 8. *Höger fot tillbaka — ställ!) Höger fot fram-utåt till tåstöd — för! Svikthopp (låg) bensvängning fram-utåt — ett!* Fig. 366. *Två! Ett! Två! Detsamma i takt, sju (nio) gånger — kör! (Ett - två - tre -* o. s. v. *Vänster ben fram-utåt till tåstöd — för!* o. s. v. Efter nödig övning, direkt från höftfäststående: *Svikthopp med bensvängning fram-utåt, sju (nio) gånger, börja med att lyfta vänster (höger) ben (fram-utåt) — kör!* Jämf. B 10, sid. 35. Till sist: *Armar nedåt — sträck!* **

9. a. **Motstående hopp framåt genom sadel å bom, sidvändning, benen framåtsträckta, 2 stegs anlopp, jämfota sats.** * Bundet hopp.

Bommen i början i knähöjd, senare högre. Mottagare, som står på nedhoppssidan av, med sidan åt och ett litet stycke från sadeln, fattar om den hoppandes ena arm (tätt under axeln) till stöd, *om hoppet ser ut att misslyckas.* Benen sträckas i början som å fig. 594, »Dagövningar i gymnastik» III, senare med fötterna ända högre. Fig. 249 visar nedhoppet efter sidvändning åt vänster. Mycket övade barn hoppa ned så långt från sadeln som möjligt, utan handstöd. Dessa barns intresse ökas, om en spränglina (plint el. d.) att hoppa över sättes ett stycke framom sadeln. Jämf. vidare B 9 a, sid. 83; B 10 c, sid. 122.

Fritt hopp

b. Sidmotstående två fria hopp åt sidan, jämfota sats.

Kritstreck som i B 8 b, sid. 59, men två grupper, den ena minst 1 m. från den andra. Från stående tätt intill och med vänster sida åt första strecket föras armarna åt höger samtidigt med satsens knäböjning, fig. 367. I upphoppet åt vänster svängas armarna kraftigt åt samma håll. Vid nedhoppet till lindrig tånigstående (fig. 48) å mellersta kritstrecket sänkas de. Nästa sekund föras de ånyo hastigt åt höger-vänster till hjälp vid det omedelbart efterföljande hoppet till sista kritstrecket. Vid andra gruppen streck hoppa barnen åt höger. Senare om möjligt **tre (fyra) fria hopp åt sidan** — fyra (fem) kritstreck med respektive 2, 3, 4 (5) fotlängders mellanrum.



Fig. 366.



Fig. 367



Fig. 368 a.



Fig. 368 b.

Buk-, blandad rörelse.

c. Motstående knälyftning med fötterna till bom, mothängfattning.

Bommen något under sträckhöjd. Från stående tätt intill redskapet fatta händerna detsamma, jämfota sats tages, och knäna lyftas hastigt uppåt, så att fotspetsarna nå bommens undersida, fig. 368 a. Omedelbart därefter sänkas fötterna tyst och så långsamt som möjligt till golvet. Mindre övade barn göra knälyftningen **med motfrånhängfattning** som å fig. 368 b; vid nästa knälyftning har högra handen mot-, den andra frånfattning. De svagaste barnen lyfta knäna ytterst lågt uppåt. Jämf. vidare B 6, sid. 14.

De smidigaste flickorna få till sist försöka att omedelbart efter knälyftningen sträcka knäna och **haka fast fotspetsarna å bommen,** jämf. fig. 620., »Dagövningar i gymnastik» III.

Bundet hopp

d. Sidmotstående sidhopp med åtvändning längs lutande bänk å ribbstol, benen åt högre ändan, fig. 369.

Svaga barn svänga benen åt den lägre. I överensstämmelse med B 10 a, sid. 16.

10. **Dragkamp med lina,** fig. 370. Se vidare »Stockh. Folksk. Lekserie» II, sid. 73. Brottnings-lek.

1. **Gång framåt med 4 tåsteg, 4 vanliga steg.** *Framåt med tillslutning i 2 led medsols — marsch! Avdelning* C. Gång.

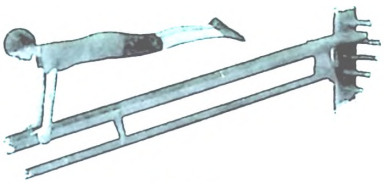

Fig. 369.

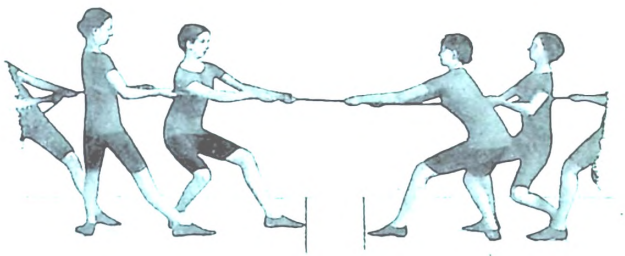

Fig. 370.



Fig. 371



Fig. 372.

— halt! Fyra steg på tå, fyra vanliga — marsch! (Tå - tå - tå - tå - ett - två - tre - fyra - o. s. v.) Vanlig — marsch! Mitt i salen, två skilda led — marsch! På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!

2. **Frambågliggande, sträckframbågliggande med stödda armar, huvudvridning.** *Vänster — om! Framliggande — ställ!* B 2, sid. 10. *Långsam huvudvridning vänster — ett!* Rygg-, huvud-, arm-rörelse.

Fig. 371. *Framåt — två! Höger — tre! Fyra!* Jämf. C 2, sid. 21. *Armar framåt (i ett tag) — sträck!* Handflatorna och underarmarna vila på golvet; ledigt raka armar. Fig. 372. Jämf. B 1 b, sid. 9; B 8, sid. 105. *Långsam (hastig) huvudvridning vänster — ett! Framåt — två! Höger — tre! Fyra! Ställ — ning!*

Andnings-rörelse.

3 **Stående djupandning, stående armföring utåt med djupandning.** C 3, sid. 37 och 21.

Klass VI. Dagövning 4.

Första terminen.

A. Ordnings-rörelse.

1. **Höger rotekolonnuppställning i 2 slutna led, hel rättning framåt,** C 1, sid. 19. **Indelning till två av 1:sta ledet, ledöppnande med 2 och i omedelbar följd utryckning samtidigt av 1:or och 2:or med 2 sidsteg.**

Huvud-rörelse.

Stående huvudböjning framåt, huvudrullning i halvcirkel, 2 tidmått. *Huvud djupt framåt — böj!* Fig. 116; jämf. A 3, sid. 6. *Huvudrullning (i stor båge) åt vänster och bakåt (inandning) — ett! Tillbaka (åt vänster och framåt, utandning) — två! Åt höger och bakåt (inandning) — ett! Tillbaka (åt höger och framåt, utandning) — två! Huvud uppåt — sträck! Djupt framåt igen — böj! Rullning två gånger åt vänster (och bakåt) — ett! Två! Tre! Fyra! Huvud uppåt — sträck! Djupt framåt — böj! Rullning åt höger två gånger — ett! Två! Tre! Fyra! Huvud uppåt — sträck!* Andningen så snart som möjligt fri. Jämf. den »lösa» bålrullningen, sid. 25.

Ben-, arm-rörelse.

2. **Stående hävning på tå med armföring utåt, djup knäböjning med armframförböjning.** *Med armföring utåt på tå — häv!* Fig. 173. Jämf. C 2, sid. 37; C 3, sid. 21. *Armslagning inåt, knäna djupt — böj!* Fig. 373. Om armslagningen se A 1, sid. 38. *Armslagning utåt, knäna — sträck!*

(Armar och hälar) nedåt — sänk! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Detsamma något hastigare — ett! Två! Tre! Fyra! Efter nödig övning i stället: *Hävning på tå och knäböjning med armföring och armslagning, långsamt två gånger (följs åt) — börja! Detsamma något hastigare — kör!*

3. **Höftfästslutvändstående bröstkorgsandning, slutstående bålvridning med armvridning utåt.** *Höfter fäst och fötter — slut! Åt vänster (lindrigt) — vrid!* Fig. 23. *Bröstkorgsandning — ett! Två!* Se sid. 22. *Åt höger — vrid! Samma andning — ett! Två! Framåt — vrid! Armar nedåt — sträck! Bålvridning åt vänster, armvridning utåt — ett! Framåt (armvridning inåt) — två! Detsamma höger — ett!* Fig. 374. *Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger —* Bålvridning, arm-, andningsrörelse



Fig. 373.



Fig. 374.

tre! Fyra! Höger och vänster — ett! Två! Tre! Fyra! Fötter (lindrigt) — ut! Om bålvridningen se B 4, sid. 12; armvridningen C 3, sid. 110.

4. **Gång framåt i 2 led.** *Ettor och tvåor ryck in. slut leden, framåt och åt höger (vänster) — marsch! Avdelning — halt!* **Sång, stående eller under gång.** ** Gång

1. **Förstenad.** B.

De rörliga bomkanalerna upptagas, bock, plint, häst o. d. framflyttas till ol ka platser i salen, tämligen långt från varandra. Två eller tre (om avdelningen är stor flera) barn märkas med lekband till förstenare och uppställas ett litet stycke från de övriga, som äro flyktingar. *Börja!* Förstenarna söka kulla flyktingarna, som springa undan mellan de framsatta redskapen. När en flykting kullas av en förstenare, skall denna ropa »förstenad!» Den kullade stannar härvid orörlig i höftfäststående, kroksittande eller annan av lärarinnan ** Springlek.

före lekens början angiven ställning, och precis på den plats, där kullningen skedde. Efter 1 min. (2 min.) avstannar leken på lärarinnans vissling. Den flykting eller de flyktingar, som ej kullats, eller som sist av alla förstenade kullats, är duktigast. Var och en av förstenarna utser en ny i sitt ställe, och leken börjar på nytt. Den grupp förstenare, som på lika lång lekstund förstenat de flesta flyktingarna, är bland förstenarna den främsta.

Lekes även med befriare: Vid vardera kortväggen av salen ett smalt, av kritstreck begränsat fält. Ungefär fjärdedelen av de lekande utses till förstenare, ett par av dessa placeras som vakterskor vid vartdera fältet. De övriga förstenarna söka jaga flyktingarna in *i ettdera fältet* för att där förstena dem eller låta vakterskorna göra det. Flykting kan befria förstenad kamrat genom att vidröra henne med handen och ropa »befriad!» Den befriade förvandlas härmed till flykting igen. Vakterskornas huvuduppgift är att hindra befrielse — helst genom att i respektive fält förstena varje flicka, som söker befria». Att förstena en flykting *utanför* fälten, vilket förstenarna vanligtvis vilja göra, lönar sig ej, då en på dylik plats förstenad flicka, utan vakterska som hon är, nästan ögonblickligen blir befriad. För övrigt som föregående lek.



Fig. 375.



Fig. 376.

Till omväxling: **Sista ut.**

Från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Etterna 2 steg bakåt — marsch! (Fyra och fyra fatta varandras händer) tät rättning bakåt — marsch!* Barnen gå med små tysta tåsteg bakåt, den bakersta raden stannar ett litet stycke från motsatta kortväggen, de övriga omkring en handlängd från varandra. Om antalet deltagare är ojämnt, ställas 2, 3 eller 5 i sista raden. *Avdelning — halt! Ställ — ning!* En flicka utses till ropare, ställer sig mitt framför och med ryggen åt avdelningen samt ropar: *Sista ut!* De 4 sista skynda fram, 2 på var sin sida om avdelningen. Då de kommit i jämnbredd med den hittills stillastående roparen, börjar hon förfölja vilken av dem hon vill. Var och en av de fyra skyndar undan åt lämpligaste håll, även bakom avdelningen. Alltjämt sträva dock alla fyra att återföreras medelst handfattning. Lyckas roparen kulla någon av dem, innan de ånyo bildat »kedja», förenar hon sig med de återstående tre och ställer sig jämte dessa framför de övriga raderna. Den kullade blir ropare. Hinna flyktingarna fatta varandras händer, utan att någon av dem kullats, bilda de den främsta raden, den först utsedda roparen återtar sin plats framför avdelningen och ropar ånyo o. s. v.

2. **Stående knälyftning över händerna till krokhalvstående.** Balans-, benrörelse. Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning eller till linjeuppställning för grupprörelserna i 3: *(Höger hand) om vänstra långfingret — fatta!* Smidiga barn knäppa händerna, fig. 164. *Vänster ben igenom — ett!* Vänstra foten får ej alls beröra golvet. Fig. 160, 375. *Tillbaka (bredvid det andra) — två!* Vänstra foten föres samma väg åter till stående med fingerfattningen alltjämt bibehållen. *Höger detsamma — ett! Två! Vänster igen — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Ställ — ning!* Jämf. B 3, sid. 55; B 6, sid. 14.

3. a. **Stående fritt hopp framåt längs under rep, med försök att nå detta med hjässan, jämfota sats.** Fritt hopp.



Fig. 378.



Fig. 377.



Fig. 379.

Repet spännes strамt en handlängd ovan huvudhöjd, (om behövligt ena ändan lägre för de korta barnen), senare högre, mellan två ribbstolar i ett hörn el. d. Varje hopp göres kort framåt, men så högt som möjligt. Kroppen sträckes fullt i upphoppet, fig. 376. Nedhoppet övergår omedelbart i nästa upphopp. 3 eller 4 hopp göras i följd. Jämf. B 2 c, sid. 78; B 9 c, sid. 34 och 95.

b. **Lodslingring uppåt,** B 1 b, sid. 41; **vågslingring med huvudet före,** fig. 377, 378, jämf. B 1 b, sid. 66; **spiralslingring nedåt. Lodstege.** Hävrörelse.

I spiralslingringen nedåt fattar den slingrande med korsade händer om stegstycket mitt för ansiktet och för samtidigt in benen i rutan snett under, fig. 379. De olika slingringarna ordnas inbördes i överensstämmelse med B 4 b, sid. 90; jämf. även där beskrivna spiralslingring uppåt.

c. **Höftfäststupsmyggång under bom.**

Bommen sättes först i brösthöjd, senare lägre. Korta, tysta, långsamma, efter tillräcklig övning hastiga steg. Knäna hållas under gången lindrigt Gång-, rygrörelse.

böjda, hälarna obetydligt lyfta, bålen framåtfälld med rygg och huvud väl sträckta. Huvudet snuddar allhjämt vid bommens undre kant, så att ingen höjning eller sänkning av kroppen göres. Fig. 380. I början övas rörelsen om behövligt samtidigt av alla barnen **med händerna på knäna.** Från rotekolonnuppställning i två slutna led: *Framåt och åt höger — marsch! Bilda ett led — marsch! Avdelning — halt! Lindrig knäböjning, händerna på knäna — lagg! Framåt (börja höger fot) — marsch!* Fig. 381. *Vanlig — marsch! Avdelning — halt!*

B 1, 2 och 3 kunna någon gång utbytas mot: **Fjällvandring (skeppsbrott).** Under gången i A 4: *Bilda ett led — marsch!* Strax innan ledarinnan passerat ena kortväggen: *På stället, tåt rattning — marsch! Avdelning — halt! Redskapen fram! Still!*

Alla eller de flesta av redskapen ordnas så, att barnen kunna i en rad förflytta sig salen runt på dem, utan att stiga på golvet. Ett barn utses



Fig. 380.



Fig. 381.

till förare och går i spetsen, visande — om behövligt efter instruktion av lärarinnan — vägen och sättet för fjällvandringen. Berör en vandrerska golvet med någon del av kroppen, ställer hon sig vid startplatsen för vandringen, bakom eventuellt där förut väntande, och börjar i tur densamma på nytt. Exempelvis följande rörelser övas: Uppklättring på ribbstol (B 6, sid. 14) och mothävhängstående sidförflyttning med hopp (B 9 a, sid. 33) eller med motsatt sidas hand och fot samtidigt flyttade, B 1 a, sid. 66. Överstigning på vänd bom samt något slag av balansgång på denna. Mothängande armgång åt sidan å en bom tätt framom den förra; jämf. B 2 b, sid. 114. Vid den senare bommens mitt övergång till vänd bänk och balansgång på den. Uppstigning på ovänd bänk och härifrån hänghopp (B 8 a, sid. 59) till stående eller knästående å plint. Om behövligt vilar varje flicka här några ögonblick i liggande ställning på rygg. Fyrfota gång eller krypning (B 10 c, sid. 17) utför lutande bänk, ställd å plint, bom eller ribbstol. Gång framåt på sadlar, placerade å golvet ett styckе från varandra. Hastig gång (eller långsamt anlopp) samt jämfota sats å ovänd bänk för sidhopp med åtvändning till ridsittande å bock på tvären, jämf. B 7 d, sid. 48. Olika slag av slingringar åt sidan i lodstege (sid. 139; B 4 b, sid. 90) eller sidförflyttning å lejdare, jämf. B 1 b, sid. 40. Balansgång av något slag, som ej förut i leken övats, på vänd bänk eller bom. Intagande av kroksittande ställning å startplatsen. Noggrant iakttages, att mellan ansträngande rörelser utföras andra, som bereda



Fig. 382.



Fig. 383.

relativ vila. Barnens olika kroppsdelar böra ock på så omväxlande sätt som möjligt tas i anspråk i övningarna.

Huvud-, bentorelse.

4. **Stående fotslutning med huvudvridning.** *Bänkarna fram, till ribbstolarna, armarna framåt — spring!* Bänkarna flyttas omkring 3 armslängder från ribbstolarna. *Ställning! Fotslutning, huvudvridning åt vänster — ett!* Fig. 382. *Fotutvridning, huvudet framåt — två! Detsamma höger — ett! Framåt — två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Eller: **Stående hävning på tå med huvudvridning.** *Hävning på tå, huvudvridning höger — ett!* Fig. 383. *Sänkning, huvudet framåt — två! Detsamma vänster — ett! Två!* o. s. v. Jämf. C 2, sid. 37 och 21.

Bukrorelse.

5. **Höftfästmotkroksittande ryggfällning bakåt, fotstöd, ribbstol.** *Med högra handens hjälp, högra foten först framåt, böjda knän, händerna på golvet — sitt! (Rätta ställningen! Mitt — åt!)* Se sid. 22. *Höfter — fäst! Lindrigt bakåt — fäll!* Fig. 384. *Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra!* Efter nödig övning även: *Till golvet — fäll!* Fig. 385. *Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Armar nedåt — sträck!*



Fig. 384.



Fig. 385.

I kroksittande böjas benen blott lindrigt; fotspetsarna vila på golvet under lägsta ribban. Vid början av bakåtfällningen böjas fotspetsarna upp mot ribban till stöd. Benen för övrigt hållas lediga, så att ej den med bakåtfällningen förbundna sträckningen av knäna hindras. Vid den lindriga fällningen bli dessa obetydligt uträtade, vid den djupa däremot sträckas de fullt — fötterna glida mot slutet av densamma in mot väggen. Samtidigt med knänas böjning under resningen tolja fotterna åter med bakåt och stödas mot ribban. Genom att kroppen på detta vis så att säga rullar på sittbensknölarna, undvikes lättare svank samt andra därmed förenade fel i ryggens och huvudets ställning. Jämf. A 3, sid. 39.

Anhängsrörelse.

Liggande mellangärdsandning, kroksittande bröstkorgsandning. Från kroksittande i 5: *På ryggen — ligg!* —o. s. v., se sid. 22 och 23. Till sist: *Med båda händernas fattning i ribban, ställ — ning!*

Sid-, armrörelse.

6. **Halvsträcksidmothalvstående sidböjning åt »yttre» foten, hjässfästsidmothalvstående sidböjning åt den upp-**



Fig. 386.

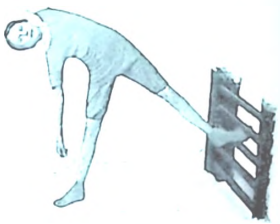

Fig. 387.

stödda. *Höger — om! Vänster fot på 3:dje (4:de) ribban — opp! (Rätta ställningen! Still!) Vänster arm uppåt (i ett tag) — sträck!* Jämf. B 1 b, sid. 9. *Lindrigt åt höger — böj! Uppåt — sträck! Detsamma djupt — ett!* Fig. 386. Övade med yttre» armen ledig, fig. 387. *Två! Händerna på hjässan — lägg!* Jämf. B 4, sid. 12. *Åt vänster (djupt) — böj! Sträck! Detsamma — ett! Två! (I ett tag) ställ — ning! Helt höger (vänster) — om! Höger fot på ribban — opp!* o. s. v. Jämf. B 5, sid. 44; A 4, sid. 7.

Gång, löpning.

7. a. **Gång framåt, 1 led.** Direkt från ribbstolarna: *Framåt — marsch!* (Om behövligt under gången: *På stället (med rättning) — marsch! Framåt — marsch!) Avdelning — halt!*

** **Gång framåt med fotombyte och eftersteg.** *Med fot-*

ombyte och eftersteg (börja höger) — marsch! (Ett - två - tre - fyr- o. s. v.) På »fyr» föres bakre fotspetsen tätt bakom främre hälen, fig. 58. *Vanlig — marsch!* Jämf. C 1, sid. 20.

Till omväxling: **Famngång framåt med fotombyte och armsänkning.** *Lindrigt böjda armar utåt — lyft!* Fig 131. *Med fotombyte och armsänkning (börja vänster). långsamt — marsch!* (*Sänk - två - lyft - sänk - två - tre - ett - två - tre -* o s. v.) Jämf. B 6 b, sid. 47. *Vanlig — marsch!*

b. **Vanlig löpning framåt, löpning med långa och korta steg.** Från vanliga gången: *(Vanlig) språng — marsch! Långa steg — spring!* Om behövligt utan samtakt och i spridd ordning runt salen, så nära väggarna som möjligt. *Korta steg (med rättning i ledet) — spring! Vanlig språng — marsch! Van - lig - marsch!* Då och då löpning eller gång snett genom salen eller helvändning under gången. Jämf. B 7 b, sid. 31; B 6 a, sid. 46.

Till omväxling: **Gång och löpning framåt, bakåt, korta steg, parvis räckstöd.** Under vanliga gången i a: *Med tillslutning i två led — marsch!* Då avdelningen befinner sig vid ena kort- eller långväggen: *På stället (med rättning) - - marsch! Avdelning — halt!* Sedan leden vänts åt varandra: *Varandras händer — fatta!* Kamraterna i ena ledet räcka händerna med flatorna halvt uppåtvända åt visavierna, alla fatta mjukt med lindrigt böjda armar och händerna i axelhöjd. *Första ledet framåt, andra bakåt. korta steg - - marsch!* Det framåtgående ledet »styr» det andra. *Korta, tysta danssteg — spring! Åt motsatta håll — spring!* Jämf. B 7 b, sid. 31. *Stopp! Ställ — ning! Framåt med tillslutning i två led motsols — marsch! Avdelning — halt!* Så snart som möjligt i stället, från marsch i rotekolonn, två slutna led: *Bilda ett led — marsch! Avdelning — halt! Första ledet helt höger — om! Varandras händer — fatta!* Makarna i 1:sta och 2:dra ledet fatta som ovan. *Första ledet framåt. andra bakåt. korta steg — marsch! Korta steg — spring! Korta steg — marsch! (Ett - två - tre - fyra!) Avdelning — halt! Åt motsatta håll — marsch! Korta steg —*

spring! Korta steg — marsch! Avdelning — halt! o. s. v. Barnen förflytta sig alltjämt salen runt, utan att förlora rättningen i ledet.

Rygg-, arm- bensträckare

8. **Böjstupståendе armsträckning uppåt, sträckstupstående nedåtböjning, resning med armböjning.** Efter löpning till utryckt linje- eller rotekolonnuppställning: *Armar uppåt — böj!* Fig. 184. *Lindrigt framåt — fäll!* Fig. 388. *Uppåt — sträck! Lindrigt framåt — fall! Armar uppåt långsamt — sträck!* Fig. 389. *Böj! Detsamma hastigt — ett! Två! (Ryggen) uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck!* Efter tillräcklig övning också: *Armar uppåt — böj! Djupt framåt — fäll! Armar uppåt långsamt — sträck!* Fig. 390. *Böj! Hastigt — sträck! (Ryggen) nedåt (långsamt, hastigt) — böj!* Jämf. fig. 242. *Framåt med*



Fig. 388.



Fig. 389.



Fig. 390.

armböjning — sträck! Till ställningen å fig. 388 eller till djup stupställning. *Armar uppåt — sträck! (Ryggen) nedåt igen — ett! Framåt med armböjning — två! (Ryggen) uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck!* Då och då i stället: **Sträckspetsstupstående knäböjning till fyrfota.** *Armar uppåt — böj! Lindrigt (djupt) framåt — fall! Armar uppåt långsamt — sträck! (Ryggen) nedåt — böj! Till fyrfota knäna — böj!* Fig. 93. *Knäna — sträck!* Den nedåtböjda ställningen återtages. *Samma knäböjning — ett! Två! Tre! Fyra! Med armböjning, (ryggen) framåt uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck!*

Jämf. A 2, sid. 25; B 7, sid. 82. Samtliga rörelser avpassas allt efter färdigheten. Framåtfällningen göres t. ex. för svagare barn alltid lindrigt — även för armsträckningen och nedåtböjningen. Denna övas i alla de B 7,

sid. 82 anförda modifikationerna. Rörelsernas upprepande kan minskas eller ökas, sträckställningen utbytas mot höftfäste o. s. v.

9. a. **Motstående fritt hopp framåt över bom, 3 stegs anlopp, ökad steghastighet, nedhoppet omedelbart övergående i fritt hopp på stället.** Bommen i början blott en handlängd ovan golvet, så snart som möjligt högre. Jämf. B 9 b, sid. 84; B 9 c, sid. 34; B 8, sid. 71. Fritt hopp.

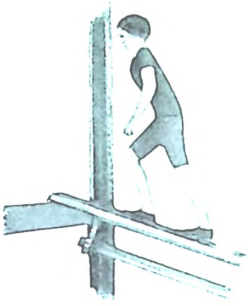

Fig. 391.



Fig. 392.



Fig. 393.



Fig. 394.



Fig. 395.

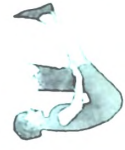

Fig. 396.

b. **Löpning uppför lutande bänk å bom, frånjämnvägande överslag till krokhängande.** Löpning-, buk-, stupblandad rörelse.

Efter uppåtlöpningen på bänken (fig. 391, jämf. B 9 a, sid. 32) böjas knäna och händerna fatta bommen till höger (efter nästa upplöpning till vänster) om bänken, fig. 392. Härifrån sänkes kroppen till jämnvägande, fig. 393. Händerna vändas med tummarna framåt, och nästa sekund följer överslag med böjda ben (fig. 394) till krokhängande, fig. 395. Armarna föra därefter kroppen en hårsmån framåt till djup eller lindrig tånigstående (fig. 49, 48) framom bommen. Starka barn göra överslaget med raka ben, fig. 396; från ställningen, som denna fig. visar, böja de knäna och sänka sig ned till krokhängande som ovan.

c Motstående hopp med helvändning till sittande, plint på tvären, anlopp, jämfota sats; sidsittande intagande av fyrfota; djuphopp åt sidan med åtvändning, benen utsträckta.

[illegible] på plinten, fig. 397. I början [illegible] om satsplatsen; fig. 146 visar [illegible] helvändning åt vänster. I upphoppet [illegible] med framsidan åt startplatsen.



Fig. 397.



Fig. 398.



Fig. 399.

[illegible] läggas händerna på plinten som å fig. 399. [illegible] med uppdragna knän bakåt till fyrfota. [illegible] uppåtsvängning åt höger (fig. 272 samt ned- [illegible] B 7 d. sid. 40. Såväl vändningen [illegible] åt båda sidor. Svaga barn stiga, från [illegible] sänder upp till fyrfota å plinten och [illegible] fig. 451. Eller ock göra de, efter upphopp [illegible] framåt medelst en kraftig framåtsvängning av [illegible] av händerna från redskapet.

d. Fäkthopp längs bom, delad sats, delat nedhopp.

Bundet hopp

Bommen något under, senare något över höfthöjd; i början sättes ena ändan lägre, och åt denna göres hoppet. Om behövligt får varje hoppande flicka i början två kamrater till stöd, en på vardera sidan om bommen och med »inre» handen bakifrån instucken i hennes armhål. Senare med blott en stödkamrat, till sist utan. Från stående med höger sida åt bommen, föres högra benet bakåt som å fig. 400, och nästa ögonblick hastigt framåt uppåt, fig. 401. Då det nått högst, tryckes det andra från golvet, och kroppen svänges, stödd på högra armen, först med högra och sedan andra benet över bommen. Omedelbart därefter släpper högra handen densamma, den andra fattar i stället ett litet stycke längre fram, och nedhopp på höger fot följer med vänster sida åt redskapet och vänstra benet bakåtfört. Nytt upphopp med vänstra benet uppåtsvängt o. s. v. Jämf. B 10 b, sid. 122.

10. Köra med häst, kusk och vagn.

Bärlek.



Fig. 400.



Fig. 401.



Fig. 402.

Framåt med tillslutning i två led medsols — marsch! Bilda ett led — marsch! Avdelning — halt! Indelning till tre, vrid huvudet åt höger (vänster) — kör! Helt höger (vänster) — om! Tre och tre — rättning! I varje tregrupp skall den lättaste kamraten ställa sig sist. *Still! De främsta hästar, de mellersta vagnar, de sista kuskar, högra (vänstra) foten främst — ställ!* Den främsta flickan i var grupp lägger händerna stadigt på höfterna och sätter fram högra foten. Den mellersta fattar med lindrigt böjda armar om den förras händer och flyttar höger fot framåt. Den bakersta lägger händerna å den mellerstas axlar och hoppar försiktigt upp till sittande ställning med knutna fötter, den högra främst. *Klart!* Fig. 402. *Framåt långsamt, korta steg — marsch! Halt! Ställ — ning!* Efter tillräcklig övning hastigare gång, nästan långsam löpning med korta steg. Senare övas med duktiga barn någon gång även **tusenfotingen;** från ställningen å fig. 402: *Den främsta (i var grupp) händerna på den framförsittandes höfter — lägg! Framåt långsamt — marsch! Halt! Ställ — ning!*

C.

Ben-, arm rörelse.

1. **(Höftfäst)bakåt-tåstödjande underbenlyftning.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *(Höfter — fäst!) Vänster fot bakåt till tåstöd — för!* Jämf. fig. 95. *Underben-*

lyftning — ett! Fig. 403. *Två! Fötter byt om — ett! Två!* (Senare endast: *Fötter byt om — ställ!)* Jämf. A 4, sid. 8. *Samma underbenlyftning — ett! Två! (Ställ — ning!)* Jämf. B 1 a, sid. 40.

Stående underbenlyftning med armföring framåt. *Armarna framåt, vänstra underbenet bakåt — ett!* Fig. 404. För armföringen jämf. A 1 b, sid. 4. *(Armar och underben) tillbaka — två! Höger detsamma — ett! Två!* Så snart som möjligt i stället: *Armföring framåt, underbenlyftning, vänster och höger (följs åt) — börja!*



Fig. 403



Fig. 404.



Fig. 405.



Fig. 406.

Till omväxling: **Räckstående underbenlyftning med armföring utåt.** *Armar framåt — för!* Handflatorna inåtvända, fig. 405. *Armarna utåt, vänstra underbenet bakåt — ett!* Samtidigt med armföringen vändas handflatorna nedåt, fig. 406. *(Armarna framåt, underbenet tillbaka) — två! Detsamma höger — ett! Två!* Senare även: *Vänster och höger detsamma (följs åt) — börja! Armar nedåt — sänk!*

Andnings-, huvudrörelse.

2. **Stående hög huvudböjning bakåt med djupandning.** *Hög huvudböjning bakåt (inandning) — ett!* Fig. 115. *Upprätt (utandning) — två! Detsamma ett! Två! Detsamma två gånger (följs åt) — börja!* Jämf. B 5, sid. 30; C 1, sid. 21.

Klass VI.

Andra terminen.

Dagövning I.

A. Ordnings-rörel-e.

1. **Rätt linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning höger,** A 1 b, sid. 3. **Indelning till tre av 1:sta ledet, sidvändning, ledöppnande med 2, utryckning samtidigt av 1:or och 3:or med 1 sidsteg.** *Indelning till tre — kör!*



Fig. 407.



Fig. 408.



Fig. 409.



Fig. 410.

Jämf. A 1 c, sid. 4. *Höger — om! Öppna leden (med 2 steg) — marsch! (Tvåorna stilla). ettorna 1 steg åt vänster, treorna 1 åt höger — marsch!* (Så snart som möjligt i stället: *Öppna leden, ettor och treor ryck ut — marsch!)* Jämf. A 2, sid. 24.

Gång, art rörelse.

Gång framåt med knälyftning och höftfäste, knästräckning framåt, steg med armsträckning utåt, uppåt. *Framåt med höftfäste och vänster knälyftning — ett!* Fig. 407. Jämf. B 6, sid. 14; A 1, sid. 24. *Knästräckning — två!* Samtidigt med knäts sträckning sänkes benet i början som å fig. 408, eller om behövligt ända till tåstöd, jämf. fig. 109. Mycket smidiga sträcka senare knät som å fig. 409. *Armarna*

utåt. (vänstra) foten i golvet — tre! Samtidigt med armutåtsträckningen sättes foten i golvet ej fullt en fotlängd framom den andra, kroppstyngden överföres på främre benet och bakre hälen lyftes. Jämf. C 3, sid. 21; B 7 a, sid. 31. *Höftfäste och höger knälyftning — ett! Knästräckning — två! Armarna utåt, foten i golvet — tre!* Fig. 410. *Vänster igen — ett! Två! Tre!* o. s. v. Till sist: *(I ett tag) ställ — ning!* Bakre foten sättes intill den främre, och armarna sänkas nedåt. Senare även: *Helt höger — om! Höftfäste och höger knälyftning — ett! Knästräckning — två! Armarna uppåt, foten i golvet — tre!* Fig. 343. *Vänster detsamma — ett! Två! Tre!* o. s. v. *(I ett tag) ställ — ning!* För armsträckningen uppåt jämf. B 1 b, sid. 9.



Fig. 411.



Fig. 412.



Fig. 413.

Slutligen utan räkning: *Med höftfäste och armsträckning utåt (uppåt), knälyftning och -sträckning, börja vänster — marsch! Avdelning — halt!* »Halt» kommenderas, då den lyfta foten nedsättes. Den bakre föres därpå bredvid den andra och samtidigt armarna nedåt.

Huvudrörelse

2. **Stående halv huvudvridning, hög och djup huvudböjning bakåt** *Huvud halvt åt vänster — vrid!* B 2, sid. 67; jämf. C 2, sid. 21. *Hög huvudböjning bakåt — ett!* Fig. 411. *Uppåt — två! Detsamma — ett! Två! Huvud halvt åt höger — vrid! Samma huvudböjning — ett! Två! Tre! Fyra! Huvud halvt åt vänster — vrid! Djup huvudböjning bakåt — ett!* Fig. 412. *Två! Ett! Två! Huvud halvt åt höger — vrid! Djup huvudböjning bakåt — ett!* o. s. v. Jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30. Till sist: *Huvud framåt — vrid!*

3. **Höftfästgångstående b bålrullning åt sidan, framåt, högt bakåt.** *Höfter fäst och höger fot framåt — ställ!* Jämf. C 1, sid. 50. *(Se ned och rätta! Still!) Bålrullning lindrigt åt höger — ett! Lindrigt framåt — två!* Fig. 315. *Högt bakåt — tre! Uppåt — fyra! Detsamma (höger) — ett! (Framåt) — två! (Bakåt) — tre! (Uppåt) — fyra!* Så snart som möjligt även: *Detsamma djupare (åt höger och framåt, men ej bakåt) — ett!* Fig. 413. *Framåt — två!* Fig. 316. *Högt bakåt — tre! Uppåt — fyra! Detsamma — ett! Två! Tre! Fyra! Fötter byt om — ett! Två!* (Senare i stället: *Fötter byt om — ställ!)* Jämf. A 4, sid. 8. *Bålrullning lindrigt åt vänster — ett! Lindrigt framåt — två! Högt bakåt — tre!* Fig. 181. *Uppåt — fyra!* o. s. v. Senare sker rullningen utan räkning, jämf. A 2, sid. 24. Till sist: *Ställ — ning!* Sid-, rygg- rörelse.

1. **Stående fritt hopp på stället med helvändning.** *Hopp med helvändning höger — ett! Två!* Fig. 208. *Tre!* Högt upphopp, under vilket kroppen vändes »helt om» åt höger, nedhopp till ställningen å fig. 49 eller till lindrig tånigstående. *Fyr! Fem! Detsamma med helvändning vänster — ett! Två! Tre! Fyr! Fem!* o. s. v. Senare sammandragas 2:dra och 3:dje, längre fram de 3 första tidmåtten, till sist sker hoppet »i ett tag». Jämf. B 8, sid. 71; B 9, sid. 105. B. ** Fritt hopp.

2. **Tornboll i ring.** »Stockh. Folksk. Lekserie» II, sid. 23. Tornet består i nödfall av 3 med lekband el. d. sammanknutna bomsprintar. Lekes även så, att flickorna söka träffa tornet medelst låga rullkast med händerna; tornvakterskan motar bollen med både händer och fötter. ** Bollsparkel kastlek.

3. a. **Vanlig (famn-)balansgång bakåt, vänd bänk; djuphopp åt sidan, delad sats.** Balansrörelse.

Eleven ställer sig med högra sidan åt bänkens ena ända, sätter högra foten på densamma och stiger upp till slutgångstående med vänstra foten främst, jämf. fig. 226. I balansgången tagas långsamma, korta steg. Den gående skall känna sig väl för med den bakåtlyfta fotens spets (jämf. fig. 227), innan hon trampar på hela foten — eljest stiger hon lätt miste. Armarna hållas utåtlyfta eller hänga ledigt nedåt. Vid bänkens slut stannar eleven med vänstra benet bakerst och hoppar ned åt vänster, jämf. B 3, sid. 101. Nästa omgång stiga barnen upp från och hoppa ned åt motsatt sida. Jämf. vidare B 3 a, sid. 29.

b. **Motfallhängande sidförflyttning.** * Havsrorelse

Åt höger: Från mottallhängande vid bommens ena ända (B 2, sid. 27) flyttas högra handen och foten tyst ett ytterst kort stycke åt höger, därefter vänstra händen och foten lika kort åt höger o. s. v., så att minst axelbredd mellan händerna bibehalles, och kalen alltjämt hänger vinkelrätt mot redskapet. Fötterna få ej makas bakåt närmare detsamma. Senare **åtföljas** om möjligt **motsatt sidas hand och fot;** från motfallhängande med fötterna ej fallt en fotlängd från varandra fig. 414 flyttas högra handen ett kort stycke åt höger och samtidigt vänstra foten intill den andra, därefter vänstra handen och högra foten lika kort åt höger o. s. v. Jämf. B 1 b, sid 40. Vid bommens mitt (svaga barn dessförinnan) eller dess motsatta ända intages stående ställning. Armgången övas lika mycket åt vänster som åt höger, börjas helst från samma ända, men från olika sida av redskapet.

För a och b efter nödig övning helst 4 avdelningar: I början 2 bommar och 2 bänkar, senare 4 bommar och 4 eller 8 bänkar — 2 vid var bom. Jämf. sid. 18.

Starka barn göra förflyttningen från **motfallhävhängande** fig. 283.



Fig. 414.

4. **Sidmotstödstående sidfällning med benföring utåt.** Från 3: *Till bommarna, sänk dem, i sicksack, vänster sida tätt intill — spring! Still! Lindrigt åt vänster med benföring utat — fäll! Uppåt — sträck! Detsamma — ett! Två! Detsamma djupt — ett!* Fig. 415. Övade barn hålla armen ledig som å fig. 416. *Två! Ett! Två!* [Senare: *Lindrigt (djupt) åt vänster, 2 ganger (följs åt) — fäll!* o. s. v.] *Helt höger — om! Tätt till bommen — rättning! Still! Samma lindriga fällning åt höger — ett!* o. s. v.

Efter tillräcklig övning även: **Sidmotstödfamnstående sidfällning med benföring utåt.** Från vänster stödstående: *Armar utat — lyft! Lindrigt åt vänster med benföring utat — fäll! Uppat — sträck!* o. s. v. *Detsamma djupt — ett!* Fig. 417. *Två!* o. s. v. *Armar nedat — sänk! Helt höger — om!* o. s. v.

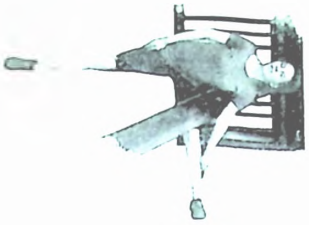

Fig. 415.



Fig. 416.



Fig. 417.

Bommen obetydligt under höftledshöjd, senare något lägre. Om behövligt sättes ena ändan högre för de längre barnen. Minst en halv armslängds avstånd mellan barnen. I stödställningen placeras fötterna så långt in under redskapet som möjligt. Fällningen göres rakt åt sidan utan vridning av bålen eller halsen. Rygg och huvud hållas raka, det lyfta benet alltjämt i linje med överkroppen — rörelsen bör nästan uteslutande ske i det bärande benets höftled. Dettas knäled skall vara ledigt sträckt. Den lindriga fällningen omkring 45°. I början inandning under sidfällningen, utandning under resningen, senare fri andning. Jämf. A 4, sid. 7; A 3, sid. 6.

5. **Höftfästhalvknästående bålvridning åt främre benet.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning, B 2, sid. Bålvridning



Fig. 418.

10: *På vänster halvknästående — ställ! (Rätta ställningen! Mitt — åt!)* B 5, sid. 70. *Höfter — fäst!* Jämf. B 3, sid. 11. *Åt höger (långsamt) — vrid!* Fig. 418. *Framåt — två! Omigen (höger) — ett! Två! Tre! Fyra!* Efter nödig övning även: *Detsamma litet hastigare — ett! Två! Ställ — ning! På höger halvknästående — ställ!* o. s. v.

Främre foten och knät rubbas ej under vridningen, jämf. vidare B 4, sid. 12. Då och då övas i halvknästående eller i vridställningen bröstkorgsandning (sid. 22), långsam armsträckning nedåt eller andra rättningsrörelser för axlar och rygg.

Buk-, armrörelse.

6. **Fyrfota gång framåt på händerna till stupfallande.** *Vänster — om! Fyrfota — ställ!* Fig. 93. *Vänster hand (tyst) framåt — ett! Höger (förbi den andra) — två! Vänster (förbi den andra) — tre! Höger (bredvid den andra*



Fig. 419



Fig. 420.

till stupfallande) — fyra! Fig. 90 eller 91. *Vänster hand tillbaka — ett! Höger (förbi den andra) — två! Vänster (förbi den andra) — tre! Höger (bredvid den andra till fyrfota) — fyra! Höger framåt — ett! Två! Tre! Fyra! Tillbaka — ett!* o. s. v. Efter nödig övning: *Vänster hastigare framåt — ett! Två! Tre! Fyra! Tillbaka — ett!* o. s. v. *Höger detsamma — ett!* o. s. v. [Senare utan räkning: *På händerna framåt (till stupfallande) börja vänster (hastigt) — gå! Tillbaka — gå! Detsamma, börja höger — gå!* o. s. v.] Till sist: *Ställ — ning!*

De barn, som kunna gå till utsträckt stupfallande ställning, flytta händerna ganska långa tag (fig. 419) de, som skola ha sätet högt i densamma, kortare tag, fig. 420. Under handflyttningen sträckas knäna så småningom, fotspetsarna hållas alltjämt på samma plats. Jämf. vidare B 6, sid. 30.

Mycket övade barn **springa framåt på händerna.** Från fyrfota: *På händerna framåt (till stupfallande), börja vänster*

— *spring! Tillbaka — spring!* o. s. v. Även direkt **från stående,** genom fyrfota — 5 tidmått.

7. **Frambågliggande, korsade armar, huvudsidböjning, 4 tidmått.** Från stupfallande: *Framliggande, underarmarna i kors, höger främst — ställ!* Fig. 19. *Huvud lindrigt (och långsamt) åt vänster — böj! Uppåt — sträck! Detsamma höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Ställ — ning!* Huvud-, ryggrörelse.

Från stupfallande ställning med sätet uppåtfört lägga sig barnen på knäna (jämf. fig. 9), flytta därefter händerna framåt och sänka sig till frambågliggande med korsade underarmar. Jämf. B 2, sid. 10. Från utsträckt stupfallande ställning böja starka flickor armarna, under armbågarnas bakåtföring och med händerna alltjämt på samma plats, till ställningen å fig. 421. Härifrån korsa de omedelbart underarmarna till frambågliggande. Huvudsidböjningen göres för kutryggiga barn alltid lindrigt, för raka något djupare, men aldrig uttaget. Ansiktet hålles under böjningen alltjämt vänt åt golvet. Jämf. vidare B 5, sid. 13.



Fig. 421.

För att bereda större omväxling i arbetet kan man efter fyrfota handflyttning ett par gånger till och från stupfallande öva frambågliggande huvudsidböjning, härefter resning till stående, ånyo fyrfota handflyttning till stupfallande, till sist åter frambågliggande huvudsidböjning.

8. Klappjakt.

**
Springlek.

Längs vardera kortväggen ett bo, begränsat av kritstreck. *Första ledet bakom det här strecket, andra bakom det där, vända mot varandra, (hel) rättning åt den väggen — spring!* (Senare endast: *Till klappjakt — spring!*) Fotspetsarna ställas tätt intill kritstrecket. *Mitt — at!* Sedan högra flygelkamraten i 1:sta och den vänstra i 2:dra ledet valts till första utmanare: *Två första (utmanarna) — nu!* Vardera utmanaren skyndar fram till sin i motsatt led stående maka, som räcker fram båda händerna med flatorna uppåtvända. På dessa slår utmanaren 3 långsamma eller hastiga slag med endera handen (båda händerna), helst så att det 3:dje slaget kommer så oväntat som möjligt. Den utmanade håller under slagen fötterna alltjämt kvar på deras ursprungliga plats. Efter det 3:dje slaget skyndar utmanaren snabbt undan och söker komma in i sitt bo, utan att bli kullad av den utmanade kamraten, som förföljer henne. Kullas utmanaren, följer hon som länge den utmanade åter in i dennas bo, och båda intaga här kroksittande ställning, fången bakom segraren. Lyckas utmanaren undkomma sin förföljare, sätta sig båda i eget bo i kroksittande ställning. *Nästa — nu!* Flickan närmast den första utmanaren i vartdera ledet skyndar fram för att utmana vederbörande maka, och på detta sätt fortsätter leken, tills alla i båda leden varit antingen utmanare eller förföljare. Är antalet deltagare ojämnt, får någon flicka upprepa sin roll som utmanare eller utmanad. Det led, som tagit de flesta fångarna, har segrat. Nästa lek-

tion börjas utmaningen från motsatt flygel av leden. Efter tillräcklig övning springa 2 utmanare samtidigt ut från vartdera laget; en flygelkamrat och en kamrat närmare mitten av respektive led börja utmanandet.

Klappjakt kan även lekas så, att en utmanare samtidigt från vartdera ledet får »klappa» vem hon vill i det motsatta, där alla sträcka fram händerna. Hon får t. o. m. giva 1:sta »klappen» åt *en* deltagare, den 2:dra och 3:dje åt *en annan*, eller den 3:dje åt *en tredje* deltagare. Den, som fått sista »klappen», skall förfölja utmanaren.

Gång, löpning.

9. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Framåt med tillslutning i två led motsols — marsch! Avdelning — halt!* Jämf. B 2, sid. 42; B 7, sid. 32. ****Gång framåt med kroppstyngdens överföring på främre och bakre benet under bakre och främre hälens lyftning, parvis böjstöd.** *Yttre händerna höftfäste, inre (böjstöd) — fatta! Höger fot framåt, lyft bakre hälen — ett!* Bakre knät böjes efter steget



Fig. 422.

ledigt. För armarnas ställning jämf. fig. 94; för benens fig. 227. Jämf. även B 7 a, sid. 31. *Gå över på bakre benet, lyft främre hälen lindrigt — två! Gå över på främre igen, lyft bakre hälen — tre!* Jämf. B 4, sid. 44. *Vänster fot framåt, lyft bakre hälen — ett! Gå över på bakre benet (lyft främre hälen) — två! Gå över på främre — tre! Detsamma höger — ett!* o. s. v. *Ställ — ning!* Så snart som möjligt i stället: *Med kroppstyngdens överföring på främre och bakre benet, börja vänster — marsch! (Ett - två - tre -* o. s. v.) *Vanlig — marsch!* »Marsch» kommenderas å 3:dje tidmåttet, omedelbart därefter sänkas armarna nedåt, och bakre benet föres framåt till ett vanligt steg. *Avdelning — halt!* Senare **utan böjstöd.**

** **Sång, stående eller under gång.**

b **Sidgång med hävning på tå och sänkning, sidlöpning, parvis höftstöd.** *Vänster (höger) — om! Främre ledet höftfäste, bakre — fatta!* Den främre kamraten flyttar ej fötterna, den bakre går tätt intill henne. Fig. 422. *Med hävning på tå och sänkning, till vänster — marsch! (Häv - sänk - häv - sänk - ett - två* - o. s. v.) *Sidlöpning vänster (tyst) — kör! (Ett - två - ett - två* - o. s. v.) *Av - del - ning - halt - ett - två - tre! Med hävning på tå och sänkning, till höger — marsch!* o. s. v. Till sist: *Armar nedåt — sträck!* Sista löpningen efterföljes av sidgång eller vanlig gång.



Fig. 423.



Fig. 424.

I sidgången sker hävningen på tå samtidigt med ena fotens flyttning åt sidan, sänkningen sedan fötterna sammanställts. Hävningen göres i början lindrigt, senare högre. I samtliga former sänkas hälarna tyst. Se vidare B 1 c, sid. 9.

10. a. **Sidmotgångstående b stå på händerna över och längs bänk.**

Stup-, blan-
dad rörelse

Från stående med vänstra sidan åt bänken flyttas vänstra foten hastigt bakåt, kroppstyngden överföres på densamma under främre benets lindriga lyftning och armarnas framåtföring, fig. 423. Omedelbart därefter fälles kroppen snabbt framåt över det främre benet, händerna omfatta bänkkanterna, vänstra och i nästa sekund andra benet svänges bakåt, och kroppen kastas upp på händerna till utsträckt ställning, lågt eller högre, jämf. fig. 562, 563, »Dagövningar i gymnastik» III. Nedhopp till djup eller lindrig tånigstående på bänkens motsatta sida följer. Därefter sträckas knäna till stående, högra foten

[illegible] hoppet [illegible] hoppa [illegible] hoppet [illegible] hoppa [illegible] hoppet [illegible] hoppa [

c. **Sjusprånget, jämfota sats.** Som B 2 c, sid. 78, men avståndet mellan kritstrecken ökas successivt med 1 fotlängd. Fritt hopp.

Till omväxling: **Motstående fritt hopp framåt till stående å plint på längden, 2—3 stegs anlopp, delad sats; djuphopp framåt, 1—2 stegs anlopp, delad sats.**

I början 2 plintavdelningar, senare så många som möjligt. Anloppet göres de första lektionerna i jämn takt, senare med ökad steghastighet. Jämf. vidare B 10 c, sid 34; B 9 b, sid. 84. Kroppen sträckes till orörlig stående ställning å plinten (fig. 211), innan anloppet på denna till djuphoppet börjar.

d. **Motstående halvhäng-halvjämnvägande sidhopp med åtvändning, 2 stegs anlopp, jämfota sats, dubbelbom.** Bundet hopp.

Bommarna som i B 10 a, sid. 106. I början står eleven tätt intill dem, och undervisningen koncentreras på att inlära riktig handfattning. Hopp åt höger: Högra handen fattar övre bommen med mothängfattning, andra handen lägges å den undre med övergrepp och mitt under den högra. Fig. 425 a. Efter jämfota sats svängas benen, helst böjda endast i höftlederna, uppåt och åt höger mellan bommarna; svaga barn få böja även knäna. I nästa ögonblick släpper högra handen övre bommen, kroppen vändes med framsidan åt vänstra handen, som nu flyttas »helt om» och ånyo fattar bommen till stöd vid nedhoppet med vänstra sidan åt redskapet, fig. 426. Hoppet underlättas för de flesta något, om från början vänstra handen fattar undre bommen med tummen framåt som å fig. 425 b. Kroppen svänges lika mycket åt vänster som åt höger mellan bommarna. Efter nödig övning sker hoppet med anlopp, började växelvis med vänstra och högra foten. Varje hoppande kommenderar i början sig själv: »Vänster, höger-hopp!» för anlopp och sats; jämf. B 10 c, sid. 122. »Sträck!» för resningen från tånigstående. Så snart som möjligt uträtas hela kroppen mellan bommarna, fig. 425 b.

För a, b, c och d helst 4 avdelningar, jämf. sid. 18.

11. **Släpa säckar, parvis.** Bärlek.

Från 10: *Till den väggen, två slutna led, hel rättning höger — spring!* Helst vid vägg rakt mot golvplankornas längdriktning. *Mitt — åt! Främre ledet sätter fram höger fot, det bakre böjer knäna — fatta!* Makan i främre ledet vänder handflatorna bakåt, båda makarna fatta varandras händer med stadigt tumgrepp. Fig. 427. *Framåt — kör!* Utan att höja eller skjuta fram axlarna eller runda ryggen drar främre makan den andra framåt. Med bålen något bakåtlutad glider den dragna flickan framåt på fötterna med hälarna obetydligt lyfta. Ledens rättning bibehålles. *Halt!* Alla stanna i ställningen å fig. 427. *Ställ — ning!* Stående ställning intages hastigt. *Helt höger — om! (Rättning! Mitt — åt!) Främre ledet sätter fram höger fot, det bakre böjer knäna — fatta!* o. s. v. Senare släpas säckarna **med en hand i sänder;** från linjeuppställningen ovan: *Främre ledet sätter fram vänster fot och för bakåt höger hand, bakre ledet böjer knäna — fatta!* Makan i bakre

ledet omfattar med båda händerna den främres högra. *Framåt — kör!* I mitten av salen. *Halt! (Främre ledet) armar byt om — nu!* Bakre makan omfattar den främres bakåtförda vänstra hand. *Framåt — kör! Halt! Ställ — ning! Helt vänster — om!* o. s. v. Leken kan ej användas, om barnen bära gymnastikskor med gummisulor; i stället övas då:

**
Brottnings lek.

Tänigstående dragkamp i ring.

Från 10: *Framåt med tillslutning i två led medsols — marsch! Avdelning — halt!* Efter utdelning av blå band åt 1:sta, gula åt 2:dra ledet: *Framåt — marsch! Bilda ett led — marsch!* B 1 c, sid. 9. *I ring — marsch! Avdelning — halt! Höger — om! Om vänstra händerna med vattning — fatta!* Var och en fattar med högra handen om den närmaste sidokamratens vänstra handled; för övrigt som 1 B 1 c, sid. 9. *Still! (Med hänvisning på tå) knäna djupt — böj! Börja!* Varje flicka söker att medelst små kraftiga ryckningar med armarna och under låga, tysta hopp, med knäna alltjämt djupt böjda, dra ikull endera av de två sidokamraterna — utan att själv förlora jämvikten. Så snart en flicka fallit, ljuder lärarinnans pipa, och alla resa sig hastigt till stående ställning samt släppa varandras händer. *Om högra händerna — fatta! Still!*



Fig. 427.



Fig. 428.

Knäna djupt — böj! Börja! o. s. v. Lärarinnan (eller en gul och en blå kamrat) håller noggrann räkning på de båda partiernas »fall». Det parti, som efter 2 a 3 minuters lek haft de flesta »fallen», är slaget. Släpper någon sitt tag med högra (vänstra) handen, räknas detta som »fall».

C.
Benrörelse.

1. **Höftfäststående fotflyttning fram-utåt, hävning på tå.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Fötter — slut! Lindrigt — ut! Höfter — fäst!* Fig. 20. *Höger fot fram-utåt — ett!* Fig. 323. *Hävning på tå — två!* Fig. 428. Kroppstyngden lika på båda benen. *Sänkning — tre! Foten tillbaka — fyra! Detsamma vänster — ett! Två! Tre! Fyra!* o. s. v. Så snart som möjligt kommenderas i stället från höftfäststående: *Vänster fotflyttning fram-utåt, hävning på tå (följs åt) — kör! (Ett - två - tre - fyra!)* Först med lärarinnans, sedan med barnens takträkning, till sist utan räkning. *Det-*

samma höger — kör! Detsamma höger och vänster — kör! (Ett - två - tre - fyra - ett - två - tre - fyra!) Armar nedåt — sträck! Jämf. B 3, sid. 115; C 2, sid. 37.

2. **Böjlångsittande armsträckning utåt.** *Med vänstra handens hjälp, vänster fot först framåt, långsittande — ställ!* Sid. 22. *Armar uppåt — böj!* Fig. 429. Jämf. B 4, sid. 12. *Armar långsamt utåt — sträck!* Fig. 191. *Böj! Detsamma*

Arm-, huvud-, rygg-, ben-rörelse.



Fig. 429.



Fig. 430.



Fig. 431.



Fig. 432.



Fig. 433.

hastigt — ett! Två! Armar nedåt — sträck! Mindre smidiga barn utföra armrörelsen **från kroksittande.**

Senare i stället: **Famnlångsittande armföring uppåt.** Från långsittande: *Med handflatorna uppåt, armar utåt — lyft. Armföring uppåt med lindrigt böjda armar — ett!* Se armarnas ställning å fig. 431. *Två! Detsamma med raka armar — ett!* Fig. 430. *Två!* Jämf. B 1 b, sid. 9. *Armar nedåt — sänk!* I början göres armföringen om behövligt **från famnkroksittande,** böjda (fig. 431), senare sträckta armar, fig. 432.

Långsittande djup huvudböjning framåt. Från långsittande: *Huvud djupt framåt — böj!* Fig. 433. *Resning (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två! Omigen — ett! Två! Huvud uppåt — sträck!* Jämf. A 3, sid. 6. *Med högra handens hjälp, ställ — ning!* Även huvudböjningen utföres om nödigt **från kroksittande.**

Andnings-rörelse.

3. **Höftfäststående djupandning.** Jämf. C 3, sid. 21 och 37.

Klass VI. Dagövning 2.

Andra terminen.

A. Ordnings-rörelse.

1. **Omvänd linjeuppställning i 2 slutna led, hel rättning vänster** med, senare **utan armens hjälp.** Avståndet mätes med ögonen; jämf. vidare A 1, sid. 37. **Indelning till tre av 2:dra ledet,** jämf. A 1, sid. 149 och 37. **Ledöppnande med 2, utryckning samtidigt av 1:or och 3:or med 1 steg bakåt, framåt.** Leden gå åt motsatta håll **mot** i A 1 d, sid. 4, 1:orna bakåt, 3:orna framåt. Så snart som möjligt sker **utryckningen i omedelbar följd med ledöppnandet,** jämf. A 1, sid. 52.

Ben-, sid-rörelse.

Höftfäststående utfall fram-utåt, enkel hävning på tå. *Höger — om! Höfter — fäst! Fötter — slut! Lindrigt — ut! Vänster fot fram-utåt till utfall — ställ!* Fig. 362. *(Se ned och rätta! Mitt — åt!) Tillbaka — ställ! Detsamma höger — ett! Två!* o. s. v. Så snart som möjligt: *Utfall fram-utåt, börja vänster (följs åt) — ställ! (Ett - två - tre - fyra!) Detsamma, börja höger — ställ! Vänster fot fram-utåt till utfall — ställ! Vänster hällyftning långsamt — ett!* Fig. 434. *Tyst sänkning — två! Omigen hastigt — ett! Slå i hälen — två! Fötter byt om — ett! Två!* (Senare endast: *Fötter byt om — ställ!*) Jämf. A 4, sid. 8. *Höger hällyftning långsamt — ett! Tyst sänkning — två! Omigen has-*



Fig. 434.

tigt — ett! Slå i hälen — två! Händer ned och fot tillbaka — ställ!

Jämf. B 5, sid. 131; B 8, sid. 15; B 3, sid. 115. Överkroppen får vid hällyftningen ej resas uppåt, vid sänkningen ej fällas framåt.

Bålvridning, armrörelse.

2. **Räckgångstående b bålvridning åt främre foten med armföring utåt, uppåt.** *Med armföring framåt, vänster fot bakåt — ställ!* Foten flyttas rakt bakåt, och armarna föras framåt med handflatorna inåtvända. Fig. 435. Jämf. C 1, sid. 50; A 1 b, sid. 4. *(Se ned och rätta! Mitt — åt!) Bålvridning åt höger, armföring utåt — ett!* Samtidigt med bålvridningen och armföringen vändas handflatorna nedåt. Fig. 436. *Framåtvridning (armarna framåt) — två!* Handflatorna vändas inåt. *Detsamma — ett! Två! Samma bålvridning, armföring uppåt — ett!* Fig. 437. *Framåtvridning (armarna framåt) — två! Omigen — tre! Fyra! Ställ — ning!*



Fig. 435.



Fig. 436.



Fig. 437.

Bakre foten flyttas bredvid den främre, och armarna sänkas. *Med armföring framåt, höger fot bakåt — ställ!* o. s. v. Jämf. B 4, sid. 12 och 30.

Gång

3. **Vanlig gång framåt, 2 led.** *Vänster om, ettor och treor ryck in — marsch! Slut leden — marsch! Vänster om, framåt och åt höger -- marsch! Avdelning — halt!*

Sånglek

Sång, stående eller under gång. Någon gång i stället **Första maj»**, »Stockh. Folksk. Lekserie» III, 2:dra uppl., sid. 80.

Huvud rörelse

4. **Stående hög huvudböjning bakåt, därifrån huvudsidböjning.** Efter löpning till uppställningsplatserna för redskapsrörelserna i B 1: *Huvud högt bakåt — böj!* Fig. 115.



Fig. 438.

Lindrig huvudböjning åt vänster — ett! Uppåt — två! Omigen (vänster) — tre! Fyra! Huvud uppåt — sträck! Huvud högt bakåt -- böj! Samma böjning åt höger — ett! Två! Tre! Fyra! Huvud uppåt — sträck! Senare: *Huvud högt bakåt — böj! Lindrig huvudböjning åt vänster, 2 (3) gånger (följs åt) — börja! Huvud uppåt — sträck!* o. s. v.

Huvudsidböjningen göres lindrigt. Under densamma skall uträtningen av halsens framåt- och bakåtkrökar bibehållas. Jämf. vidare A 3, sid. 6; B 5, sid. 13 och 30.

B.

Balans-, blandad rörelse

1. a. **Motstående hopp till jämnvägande, vändning till sidsittande, resning till slutgångstående, vänd bom; fyrfota gång framåt utför lutande bänk å bom, motsatt sidas hand och fot följas åt; stående jämfota djuphopp framåt.**

De första lektionerna inövar lärarinnan med alla barnen samtidigt jämnvägande vändning till sidsittande och resning till slutgångstående samt härifrån djuphopp åt sidan med stöd av ena handen. 4 bommar något ovan höfthöjd, senare högre. *På den sidan om bommarna, fatta med raka armar — spring!* Något mer än en armslängd mellan barnen. I början får varje svagare flicka en kamrat till stöd på motsatt sida av redskapet. *Still! Till jämnvägande — opp!* Fig. 393. Jämföra sats med förhopp. Jämf. vidare B 10 c, sid. 122; B 9 a, sid. 83. *På höger sida — sitt!* Med samma handfattning som förut eller efter vänstra tummens framåtvändning, en för de flesta flickor något lättare form, vändes kroppen åt vänster. Fig. 438 visar första momentet av vändningen. Benen lyftas därefter ganska högt åt vänster, sätet höjes upp på bommen, händerna släppa sitt tag, och hålen reses till höger sidsittande, fig. 231. Den flicka, som kommenderats till stöd, fattar sin balanserande kamrat om höfterna och hjälper till att lyfta henne upp i sidsittande ställning. *Höger hand främst, resning — börja!* I överensstämmelse med B 2 a, sid. 127. *Nedhopp — nu!* B 1 a, sid. 40. *(Sträck!) Höger om (med raka armar, bommarna) — fatta! Till jämnvägande — opp! På vänster sida — sitt!* o. s. v. Så snart som möjligt kombineras den jämnvägande resningen med fyrfota gången, för svaga barn med krypningen, jämf. B 10 c, sid. 17.

Efter tillräcklig övning kan mellan den jämnvägande resningen och fyrfota gången inläggas: **(Famn-)balansgång framåt med lindrig knäböjning, arm- och benföring framåt, vänd bom.**

Jämnvägande intages vid bommens ena ända, fyrfota gången börjas vid den andra eller vid mitten av redskapet. I början övas balansgången på lärarinnans kommando; från slutgångstående med vänstra foten främst, fig. 226: *Höger fot framåt (armar utåt) — ett!* Fig. 227. *Böj höger knä lindrigt, armar och vänster ben lågt framåt — två!* Fig. 439. *Sträck (högra) knät, armar nedåt* (eller: *utåt*) *och vänster ben bredvid det andra — tre! Vänster fot framåt — ett!* o. s. v.

b. **Sidmotstående fritt hopp fram-utåt över rep, 3 stegs anlopp, delad sats, delat nedhopp, fortsatt i gång.** Fig. 337, 338. Jämf. B 10 b, sid. 122. **Anloppets takt** i början **jämn,** jämf. B 9 c, sid. 34; så snart som möjligt **ökad steghastighet,** jämf. B 9 b, sid. 84. Fritt hopp

c. **Vantgång uppåt, lejdare å armgångsstege,** fig. 440 a; **underhängande armgång bakåt utför lutande armgångsstege, fattning i sidostyckena,** fig. 440 b; **djuphopp.** Håvrörelse

Om vantgången se B 2 a, sid. 77. Armgångsstegen sänkes i början så lågt, att det underhängande djuphoppet till lindrig eller djup tånigstående (fig. 48, 49) kan ske ungefär å redskapets mitt.. Så småningom lutas stegen mindre. Händerna flyttas först korta tag, efter färdighetens ökande längre. Jämf. vidare B 2 b, sid. 114; B 6, sid. 14.

Där armgångsstege ej finns: **Mothängande armgång åt sidan, upphissad vågstege, smalt tvärstycke.**



Fig. 439.

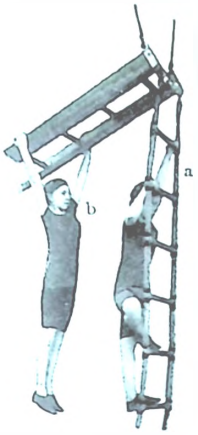

Fig. 440.

Barnen klättra upp på ribbstol (B 6, sid. 14) till vågstegen. Eller ock stiga de upp till stående på häst, hög plint eller på sadel el. d., ställd ovanpå ettdera av dessa redskap, och fatta härifrån stegen. Armgången göres alltjämt på samma tvärstycke. I början blott ett par tag från väggen och tillbaka till den. Starka barn gå ända till stegens ytterkant och åter från den. Jämf. vidare B 2 b, sid. 114.

Eller: **Vantgång uppåt i nedhissad lodstege** fig. 352; **lodslingring nedåt,** B 1 b, sid. 40. Eller **samma rörelser i motsatt ordning och riktning.**

2. **Underbenböjstående huvudvridning.** Efter löpning till utryckt linjeuppställning, C 1, sid. 62: *Vänster underben (bakåt) — lyft! Langsam huvudvridning åt vänster — ett!* Fig. 441. *Framåt — två! Höger — tre! Framåt — fyra! Benet tillbaka — ställ! Höger underben (bakåt) — lyft!* o. s. v. Jämf. B 1 a, sid. 40.

3. **Sträckgrenstående ryggböjning framåt nedåt, 4 tidmått: sträck-, höftfästspetsstupgrenstående avslappning** *(höger — ett! Armsvängning framåt uppåt, grenstående med lopp — ställ!* Fig. 241. Om armarnas ställning se B 1 b, sid. 9. *Framåt lindrigt djupt — fäll!* Jämf. fig. 389, 390. *Nedåt — lyft!* Fig. 242. *Framåt — sträck! Uppåt — [illegible] — ett! Två! Tre! Fyra! Framåt nå-*

got hastigare — fäll! Nedåt — böj! Släpp av armar och rygg — ett! Fig. 78. *Sträck dem — två!* Fig. 242. *Omigen — ett! Två! Höfter — fäst! Släpp av armar och rygg — ett! Sträck ryggen, höftfäste — två! Framåt — sträck! Uppåt — sträck! Armar nedåt — sträck!* Jämf. A 2, sid. 25; B 7, sid. 82; B 8, sid. 144.

Famnstupgrenstående armslagning. *Lindrigt framåt med armföring utåt — fäll!* Fig. 442. *Långsam armslagning (inåt) — ett!* Jämf. fig. 542, »Dagövningar i gymnastik» III. *Två! Detsamma hastigt — ett! Två! Uppåt med armnedåtsänkning — sträck! Lindrigt framåt med armföring utåt — fäll!* o. s. v. För armslagningen jämf. A 1, sid. 38; B 3, sid. 42. Till sist: *Med hopp, ställ — ning!*



Fig. 441.



Fig. 442.



Fig. 443.

Svaga barn få öva antingen denna armslagning eller den föregående ryggböjningen, starka taga båda rörelserna.

4. **Parvis motstående skruva sig ur kamratens famntag.** ** Brottning lek.

Från utryckt vänster rotekolonnuppställning: *Ettor och treor ryck in, slut leden (med sidsteg) — marsch!* Jämf. A 2, sid. 24. *Andra ledet höger, första vänster — om! Åt den väggen (första ledet bägge armarna ut) — rättning!* Jämf. fig. 80. Om salen är liten, bibehålles hel rättning. *Andra ledet (står kvar på plats och) knäpper händerna framför bröstet, första ledet (går intill kamraten och) fattar om midjan — nu! Still! (Foten närmast den väggen kort åt sidan — ställ!)* Fig. 443. *Börja!* Med händerna alltjämt knäppta söker den omfamnade kamraten vrida sig nedåt ur den andras famntag eller tränga sig bakåt mellan hennes händer. De båda kämpande taga under striden små steg åt ena eller andra hållet, dock utan att nämnvärt avlägsna sig från den ursprungliga uppställningsplatsen. Så snart en flicka lyckats göra sig fri, intar såväl hon som den besegrade orörlig stående ställning på respektive plats i leden.

Stopp! De »oavgjorda» bibehålla ställningen å fig. 443. Sedan lärarinnan räknat dem: *Ställ — ning! (Rättning! Mitt — åt!) Första ledet (står kvar på plats och) knäpper händerna framför bröstet, andra (går intill kamraten och) fattar om midjan — nu!* o. s. v. Det led, som har minsta antalet »oavgjorda», är segrare.

Gång, löpning.

5. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led, bildande av 1 led.** Från 4: *Framåt med tillslutning i två led medsols — marsch! Bilda ett led — marsch!* B 1 c, sid 9. *Avdelning — halt!* **(Höftfäst)gång framåt med 1 vanligt steg, benföring framåt och åt sidan till tåstöd.** *(Höfter — fäst!) Steg framåt, höger fot — ett!* Efter steget böjes bakre knät lindrigt som å fig. 227. *Vänster ben framåt till tåstöd — två!* Fig. 239 (109). *(Vänster ben) åt sidan (till tåstöd) — tre!* Fig. 188. *(Vänster ben) framåt igen (till tåstöd) — fyra! Steg framåt, vänster fot — ett! Höger ben framåt till tåstöd — två!* o. s. v. Till sist: *Ställ — ning!* Främre foten sättes bredvid den andra. Om höftfäste använts, sträckas samtidigt armarna nedåt. Så snart som möjligt: *Med ett vanligt steg, benföring framåt och åt sidan (till tåstöd), börja vänster (höger) — marsch! (Ett - två - tre - fyra -* o. s. v.) *Vanlig — marsch!* »Marsch» kommenderas å 4:de tidmåttet.

b. **Smyggång, smyglöpning, vanlig löpning, tågång, vanlig gång, hastig och långsam gång framåt. Gång framåt med djupandning,** den senare **utan samtakt.** Under vanliga gången: *(Ljudlös) smyggång — marsch! (Ljudlös) smyglöpning — kör!* Fig. 444. *Vanlig språng — marsch! Smyglöpning — kör! Smyggång — marsch!* o. s. v. *På tå — marsch!* Jämf. B 1 b, sid. 9; B 7 b, sid. 32. *Vanlig — marsch! Långsam — marsch! Hastig — marsch! Vanlig — marsch! Med*

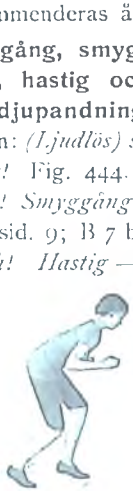

Fig. 444.



Fig. 445.

djupandning, var och en andas i den takt, som passar henne — marsch! Jämf. C 4, sid. 63; C 3, sid 21. *Vanlig — marsch!*

Smyggången och smyglöpningen övas de första lektionerna särskilt för sig, den förstnämnda om behövligt med händerna på knäna. Jämf. vidare B 3 c, sid. 139. Smyglöpningen göres först i långsam takt, efter grundlig övning något hastigare — dock alltid långsammare än vanlig löpning, B 7 b, sid. 31. Så snart som möjligt övas båda löpningsformerna uthålligt — 1 à 2 min. i sträck.

6. **Höftfästsidfallande (genom stupfallande) hög benföring utåt, bänk.** Under vanliga gången: *Till bänkarna (ett kort steg från och framsidan åt dem) — spring!* 1:sta lektionen efter »terminsindelning» till bänkarna, högst 5 barn vid varje. Bänkarna behöva ej flyttas fram från ribbstolar eller vägg. *Still! Stupfallande — ett!* Fig. 445. *(Hopp bakåt) — två!* Fig. 446. Om behövligt lyftes sätet något uppåt i stupfallande. Jämf. B 6, sid. 30. *På vänster sidfallande med (höger) höftfäste — tre!* Fötterna slutas, kroppen vändes hastigt med vänstra sidan rakt nedåt (har sätet varit uppåtfört, skjutas samtidigt fötterna något längre från bänken), och omedelbart därefter intar högra handen höftfästställning. *(Rätta ställningen! Still!)* Jämf. B 3, sid. 68. *Hög benlyftning — ett!* Fig. 447. Underkroppen följer något med uppåt; vänstra foten stöder stadigt mot golvet. *Två! Omigen — ett! Två! På höger sidfallande med (vänster) höftfäste — ställ!* Kroppen vändes till stupfallande och nästa sekund till höger sidfallande. *Hög benlyftning — ett! Två! Tre! Fyra! Stupfallande — ett! Hopp framåt — två!* Fig. 445. *(Till stående) — tre!* Sedermera intages sidfallande ställning direkt från stående med samtliga tidmått i snabbaste följd: *(Genom stupfallande) på höger sidfallande med höftfäste — ställ! (Ett - två - tre!)* o. s. v. Återgång till stående från vänster sidfallande sker på mot-

Sid-, arm-, benföreise.



Fig. 446.



Fig. 447.

svarande sätt: *(Genom stupfallande) ställ — ning! (Ett - två - tre!)* Så snart som möjligt utan takträkning.

Efter tillräcklig övning även: **Sidfallande nackfäste, höftfäste, armsträckning nedåt, bänk.** *(Genom stupfallande) på höger sidfallande — ställ!* Utan höftfäste. *Nackfäste långsamt — ett!* Fig. 448. *Höftfäste — två! Armen nedåt — tre! Detsamma hastigt — ett! Två! Tre! På vänster sidfallande — ställ!* o. s. v.

Rygg-, andningsrörelse.

7. **(Höftfäst)sittande hög ryggböjning bakåt.** *Helt höger — om! På bänkarna (sträck benen, då ni satt er) — sitt!* Alla sätta sig på främsta delen av bänken. *Höfter — fäst! Högt bakåt (inandning) — böj!* Fig. 449. *Uppåt (ut-*



Fig. 448.



Fig. 449.

andning) — sträck! Detsamma — ett! Två! Armar nedåt — sträck! Samma ryggböjning — ett! Två! Jämf. A 2, sid. 25. *(Tyst) ställ — ning!*

Buk-, bäck-, benrörelse.

8. **Ryggmothängande knälyftning.** *Var och en till sin ribbstol (framsidan åt och en armslängd från den, mät avståndet med ögonen) — spring!* 1:sta lektionen göres indelning till ribbstolarna för terminen, B 6, sid. 13. *På översta ribban (framsidan emot) — opp! Still! Flytta höger hand först* (eller: *Vändning åt vänster) ryggen emot — stå!* (Så snart som möjligt i stället endast: *På översta ribban, ryggen emot, vändning åt vänster — opp!)* Fig. 26, 27, 28. *Still! Lossa fötterna — häng!* Fig. 29. *Hastig knälyftning — ett!* Som å fig. 31 eller med knäna högre lyfta. *Långsam sänkning — två! Detsamma — ett! Två! Flytta vänster hand först* (eller:

Vändning åt höger), klättra — ned! Härefter ny uppklättring med vändning åt motsatt håll samt knälyftning två gånger o. s. v. Jämf. B 6, sid. 14. Om nödigt sönderdelas intagandet av ryggmothängande som i denna form. Klassens svaga barn lyfta ett knä i sänder till krokhängande, sänka båda samtidigt; eller ock repetera de B 5, sid. 80.

Efter redskapens ordnande till 9 införes, om så synes behövligt, **stående djupandning,** C 3, sid. 37.



Fig. 450.



Fig. 451.



Fig. 452.



Fig. 453.

9. a. **Ligga på rygg, vänd bom.** ** Balansrörelse.

Bommen är nedsänkt ända till golvet, efter nödig övning höjes den något. Benen hållas lindrigt böjda. Fötterna korsas. Än den vänstra än den andra lägges överst, och utsidorna stödjas mot redskapet till hjälp vid kroppens balansering. Senare utan fötternas korsning. Armarna hållas utåtlyfta. De första lektionerna stödjas fingertopparna lätt mot golvet, så snart som möjligt hållas de en hårsmån ovan detsamma. Fig. 450. Den liggande ställningen bibehålles blott några ögonblick åt gången.

b. **Motstående sidhopp med åtvändning över plint, 2 stegs anlopp, jämfota sats.** * Bundet hopp. Händerna anläggas mitt för satsplatsen som å fig. 397 eller något på sidan om den, fig. 146. Benen helst raka som å fig. 272, i nödfall böjda, fig. 451.

Jämf. B 7 d, sid. 49; B 10 a, sid. 16; B 10 c, sid. 122. De svagaste barnen hoppa till stupfallande ställning ä plinten (jämf. fig. 90, 91) samt därefter ned, jämf. B 9 b, sid. 94.

* Stup-, rygg- blandad torel-e.

c. **Stuphängande lindrig benböjning och -sträckning, ribbstol.** Jämf. B 9 d, sid. 35; B 8, sid. 121. Benen böjas lindrigt som å fig. 452 eller djupt som å fig. 107 och sträckas genast åter till stuphängande. Efter varje uppsvängning till denna ställning göres endast en benböjning.

Senare i stället **stuphängande enkel** eller **dubbel bensänkning och -lyftning.**

Vid enkel bensänkning föres ettdera benet i början lindrigt från ribbstolen (fig. 453) och omedelbart åter intill densamma. Senare sänkes det så långt nedåt som ske kan, utan att knät böjes, och utan att det andra, allt-



Fig. 454.

jämt sträckta benet föres ut från redskapet. Sänkningen övas lika mycket med vänstra som högra benet. Endast en sänkning med ett ben göres efter varje uppsvängning till stuphängande. På överensstämmande sätt utföres den dubbla bensänkningen, jämf. fig. 535, »Dagövningar i gymnastik» III.

* Bandet hopp-

d. **Motstående hopp till stående i sadel, 2 stegs anlopp, jämfota sats; djuphopp framåt med delad sats.**

Efter upphopp till huksittande i sadeln (fig. 102; B 9 b, sid. 34) reses kroppen ögonblickligen till stående, fig. 454. För djuphoppet jämf. B 3 a, sid. 29.

** Springlek.

10. **Försvarstagfatt.**

I salens mitt ställas fyra, av lärarinnan utsedda försvarare, mitt emot och ett litet stycke från dem fyra förföljare. De övriga äro flyktingar och uppställas i spridd ordning bakom försvararna. Är klassen liten, väljas 2 eller 3 försvarare och förföljare. *Börja!* Varje förföljare söker kulla så många flyktingar som möjligt. Respektive försvarare hindrar henne genom att ständigt hålla sig mitt för henne med utsträckta armar. Varken förföljare eller försvarare får härvid röra varandra. Flyktingarna rädda sig undan förföljarna och söka härvid alltjämt skydd bakom försvararna. Kullad flykting intar krok- eller långsittande ställning på bänk, se sid. 22. De först utsedda försvararna

och förföljarna få behålla sin roll 1 min. (2 min.). Efter denna tid avbryter lärarinnan leken och räknar de kullade. I samma ställning som dessa sätta sig försvararna och förföljarna. Deras roller överlämnas åt ej kullade flyktingar, som få jaga lika länge som de första. En tredje grupp försvarare och förföljare utväljes o. s. v. Leken slutar, när flertalet barn (eller alla) kullats. Den grupp, som tagit de flesta flyktingarna, är segrare bland förföljarna, de icke kullade barnen (eller det sist kullade) duktigast av flyktingarna.

Till omväxling: **Rövare och postiljoner.**

Redskapen ordnas som för leken »förstenad», sid. 137. Innanför ett kritstreck längs ena kortväggen är 1:sta ledets, rövarnas bo. Vid motsatta kortväggen ett likadant bo för 2:dra ledet, postiljonerna. *Första ledet bakom det här strecket, andra bakom det där, vända mot varandra, (hel) rättning åt den väggen — spring! Mitt — åt!* Var och en av postiljonerna förses med en postväska (lekband, trästav el. dylikt). På vissling eller annat tecken av lärarinnan skynda postiljonerna fram med sin post och försöka att med den nå motsatta boet. Rövarna möta dem och söka taga posten från dem. Varje rövare har i början sin maka i 2:dra ledet till motståndare. När hon tagit posten från denna, får hon angripa andra postiljoner; flere rövare kunna härvid kämpa mot en postiljon. När en postiljon berövats sin post, intar hon genast kroksittande ställning å bänk. De postiljoner, som lyckats slå sig igenom med posten, räknas. Därefter återvända alla till vederbörande bo, 1:sta ledet blir postiljoner, det 2:dra rövare. Nästa gång omvänt o. s. v. Det parti, som lyckats befordra de flesta postsäckarna till motsatt bo, har segrat.

C. Gång, armrörelse.

1. **Gång framåt med sträckning av bakre benet och armvridning utåt.** Efter löpning till utryckt rotekolonn- eller linjeuppställning: *Armvridning utåt, höger fot framåt, med sträckning av bakre benet — ett!* Fig. 455. *Två!* Med benens ställning orubbad vridas armarna inåt. *Vänster fot — ett! Två!* o. s. v. *Ställ — ning!* Så snart som möjligt: *Med armvridning och sträckning av bakre benet, börja höger (vänster) fot — marsch! Avdelning — halt!* »Halt» kommenderas under armarnas inåtvridning.



Fig. 455.



Fig. 456.



Fig. 457.

Om gången se B 7 a, sid. 31, om armvridningen C 3, sid. 110. Inandning under steget framåt, utandning under armarnas inåtvridning; så snart som möjligt fri andning, jämf. A 3, sid. 6.

Sidrörelse, hälvridning.

2. **Höftfästslutvändstående sidböjning.** *Höfter fäst och fötter — slut! Åt vänster (lindrigt) — vrid!* Fig. 23. Jämf. B 4, sid. 12. *Åt vänster lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Samma böjning åt höger — ett! Uppåt — två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Åt höger (lindrigt) — vrid! Åt höger lindrigt — böj!* o. s. v. Till sist: *Framåt — vrid! Ställ — ning!* Senare göres sidböjningen något djupare såväl åt den sida, åt vilken vridningen skett (fig. 456) som åt motsatt håll, fig. 457. Jämf. A 4, sid. 7.

Andnings-, armrörelse.

3. **Stående armföring framåt uppåt, utåt nedåt med något böjda armar och djupandning.** *(Långsam) armföring framåt uppåt (inandning) — ett!* Fig. 217. *Utåt nedåt (utandning) — två! Detsamma — ett! Två!* Jämf. B 9 a, sid. 33; C 3, sid. 21. Övade barn med god hållning göra armföringen med **raka armar.**

Klass VI. Dagövning 3.

Andra terminen.

A. Ordnings rörelse, gång.

1. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** Från givaktställning som i A 1, sid. 110: *Framåt med tillslutning i 2 led medsols — marsch! Avdelning — halt!*

*Sång, stående eller under gång.

Parvis lågstöd, gång framåt med hävning på tå och eftersteg, armföring bakåt, framåt, vändning åt och från kamraten. *Varandras händer (i höfthöjd) — fatta! Steg framåt med »yttre» foten (första ledet vänstra, det andra högra foten), (lindrig) hävning på tå, armarna (mjukt) bakåt, vändning (halvt) åt varandra — ett!* Omedelbart efter steget och hävningen på tå lyftes bakre foten en hårsmån från golvet. Fig. 458. Nästa ögonblick: *(Armarna stilla) bakre fotspetsen tätt bakom främre hälen — två!*

Främre hälen sänkes samtidigt med att bakre fotspetsen föres bakom den. *Steg framåt med bakre foten, (lindrig) hävning på tå, armarna framåt, vändning (halvt) från varandra — ett! (Armarna stilla, bakre fotspetsen tätt bakom främre hälen) — två!* Fig. 459. *Bakre foten framåt — ett! Två!* o. s. v. *Ställ — ning!* Armarna sänkas nedåt, bakre foten flyttas bredvid den andra. Så snart som möjligt i stället: *Varandras händer — fatta! Med eftersteg, hävning på tå, armföring och vändning (börja »yttre» foten) — marsch! (Ett - två - ett - två -* o. s. v.) Alltid i långsam takt. *Vanlig — marsch! (Ett - två!)* »Marsch» kommenderas, då endera foten tagit steget framom den andra, »eftersteget» fullbordas, och därefter flyttas



Fig. 458.



Fig. 459.

bakre foten framåt till ett vanligt marschsteg. *Avdelning — halt!*

Indelning till två av 1:sta ledet. På den plats nära salens väggar, där barnen stannat efter gången; jämf. A 2, sid. 24. **Gång till utryckt uppställning,** B 2 b, sid. 130.

2. **Böjstående armsträckning utåt, uppåt, 2 gånger i vardera riktningen.** *Armar uppåt — böj!* Fig. 184; jämf. B 4, sid. 12. *Armsträckning utåt (två gånger) långsamt — ett!* Fig. 61. *Två! Tre! Fyra! (Armsträckning) uppåt (två gånger) — ett!* Fig. 185. Jämf. B 1 b, sid. 9. *Två! Tre! Fyra! Detsamma utåt hastigt — ett! Två! Tre! Fyra! Uppåt — ett! Två! Tre! Fyra!* Efter tillräcklig övning, i stället: *Armar*

Armrörelse

utåt och uppåt, två gånger åt vart håll långsamt (följs åt) — sträck! (Ett - två - tre - fyra - o. s. v.) Detsamma hastigt — sträck! Till sist: *Armar nedåt — sträck!*

Bukrörelse

3. **Höftfästslutknästående hög ryggböjning, lindrig och djup ryggfällning bakåt.** *(Slut)knästående — ställ!* A 2, sid. 5. *Höfter — fäst! Hög ryggböjning bakåt (inandning) — ett!* Fig. 460. *Uppåt (utandning) — två!* Jämf. A 2, sid. 25. *Detsamma — ett! Två! Detsamma med lindrig fällning (från knäna) — ett! Två! Ett! Två!* (Senare även: *Detsamma med djup fällning — ett!* Fig. 461. *Två! Ett! Två!) (Armar nedåt — sträck!) (I ett tag) ställ — ning!* A 3, sid. 54.



Fig. 460.



Fig. 461.

B.

Balansrörelse.

1. a. **(Famn-)balansgång framåt med fotombyte, vänd bänk; djuphopp framåt, delad sats.** Jämf. C 1, sid. 20; B 3 a, sid. 29.

»

Hävrörelse.

b. **Våghängande armgång bakåt, bom.**

Bommen sättes i början i brösthöjd samt något lutande, och våghängande ställning intages med huvudet närmast den högre ändan. Första lektionerna inläres endast **våghängande utgångsställning.** Finnas 4 bommar av vanlig längd, övas 8 flickor samtidigt, en vid mitten, en annan vid ena ändan av varje bom. De övriga sysselsättas med balansgången. Från stående tätt intill och med vänstra sidan åt redskapet: *Höger hand främst, höger ben bakåt — fatta!* Fig. 143. *Opp!* Armarna böjas, kroppen svänges uppåt, och högra benet lägges väl böjt tvärs över bommen och tätt intill högra handen. (Placeras benet längs bommen som å fig. 463, blir knäts fattning osäker och dessutom för vaden plågsam.) Vänstra benet hänger nedåt med rakt knä och ledig fot — barnen föra i stället vanligen benet uppåt och åt sidan med böjt knä, uppåtböjd eller sträckt fot. Balen hålles nära intill och något snett mot redskapet, huvud och rygg raka. Fig. 462. Om någon flicka behöver stöd, ställer sig lärarinnan (en kamrat) på hennes vänstra sida, hjälper med högra handen till att föra bröstkorgen upp mot redskapet

samt trycker med den andra vänstra benet nedåt. *Till stående (tyst) — ned!* Högra knät lyftes från bommen, benen sammanföras, och kroppen sänkes långsamt till stående. Starka flickor hålla knäna raka under nedåtsänkningen. *Helt vänster — om!* *Vänster hand främst, vänster ben bakåt — fatta!* o. s. v.

Vid **armgången** flyttas händerna växelvis förbi varandra bakåt med ytterst korta tag; övre knät glider, alltjämt lika böjt, längs bommen. Armgången övas lika mycket med vänstra som med andra benet över redskapet.

Efter tillräcklig övning: **Våghängande benskiftning, bom.**



Fig. 462.



Fig. 463.



Fig. 464.



Fig. 465.



Fig. 466.

Sedan 8 flickor samtidigt intagit våghängande med högra benet å redskapet: *Benskiftning — ett!* Vänstra benet svänges uppåt en hårsmån ovan bommen och tätt framom högra handen samt sänkes därpå ned över redskapet. Samma sekund svänges det högra nedåt. *Två!* Benen byta åter plats på motsvarande sätt. *Omigen — ett!* *Två!* *Till stående (tyst) — ned!* *Helt vänster — om!* o. s. v. Armgången och benskiftningen kunna sedermera kombineras, så att efter t. ex. 3 à 5 handflyttningar med högra knät över bommen benen byta ställning, och lika många tag med vänstra knät över densamma utföras.

Senare: **Våghängande slagäntring bakåt (med huvudet före), bom.**

Bommen höjes om möjligt till huvud- eller sträckhöjd. För övade barn kan den sättas vågrätt. Fig. 464. Sedan 8 flickor samtidigt intagit våghängande som å fig. 462: *Höger hand bakåt — ett!* I början ett kort, senare längre tag, fig. 465. *Benskiftning (vänster ben upp) — två!* Fig. 466. *Vänster hand bakåt — ett! Benskiftning (höger ben upp) — två!* o. s. v. Så snart som möjligt i stället: *Höger hand (bakåt), benskiftning — ett - två!* Benskiftningen göres omedelbart efter handens flyttning. *Vänster hand (bakåt), benskiftning — ett - två!* Till sist: *Till stående — ned!* Efter tillräcklig övning utföra barnen flera slagänringstag utan räkning. Handen flyttas alltjämt något *före* benens omsvängning. Efter varje hand- och benflyttning göres ett kort uppehåll, innan nästa tag börjar.

Benrörelse.

2. **Räckstödstående och -slutstående dubbel tålyftning.** *Till ribbstolarna, armarna framåt (till handstöd) — spring! Still! Tålyftning — ett!* Fig. 467. *(Tyst) sänkning — två! Detsamma — ett! Två! Detsamma — ett! Slå i tåspetsarna — två!* Senare: *Tyst tålyftning (två gånger) — kör! (Ett - två - tre - fyra!) Detsamma, slå i tåspetsarna —*

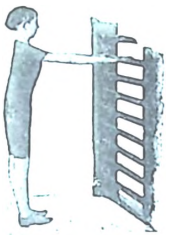

Fig. 467.

kör! (Ett - två - tre - fyra!) Fötter — slut! Samma tålyftning tyst — kör! Omigen, slå i tåspetsarna — kör! Till sist: *Ställ — ning!*

Händerna läggas längre in på ribban än i B 9, sid. 121; vid tålyftningen glida de något bakåt. Jämf. även A 1 b, sid. 4. Tålyftningen göres så hög som möjligt, utan att sätet föres bakåt; knäna få ej böjas, rygg och huvud ej förlora god ställning.

Rygg-, huvudrörelse.

3. **Benframliggande ställning, bänk vid ribbstol.** *Bänkarna ett kort steg från ribbstolarna, var och en till sin (ribbstol), ryggen åt den — spring! Still! Framliggande — ett!* Knäna böjas, och händerna läggas i golvet tätt framom bänken. *Underarmarna (på golvet) i kors, höger främst — två!* Barnen lägga sig hastigt med överbenen på bänken — knän och underliv utanför den. Underarmarna stödjas korsade å golvet,

fötterna föras bakåt mot en ribba i jämnhöjd med bänken (mellan 2:dra och 3:dje ribban), och knäna sträckas. *Rätta bänkarnas avstånd från ribban!* (Senare endast: *Framliggande, underarmarna i kors, vänster främst — ställ!) Still!* Fig. 468. *Armarna utefter sidorna — lägg!* Fig. 469. Jämf. B 2, sid. 10. *Underarmarna i kors (som nyss) — lägg! Detsamma — ett! Två!* **Benframliggande huvudvridning.** *Armarna utefter sidorna — lägg! Långsam huvudvridning vänster — ett!* Jämf. fig. 371; C 2 sid. 21. *Framåt — två! Höger — tre! Framåt — fyra! Underarmarna i kors, höger främst — lägg! Armarna utefter sidorna — lägg! Hastig huvudvridning, börja höger — ett! Två! Tre! Fyra! Ställ — ning!* Händerna läggas tyst i golvet tätt framom bänken, fötterna flyttas framåt under knänas böjning, och kroppen reses hastigt till stående. *Bänkarna bort!*

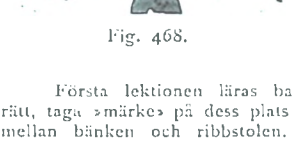

Fig. 468.



Fig. 469.

Första lektionen läras barnen å varje bänk att, sedan de inställt den rätt, taga »märke» på dess plats — hur många golvplankor el. d., som ligga mellan bänken och ribbstolen. Avståndet mellan de båda redskapen göres passande för alla barnen, om de längsta skilja benen något eller flytta sin bänkända något längre från ribbstolen. Är ribbstolarnas eller bänkarnas antal otillräckligt, uppställas några barn, så att tre »dela» 2 ribbstolar. Eller ock användes »levande stöd»; från rätt linjeuppställning i 2 (4) slutna led framför bänkarna, som ställts i salens mitt: *Första ledet framliggande — ett! (Första ledet) underarmarna i kors, vänster främst, andra ledet till stöd på vänster knä — två!* (Senare kommenderas: *Första ledet framliggande, underarmarna i kors, vänster främst, andra på vänster knä till stöd — ställ!)* Den främre makan intar framliggande. Den bakre ställer sig i halvknästående (fig. 205) med högra knät ett litet stycke framom den liggandes fötter, lägger händerna till stöd tätt ovan hennes hälar och fäller bålen framåt, så att axlarna komma mitt över händerna. *(Första ledet) armarna utefter sidorna — lägg!* Det »levande stödet» skall hela tiden stödja kamratens ben i vågrät ställning — vanligtvis pressa stöden dem i stället lägre än bänkskivan. *Underarmarna i kors, höger främst — lägg!* o. s. v. Till sist: *Ställ — ning! Första ledet går åt vänster, andra åt höger, byt om — marsch! Still! Andra ledet framliggande — ett!* o. s. v.

4. Dödande boll.

Spring-
lek

Ett kritstreck tvärs över salens mitt. 1:sta ledet märkes med gula, 2:dra med blå band. 1:sta ledets ettor uppställas i spridd ordning (eller i 1 eller 2 led) på ena fältets halva, makarna i 2:dra ledet på samma sätt å dess motsatta halva. 1:sta och 2:dra ledets tvåor ordnas på motsvarande sätt i fältet på andra sidan av strecket. I det ena fältet äro »de blå» brännare och »de gula» flyktingar, i det andra omvänt. En ledarinna utses bland de blå och en bland de gula brännarna, och vardera förses med en handboll (pärkboll). *Redo!* Den blå ledarinnan försöker med bollen direkt (studs gillas ej) bränna någon av de gula flyktingarna. Dessa undvika bollen på alla möjliga sätt och skynda så långt från den som möjligt. Alla de blå brännarna hjälpa ledarinnan att bränna. Så snart en blå flicka fått bollen i hand, ila alla hennes hjälpare så nära flyktingarna som möjligt för att kunna snabbt ta upp den kastade bollen och bränna dem, innan de hunnit undan. Ingen brännare får förflytta sig med bollen i hand — bollen måste kastas från den plats, där den upptagits. Den brännare, som bryter mot denna regel, skall gå ur leken. Så snart brännarna lyckats träffa någon flykting, intar denna krok- eller långsittande ställning å angiven bänk. De gula brän-



Fig. 470.

narna på andra sidan om strecket jaga samtidigt på motsvarande sätt de blå flyktingarna. Den flykting, som överskrider mittgränsen, räknas som bränd. Brännare skall akta sig för att kasta bollen över mittgränsen. Närmast till hands stående brännare får visserligen härvid hämta den och söka från den plats, där bollen gick över gränsen, bränna flyktingarna, men bollens upphämtande tar tid från hennes partis spel. Flykting, som sparkar till bollen, så att den överskrider gränsen, räknas som bränd. Bollen upphämtas härvid ock av brännare, som kastar den från gränsen som i nyss angivna fall. Det parti, som först hunnit bränna alla flyktingarna, eller som, efter viss tid, bränt de flesta av dem, har segrat. Nästa lekomgång byta brännare och flyktingar roller.

**
Gång.

5. **Vanlig gång framåt i takt, spridd ordning, salen runt.** Direkt från leken i 4: *Framåt (i spridd ordning) motsols — marsch! Avdelning — halt!*

**
Huvudrörelse.

Stående hög huvudböjning bakåt med hjälp av handen bakpå halsen. Efter löpning eller gång till utryckt

rotekolonnuppställning: *Högra handen bakpå halsen — lägg!* Fingrarna läggas så långt ned på halsen som möjligt, på den vanligtvis där befintliga »bullen». Fig. 470. *Hög huvudböjning bakåt — ett!* Fingrarna pressas hårt mot »bullen» och underlätta härvid dennas uträtning. Jämf. vidare A 3, sid. 6; B 5, sid. 30. *Uppåt — två! Detsamma — ett! Två! Händer byt om — nu!* Högra handen föres nedåt och samtidigt den andra uppåt. *Samma huvudböjning — ett!* o. s. v. *Ställ — ning!*

Gången och huvudrörelsen uteslutas, om ej 4 övats.

Sid-, armrörelse.

6. **Nackfäst- och höftfäst-tåstödsidspjärnstående sidböjning åt och från tåstödda foten.** Från utryckt rote-



Fig. 471.



Fig. 472.

kolonnuppställning: *Vänster fot åt sidan till tåstöd — för! (Rätta ställningen! Mitt — åt!) Nacke — fäst!* (Så snart som möjligt i stället: *Nacke fäst och vänster fot åt sidan till tåstöd — för!)* Fig. 471. Jämf. B 4, sid. 12. *Åt vänster lindrigt — böj! Uppåt — sträck! Detsamma höger — ett! Två! Djupt åt vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra! Ställ — ning! Höger fot åt sidan till tåstöd — för! Nacke — fäst! Lindrig sidböjning åt höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra! Djupt åt höger — — ett!* Fig. 472. *Två! Vänster — tre! Fyra! Ställ — ning! Höfter fäst och vänster fot åt sidan till tåstöd — för! Åt vänster djupt — böj! Direkt åt höger — två! Åt vänster — tre! Höger — fyra! Uppåt — sträck! Fötter byt om — ett! Två!* (Senare endast: *Fötter byt om — ställ!) Åt höger djupt — böj!* o. s. v. *Ställ — ning!* Jämf. A 4, sid. 7.

Samtliga former utföras så snart som möjligt utan räkning: *Nacke fast och vänster fot åt sidan till tåstöd — för! Åt vänster (uppåt) och höger lindrigt, två gånger (följs åt) — böj!* o. s. v.

Huf-, arm-rörelse

7. **Grenspetstupfallande handgång framåt, levande stöd** — »köra skottkärra». Från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Tvåorna 2 steg framåt — marsch! (Fyra och fyra) rättning! Mitt — åt! De två första leden vänster, de två andra höger — om! Leden närmast långväggarna ta rörelsen.*



Fig. 473.



Fig. 474.



Fig. 475.

de bakomstående stödja. spetsstupfallande, vänster ben först — ett! Höger — två! (Senare i stället: *Spetsstupfallande, vänster ben först — ställ!*)

På »ett» lägga barnen i främsta leden händerna i golvet och lyfta vänstra benet högt bakåt uppåt till respektive bakomstående kamrat. Denna ställer sig på dess insida, så långt framåt som möjligt och med högra foten något framom den andra, fattar om knät och trycker detta stadigt fast *uranpå* höften, fig. 473. På »två» utföras samma rörelser med högra benet.

Framåt — marsch! Fig. 474. Ett litet stycke från långväggarna: *Halt! Ställ — ning! Helt höger — om! De, som stött.*

ta rörelsen, de andra stödja, spetsstupfallande vänster ben först — ett! o. s. v. »Halt» kommenderas ett litet stycke från salens mitt.

Så väl i den spetsstupfallande ställningen som under förflyttningen framåt skall »köraren» akta sig för att lyfta den stödda kamraten bakåt eller framåt, så att hon får armarna alltför snett mot bålen. Hon orkar då vanligen ej hålla sig uppe på armarna, utan faller framstupa. Händerna flyttas tysta, korta, först efter grundlig övning något längre tag. »Köraren» går i takt med dessa. Ledens rättning bibehålles. På »ställ — ning» böjer »skottkärran» benen och hoppar med fötterna tyst ända fram till händerna, fig. 93. Omedelbart härefter intaga alla orörlig stående ställning. »Köraren» skall släppa kamratens ben först då dessa böjts, så att fötterna befinna sig blott ett litet stycke från händerna. Eljest sker hennes nedhopp vanligen på knäna. Svaga barn sätta ett ben i sänder i golvet. Jämf. vidare B 9 c, sid. 84; B 6, sid. 30.

Senare kan förflyttningen göras från långvägg till långvägg; från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Med tillslutning i två led framåt och åt höger — marsch!* Vid ena långväggen: *På stället med rättning — marsch! Avdelning — halt! Höger — om! Främre ledet tar rörelsen, bakre stöder, spetsstupfallande, vänster ben först — ställ!* o. s. v. Denna form utföres någon gång **i kapp.**

Vändning från handgång i linje till handgång i rotekolonn övas även. Från linjeuppställningen i 4 led som vid ovan anförda första form köra de två första leden framåt och åt vänster, de två andra framåt och åt höger. Mycket kraftiga barn få också försöka **handhopp;** från spetsstupfallande: *Till handhopp, utgångsställning — ställ!* »Köraren» flyttar hastigt händerna så långt fram under den stödda kamratens lårben som möjligt. Denna korsar helst fötterna bakom »körarens» rygg. *Händerna från golvet — hopp!* »Köraren» lutar sig bakåt och lyfter »skottkärran», som samtidigt trycker bägge händerna med lindrigt böjda armar lågt från golvet till ett slags framliggande ställning. Nästa ögonblick sätter hon åter händerna i golvet ljudlöst. Efter tillräcklig övning sker hoppet under förflyttningen framåt. För mycket tränade flickor med starka bukmuskler användes »skottkärra» **med fattning om smalbenen eller vristerna,** som »köraren» lägger ovanpå sina höfter. Det bärningssätt, som fig. 475 visar, bör endast i undantagsfall nyttjas. Det är ostadigt för »skottkärran», och den vågräta eller lindrigt lutande ställning, hon får, torde dessutom vara för ansträngande för de flesta flickor.

Gång, löpning, armrörelse.

8. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led, bildande av 1 led.** *Framåt med tillslutning i 2 led motsols — marsch! Bilda ett led — marsch! Avdelning — halt!* **Tvåstegslöpning framåt med växelarmlyftning framåt uppåt och underbenlyftning.** *Tvåstegsdans, börja med att lyfta vänster arm, höger underben — kör! (Ett - hopp - ett - hopp - ett - två -* o. s. v.) Fig. 476. Jämf. B 1 a, sid. 40; B 2 b, sid. 129. *Stopp! Framåt — marsch!* Eller direkt från löpningen: *Vanlig — marsch!* »Marsch» kommenderas, då endera foten satts i golvet. Hoppet följer, varefter det lyfta benet föres framåt till ett vanligt steg. *Avdelning — halt!*

** Sånglek. Löpningen kan någon gång utbytas mot »**Nu är det jul igen . . .**« »Stockh. Folksk. Lekserie» III, andra uppl., sid. 54.

** Gång, andningsrörelse b. **Gång framåt med 4 steg på tå med inandning, 6 vanliga med utandning.** *Fyra steg på tå med inandning, sex vanliga med utandning — marsch! (Tå - tå - tå - tå - ett - två - tre - fyr - fem - sex -* o. s. v.). Jämf. C 3, sid. 21; för tåstegen B 1 b, sid. 9. *Vanlig — marsch!*

Bålvridning, arm-, huvudrörelse 9. **Långsittande bålvridning med armframförböjning.** Under vanliga gången: *I två skilda led, hel rättning höger* (eller: *Till utryckt uppställning, vända åt den väggen) — spring!*



Fig. 476.

Mitt — åt! Med vänstra handens hjälp, vänstra foten först framåt, långsittande — ställ! Sid. 22. *Åt vänster långsamt med armframförböjning — vrid!* Fig. 477. *Framåt (med armsänkning) — två! Detsamma höger — ett! Två! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!*

Höftfästlångsittande bålvridning från ena till andra sidan. *Höfter — fäst! Något hastigare bålvridning höger — ett!* Fig. 478. *Direkt åt vänster — två! Höger — tre! Vänster — fyra! Framåt — vrid! Omigen vänster och höger — ett! Två! Tre! Fyra! Framåt — vrid!* Jämf. B 4, sid. 12.

* **Höftfästlångvändsittande huvudsidböjning.** *Åt höger — vrid! Huvudböjning åt höger — ett!* Fig. 479. Jämf.



Fig. 477.



Fig. 478.



Fig. 479.

B 5, sid. 13; huvudet böjes i början lindrigt, senare så djupt som möjligt. *Uppåt — två! Detsamma vänster — ett! Två! (Ryggen) åt vänster — vrid! Huvudböjning åt vänster — ett!* o. s. v. *(Ryggen) framåt — vrid! Händer knäpp och korssittande med vänster (höger) ben främst — ställ!* Händerna vila i knät. Jämf. fig. 164. *Med hopp, till stående — opp!* Händerna hållas alltjämt knäppta; jämf. vidare B 5, sid. 80. *Ställ — ning!*

Mindre övade barn utföra i början bålvridningen och huvudrörelsen från **kroksittande,** sid. 22.

10. a. **Motstående hopp till jämnvägande, 2 stegs anlopp, jämfota sats, dubbelbom,** fig. 480, B 10 c, sid. 122; **sidhopp med åtvändning över bommarna** — »magsprånget». Bundet hop

Bommarna sättas ej fullt en armslängd från varandra, den övre i början något ovan höfthöjd; allteftersom färdighetens ökande höjas redskapen. För hoppet till jämnvägande kommenderar lärarinnan i början »spring» och för sidhoppet »ned». Från jämnvägande vändes vänstra handen med tummen framåt, bålen böjes hastigt framåt nedåt, och omedelbart därefter flyttas andra handen till lägsta bommen mitt under vänstra handen. Efter händernas flyttning böjes vänstra armen, den andra sträckes. De närmaste sekunderna efter handfattningen, senare nästan samtidigt med denna, svängas benen bakåt uppåt, så att kroppen blir fullt utsträckt. Den föres därpå åt höger över redskapen, fig. 481. Nedhopp följer med vänstra sidan åt bommarna och



Fig. 480.



Fig. 481.

vänstra handen å den undre, jämf. fig. 426. Sidhoppet övas lika mycket åt vänster som åt höger. Längre fram utföra barnen hoppet till jämnvägande och sidhoppet i omedelbar följd på endast »spring».

Löpning, havrorelse.

b. Uppklättring, löpning utför en lutande bänk å ribbstol, uppför en mitt emot ställd lutande bänk, nedklättring.

Om upp- och nedklättringen se B 6, sid. 14; klättringen övas lika mycket på ribbstolen till höger som till vänster om bänken. Bänken för nedåtlöpningen sättes alltid något lägre än för uppåtlöpningen. Nedåtlöpningen, fig. 482, sker i överensstämmelse med uppåtlöpningen (B 9 a, sid. 32), men med kortare och i början ganska långsamma steg. Dessa övergå omedelbart i hastig löpning på golvet och uppför bänken mitt emot. Bänken för upp-

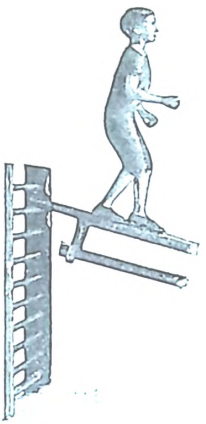

Fig. 482.

åtlöpningen kan i nödfall placeras på lodstege, bom, plint, häst, och rörelsen avslutas i så fall med djuphopp åt sidan med stöd av endera handen, jämf. B 9 a, sid. 94.

Stup-, blandad rörelse.

c. Mellanstående överslag bakåt, 2 lodlinor.

Om behövligt kommenderas rörelsen i början för alla barnen samtidigt. Från 9 eller 10 a: *Framåt med tillslutning i två led medsols — marsch! Bilda ett led — marsch! Avdelning — halt! Indelning till tre, vrid huvudet åt höger (vänster) — kör!* Sedan lärarinnan indelat »tregrupperna» till linorna för hela den tid, överslaget skall övas med stöd: *Tvåorna mellan linorna, ettor och treor till stöd — spring!* Tvåan i varje grupp ställer sig mellan 2 linor, ettan och trean på var sin sida om och med framsidan åt tvåan. *(Tvåorna) vänster ben bakåt, (om linorna) — fatta!* Tvåan fattar i brösthöjd, senare högre ända till sträckhöjd, böjer högra benet och för det andra bakåt, fig. 483. Ettan och trean fatta med handen närmast tvåans rygg om lodlinan tätt under tvåans händer för att hindra dessa från att glida ned och linorna från

att svänga. *Överslag — nu!* Tvåan svänger vänstra och omedelbart därefter andra benet framåt uppåt till krokhängande med högt uppdragna knän och böjer samtidigt armarna ytterligare. Ögonblicket därefter för hon benen ovan huvudet och så långt ned mot golvet som möjligt med god hållning av huvud och rygg, fig. 484. Vanligtvis sänka barnen i stället benen för långt ned mot golvet med kutig rygg och uppskjutna axlar. Omedelbart därefter släppa händerna linorna, nedhopp till tånigstående (fig. 48 eller 49) och resning till stående följa. Stöden hjälpa kamraten vid överslaget genom att med fria handen lyfta hennes ben uppåt över huvudet: om behövligt stödja de henne även i nedhoppet. *Höger ben bakåt — fatta!* o. s. v. *Etter och treor)* (till sist: *Etter och treor) byt plats — nu!* o. s. v. Så snart som möjligt sker rörelsen utan stöd och med jämfota sats med, senare utan förhopp.

11. Stående jämfota fritt hopp på stället över rep, svängt i ring.

Fritt hopp

Från uppställningen i avdelningar efter redskapens borttagande i 10: *Fatta varandras händer (lindrigt böjda armar) i ring, i den ändan av salen*



Fig. 483.



Fig. 484.

— spring! Jämf. B 1 c, sid. 9. *Ställ — ring!* [Om behövligt: *Ett kort steg framåt (bakåt) — marsch!]* Lärarinnan ställer sig i ringens mitt och svänger långsamt, sedan något hastigare, en språnglina med sandpåse (rep med tjock knut, nyckel el. d. i ena ändan) i cirkel tätt utefter golvet, givande allt längre och längre lina, tills sandpåsen når ända fram till barnens fötter, då hon ropar: *Nu!* Varje barn skall medelst ett jämfota hopp med underbenlyftning hoppa över linan var gång den återkommer. Lärarinnan måste hålla den så löst, att den glider lätt ur hennes händer, om den skulle fastna kring någon flickas fötter. Eljest drages denna ikull. Efter ett par varvs låg svängning höjer lärarinnan så småningom linan, så att sandpåsen flyger $^1/_2$ m. eller, om barnens färdighet så tillåter, ändå högre ovan golvet. De, som träffats av linan, bilda ny ring i motsatt ända av salen och fortsätta att hoppa; en kamrat svänger språnglinan. Den flicka (eller de flickor), som icke träffats av repet i första ringen, är segrare. »Svängaren» i andra ringen ritar ett kritstreck framför varje flicka, som träffats av repet. Denna stannar dock kvar och fortsätter att hoppa. Segrare i denna ring äro de barn, som inga streck fått.

Efter tillräcklig övning: **Gång framåt och fritt hopp (delad sats och delat nedhopp) över rep, svängt i ring.**

Från uppställning i ring som ovan: *Vänster (höger) — om! Framåt långsamt — marsch!* Under marschen svänger lärarinnan repet tätt utefter golvet som i föregående form, och barnen hoppa i tur över det, först med ena och sekunden efteråt med andra benet. Efter tillräcklig övning svänga barnen ena gången vänstra, den nästa högra benet först över linan. Nedhoppet fortsättes omedelbart i gång framåt. Jämf. B 10 b, sid. 122. Full rättning i ringen bibehålles under gången och hoppet. Så småningom gå barnen även i takt, till sist hastigt; mycket duktiga flickor lära sig snart t. o. m. att springa. I början visar det sig stundom behövligt att indela barnen i 2 (4) ringar, var och en med sitt rep. Först efter grundlig övning kan repet svängas högre över golvet.

** rottsings lek.

12. **Sidmotutfallstående, åt sidan, skjutkamp parvis.** *I två skilda led, mitt i salen, hel rättning höger — spring!* Ej fullt 2 armslängder mellan leden. *Mitt — åt! Första*



Fig. 485.

ledet höger, andra vänster — om! Höger fot åt sidan — ställ! Böj högra knät, yttre händerna höftfäste, inre — fatta! (Senare endast: *Höger fot åt sidan, till skjutkamp — fatta!)* Fig. 485. *Nu! Stopp!* Eller vissling. *Leden vända åt motsatta håll, mitt i salen — spring! Mitt — åt! Vänster fot åt sidan — ställ!* o. s. v.

Fingrarna inflätas i varandra och bibehållas så under hela leken. Annan ändring i armarnas ställning tillåtes däremot. Ryggen vändes alltjämt åt samma håll som vid starten. Var och en söker skjuta makan så rakt åt sidan som möjligt till den vägg, denna står närmast. Den, som lyckas häri, intar jämte den besegrade orörlig stående ställning. För övrigt samma lekidé och regler som i B 10, sid. 61.

** Till omväxling: **Holmgång.**

Från linjeuppställning i 2 slutna led nära endera långväggen märkas barnen i 1sta ledet med gula, i 2:dra med blå band. Skulle några makar vara alltför olika i styrka, göres lämpligt utbyte. De två första paren bilda

en grupp, och på motsvarande sätt indelas de övriga flickorna i grupper. De två första flickorna i varje grupp hjälpas åt att framför sin plats upprita en ring, omkring 1 m. i diameter, samt ställa sig därefter med ryggarna tätt intill varandra i dennas mitt. De två andra flickorna i varje grupp stanna utanför ringen som »domare». Ringarna böra läggas minst 2 m. från varandra och från vägg. *Börja!* De två flickorna i varje ring söka skjuta, draga eller knuffa varandra ut ur densamma. Så snart endera kommit med båda fötterna utanför kritstrecket, avstannar deras kamp. Den utdrivna intar krok- eller långsittande ställning utanför ringen, segraren inne i densamma. Respektive »domare» tillse, att de två kämpande ej dra varandra i kläderna o. d. (den, som så gör, anses utdriven) samt tjänstgöra dessutom som påpassliga »mottagare», ifall någon av de stridande skulle falla. Efter några minuters lek: *Stopp!* Eller vissling. De »utdrivna» räknas. Det parti, som fått de flesta sådana, är besegrat. Nästa lekomgång byta »domare» och stridande roller.



Fig. 486

C. c Huvudrörelse.

1. **Stående djup huvudböjning framåt med huvudvridning.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Med huvudvridning åt höger, huvud djupt framåt — böj!* Fig. 199. *(Med framåtvridning) huvud uppåt — sträck! Samma böjning med vridning åt vänster — tre! Fyra! Omigen åt höger — ett! Två! Vänster — tre! Fyra!* Huvudvridningen lindrig som i B 2, sid. 67. Jämf. även C 2, sid. 21; A 3, sid. 6.

Ben-, armrörelse.

2. **Stående fotflyttning bakåt med främre hälens lyftning och armföring framåt, ben- och armföring utåt.** *Armar framåt, höger fot bakåt med vänstra hälens lyftning — ett!* Fig. 486. Jämf. A 1 b, sid. 4; A 2, sid. 163; C 1, sid. 50. *Armar och vänster ben utåt, benet lågt — två! Sänkning till stående — tre! Armar framåt, vänster fot bakåt med högra hälens lyftning — ett! Armar och höger ben utåt — två!* Fig. 304. *Sänkning — tre! Detsamma, men benet*

högre utåt, börja höger fot — ett! Två! Fig. 305. *Tre! Börja vänster fot — ett! Två! Tre!* Så snart som möjligt i stället: *Fotflyttning bakåt (med främre hälens lyftning), benföring utåt, armföring (framåt och utåt) börja vänster fot (följs åt) — ställ! Detsamma börja höger fot — ställ!* o. s. v.

Andnings-, ryggrörelse.

3. **Höftfäststupstående resning med djupandning.** *Höfter — fäst! Lindrigt framåt — fall! Resning (inandning) — ett! Framåt (utandning) — två! Detsamma ett! Två!* o. s. v. *Uppåt — sträck!* Jämf. A 2, sid. 25; C 1, sid. 21. *Ställ — ning!*

Klass VI. Dagövning 4.

Andra terminen.

A. Ordnings-, rörelse.

1. **Rätt linjeuppställning i två slutna led, hel rättning höger utan armens hjälp.** Jämf. A 1, sid. 162. **Indelning till tre av 1:sta ledet. Sidvändning, omedelbart efterföljd av ledöppnande med 2, utryckning samtidigt av 1:or och 3:or med 1 sidsteg.** *Höger om, öppna leden (med 2 steg), ettor och treor (med 1 steg) ryck ut — marsch!* Jämf. A 1, sid. 149.

Ben-, arm-rörelse.

Stående fotflyttning framåt med bakre hälens lyftning och armvridning utåt, underbenlyftning med nackfäste. *Armvridning utåt, höger fot framåt, lyft bakre hälen*



Fig. 487.

— ett! Fig. 455; jämf. C 3, sid. 110; B 7 a, sid. 31. *Nackfäste, vänster underbenlyftning — två!* Fig. 487. Jämf. B 4, sid. 12; B 1 a, sid. 40. *(Armar och ben nedåt) till stående — tre! Armvridning, vänster fot framåt (lyft bakre hälen) — ett! Nackfäste, höger underbenlyftning — två! Till stående — tre! Detsamma höger — ett! Två! Tre! Vänster — ett! Två! Tre!* Senare: *Armvridning och nackfäste, fotflyttning framåt (med bakre hälens lyftning), underbenlyftning, börja höger fot (följs åt) — nu! Detsamma börja vänster fot — nu!* o. s. v.

Huvud rörelse

2. **Stående huvudrullning åt ena sidan, framåt, åt andra sidan.** *Huvudrullning åt vänster — ett!* Jämf. B 5, sid. 13. *(I stor båge) djupt framåt — två!* Fig. 116; jämf. A



Fig. 488.



Fig. 489.

3, sid. 6. *Åt höger — tre! Uppåt — fyra! Omigen (vänster) — ett! (Framåt) — två! (Höger) — tre! (Uppåt) — fyra! Detsamma höger — ett! Framåt — två! Vänster — tre! Uppåt — fyra! Omigen (höger) — ett! Två! Tre! Fyra!* Jämf. A 1, sid. 136.

Sid-, ar rörelse

3. **Famnslutstående sidböjning, 4 tidmått, slutstående sidböjning från ena till andra sidan.** *Fötter slut och armar utåt — lyft! Lindrigt (och långsamt) åt vänster — böj! Uppåt — sträck! Detsamma höger — tre! Fyra!* o. s. v. *Armar nedåt — sänk! Lindrig sidböjning litet hastigare åt höger — ett! Direkt åt vänster — två!* Fig. 133. *Höger — ett! Vänster — två! Uppåt — sträck! Armar utåt — lyft! Djupt (och långsamt) åt vänster — böj!* Fig. 488. *Uppåt — sträck! Detsamma höger — tre! Fyra!* o. s. v. *Armar nedåt — sänk! Djup sidböjning litet hastigare åt vänster — ett! Direkt åt*

höger — två! o. s. v. Till sist: *Uppåt — sträck! Fötter lindrigt — ut!* Jamf. A 4, sid. 7; B 5, sid. 44.

* Ben-, arm-, buk-, rygg-rörelse.

4. **Fyrfota växelbensträckning bakåt till tåstöd med växelarmföring uppåt.** *(Höger — om!) Fyrfota — ställ!* Fig. 93. *Vänster arm uppåt — ett! Höger ben bakåt (till tåstöd) — två!* Fig. 489. *Arm och ben tillbaka — tre! Höger arm uppåt — ett! Vänster ben bakåt — två! Arm och ben tillbaka — tre!* o. s. v. Så snart som möjligt: *Vänster arm uppåt, höger ben bakåt — ett! Tillbaka — två! Höger arm, vänster ben detsamma — tre! Fyra! Omigen vänster arm, höger ben — ett! Två! Höger arm, vänster ben — tre! Fyra! Ställ — ning!*

Om behövligt övas i början armföringen särskilt för sig, likaså bensträckningen. Jämf. vidare A 2, sid. 5; B 10 c, sid. 17.

B.

** Springlek.

1. **Kapplöpning i 6 led, upptagning och utläggning av lekband.**

Från utryckt höger rotekolonnuppställning: *Ettorna 2 steg bakåt, treorna 2 framåt — marsch! Sex främsta flickorna armarna utåt, övriga efter de främsta — rättning!* Fig. 80. *Mitt — åt!* Lika långt framom vart led ritas i liten kritring. I varje ring lägges ett lekband, en sprint, kägla el. d. Bakom varje led och lika långt från den sista flickan ställes en sadel. *Vänster (höger) — om! Sex första — nu!* Var och en av de sex skyndar fram och tar upp bandet, springer med det *bakom* sitt led, utomkring vederbörande sadel och *framom* samma led samt lägger bandet åter i dess ring. Härefter går var och en tillbaka till sin plats i ledet, till krok- eller långsittande ställning. Den (de), som först lagt bandet i ringen, sätter sig med framsidan åt motsatt håll mot de övriga. *Nästa sex — nu!* Var och en springer bakom första löparen efter bandet, ilar runt ledet som denna, lägger bandet i dess ring och återvänder framom ledet till sin plats. *Nästa sex — nu!* o. s. v. Då alla sprungit, räknas segrarna i samtliga led. Det, som fått största antalet, har vunnit. Senare ritas framom vart led 2, 3 eller flera kritringar, i varje placeras ett band el. d., som de löpande hämta och återlägga.

Om antalet deltagare är jämnt, lekes längre fram **fortsatt** kapplöpning. Så snart den första löparen i vart led lagt bandet åter i ringen, skyndar nästa kamrat fram till det o. s. v. Det led, vars sista kamrat har fått bandet först i ring, är segrare.

Balans-, hav rörelse.

2. a. **Uppklättring på ribbstol,** B 6, sid. 14; **vanlig (famn-)balansgång framåt, vänd bom,** så hög som möjligt, jämf. B 1 a, sid. 8; B 3 a, sid. 29; **sidsittande djuphopp,** B 2 b, sid. 78.

** Stup-, blandad rörelse.

b. **Motgångstående b kroppssvängning till valvstupstående, ribbstol.**

I början kommenderar lärarinnan rörelsen särskilt för alla barnen samtidigt. Senare kombineras den med a och c. Jämf. B 10 a, sid. 157; B 10 b,

sid. 106; B 9 c, sid. 85; om behövligt repeteras i början fyrfota benbakåtkastning och spetsstupfallande handgång bakåt.

c. Stående fritt hopp på stället med försök att med ena handen nå eller taga ned ett högt upphängt föremål, jämfota sats.

Fritt hopp.

I början kommenderas hoppet särskilt för sig. 4 (8) avdelningar uppställas i rotekolonn framför ett rep, spänt ett stycke ovan sträckhöjd, men för övrigt som i B 3 a, sid. 139. *Första fyra (åtta) — fram!* Till stående under repet. *Med höger hand uppåt — hopp!* Barnen hoppa rätt uppåt och för-



Fig. 490.

söka nå repet med högra handen. *Med vänster hand uppåt — hopp! Nästa fyra — fram!* o. s. v. Senare kombineras rörelsen med övriga grupprörelser i B 2, repet fästes högre upp, lekband el. d. till nedtagning upphänges å detsamma eller å armgångsstege (fig. 490), starkt lutande lodstege el. d.

d. Förberedande övningar till lodäntring, lodlina.

Hävrörelse.

1) **Motstående intagande, med ett ben i sänder, av krokhängande.** 1:sta lektionen indelas barnen två och två till varje lodlina. Om antalet lodlinor är otillräckligt, delas klassen i flera grupper, som turvis få inlära äntringen. De barn, som ej äro sysselsatta med denna, öva B 2 a, b eller c. *(Första gruppen) till linorna, första ledet (bakom dem) till klättring, andra (mitt emot kamraten) till stöd på höger knä* (jämf. fig. 205) — *spring! Still! (De stående) höger hand överst — fatta!* Händerna fatta tätt ihop och så högt upp på linan som möjligt, utan att hälarna lyftas. *Vänstra benet bakom linan — ett!* Fig. 491. Linan hänger mot utsidan av vristen, fram- och

insidan av underbenet och allra främsta delen av knäts insida. Underbenet föres framåt, så att foten står något längre fram än knät. Detta lyftes så högt upp som möjligt. Stöden gripa med händerna om linan tätt under vänstra foten och hjälpa till att föra underbenet framåt och uppåt. *Högra benet framför linan — trä!* Fig. 492. Fötterna hållas alltjämt långt framåttörda — denna ställning synes bäst å fig. 493. Linan pressas säkert fast mellan främsta delen av knänas insidor, mellan underbenen samt mellan högra



Fig. 491.



Fig. 492.



Fig. 493.



Fig. 494.



Fig. 495.



Fig. 496.

hälen och vänstra vristen. Armarna äro alltjämt raka, överkroppen hänger väl upplyft mellan axlarna, så att halsen blir så lång som möjligt. Stöden bibehålla sin handfattning. Skulle så visa sig behövligt, resa de sig upp med ena handen kvar under foten, men söka med den andra föra linan framåt mellan den hängandes knän. *Ställ — ning!* Alla intaga snabbt och tyst stående ställning. *Stöden (ned) på vänstra knät, de andra vänster hand överst — fatta! Högra benet bakom linan — ett!* o. s. v. *Första och andra ledet byta plats — nu!* Båda skynda åt höger förbi varandra. *Ställ! Stöden (ned) på högra knät, de andra höger hand överst — fatta!* o. s. v.

Då barnen, efter några lektioners övning, lärt sig benens fattning om linan:

2) **Krokhängande armgång nedåt, fötterna alltjämt fast.** Från krokhängande ställning, fig. 492: *Fötterna stilla, höger hand nedåt, kort tag (förbi den andra) — ett! Vänster (förbi den andra) — två!* (Senare även: *Höger — tre! Vänster — fyra!* Så att händerna komma helt nära knäna.) *Ställ — ning!* Efter tillräcklig övning **krokhängande armgång nedåt och uppåt** på överensstämmande sätt.

3) **Lodäntring nedåt.** Från krokhängande ställning: *Äntring nedåt (till kroksittande å golvet) — kör!* Händerna flyttas med korta, senare långa tag växelvis förbi varandra nedåt. Samtidigt giva benen något efter, så att hela kroppen glider nedåt, alltjämt dock med knäna lika högt uppåtdragna och med fötterna framåtförda, fig. 493. Då sätet nått golvet, intages kroksittande (sid. 22) eller stående ställning. Om behövligt hjälper en kamrat till vid intagandet av den krokhängande ställningen, men ej sedan. Efter tillräcklig övning kan någon gång tilläggas **krokhängande handslagning mot golvet;** från krokhängande ställning: *Äntring nedåt, stanna med (raka armar och) fötterna nederst å linan — kör! Still! Slå högra handen i golvet — ett - två!* Med underbenen och vänstra handen alltjämt fast om redskapet, slås högra handen i golvet och fattar omedelbart åter linan. *Den vänstra — ett - två! Ställ — ning!* Eller: **Uppklättring på ribbstol (plint, häst el. d.), härifrån intagande av krokhängande och armgång nedåt.**

4) **Krokhängande, intagen med båda benen samtidigt, knästräckning och armböjning.** *Höger ben främst, höger hand överst — fatta!* I ett tidmått intages ställningen å fig. 492. *Knästräckning och armböjning — ett!* Fig. 494. *Knäböjning och armsträckning — två!* Fig. 492. *Detsamma — ett! Två!* Fötterna och händerna få icke rubbas; om behövligt stöder en kamrat som ovan. *Ställ — ning! Vänster ben främst, vänster hand överst — fatta!* o. s. v.

Samtliga ovan anförda former kunna efter någon tids träning göras på kommandot: *Första ledet, fri övning — börja! Stopp! Första och andra ledet byta plats — nu! Andra ledet, fri övning — börja! Stopp!* De kunna även utföras **på 2 linor,** särskilt den krokhängande (fig. 495) knästräckningen och armböjningen, fig. 496.

Som uppmuntran *en eller annan gång* för starka barn, som lärt sig säker benfattning, övas **lodäntring** blott ett litet stycke **uppåt.** Händerna flyttas växelvis förbi varandra, ytterst korta tag. Ena lektionen hålles högra, den nästa vänstra benet framom linan. Lugn andning. Lodäntring **nedåt** som ovan. Jämf. den formriktigare lodäntringen, »Dagövningar i gymnastik» III, B 1 c II, sid. 236.

3. a. **Gång framåt med tillslutning i 2 led.** *Framåt med tillslutning i 2 led medsols — marsch! Avdelning — halt!* Gång, huvu rörelse, lop ning.

****Gång och tågång framåt med huvudvridning på vart 3:dje steg.** *Med huvudvridning på vart 3:dje steg, börja (vänster fot och vrid åt) vänster, långsamt (hastigare) — marsch! (**Vänster** - fram - still - **höger** - fram - still - **ett** - två - tre -* o. s. v.) *Vanlig — marsch! Avdelning — halt! På tå med samma huvudvridning — marsch! Vanlig — marsch! Avdelning — halt!*

På 1:sta steget vrides huvudet åt vänster, på det 2:dra framåt, på det 3:dje hålles huvudet stilla. På nästa tretal steg utföres motsvarande höger-

vridning o. s. v. Jämf. C 2, sid. 21 Efter tillräcklig övning gå barnen i raskare takt som i vanlig gång eller t. o. m. något hastigare.

** Senare: **Gång och tågång framåt med huvudvridning på vart 5:te steg.** *Med huvudvridning på vart 5:te steg, börja (höger fot och vrid åt) höger — marsch! (Höger - fram - still - still - still - vänster - fram - still - still - still - ett - två - tre - fyr - fem -* o. s. v.) *Vanlig — marsch! Avdelning — halt!* o. s. v.

** **Sång, stående eller under gång.**

b. **Vanlig gång och löpning framåt, 1 led, upp på och ned från tvärställd bänk, utan att förlora takten.** *Framåt — marsch! Bilda ett led — marsch! Avdelning — halt! De två sista flickorna, bänken — fram!* En bänk ställes vinkelrätt mot och tätt intill ena långväggen på mitten. *Framåt i takt över bänken — marsch!* Då den främsta flickan i avdelningen befinner sig minst några meter från bänken: *(Korta steg) språng — marsch!* Då den sista i ledet passerat bänken: *Vanlig — marsch! Över bänken — marsch! (Korta steg) språng — marsch!* o. s. v. Till sist: *Vanlig — marsch! De två sista flickorna ta bort bänken, de övriga till utryckt uppställning — marsch!* Jämf. B 2 b, sid. 130. *På stället (med rättning) — marsch! Avdelning — halt!*

Gången övas i början i tämligen långsam, senare hastigare takt. Efter tillräcklig övning tagas i språngmarschen steg av vanlig längd. Under gången stiga barnen, under löpningen hoppa de tyst upp på och ned från bänken, först med ena och därefter med andra foten. Vanligtvis lyfta de i stället den bakre foten direkt över bänken och komma härvid nästan alltid ur takten. De första lektionerna fordras ej, att viss fot först skall flyttas upp på bänken, men så snart som möjligt sättes högra foten först upp efter ena varvet kring salen, den vänstra foten nästa gång. I rymliga salar placeras en bänk vid den andra långväggen, mitt emot den första bänken. På den ena lyftes högra foten först upp, på den andra vänstra foten. I trånga salar gå och springa barnen i 2 led åt samma håll eller i »mottåg», jämf. B 6 a, sid. 46.

ryg, armförelse 4. **Höftfäst- och sträckgångstående b ryggböjning framåt nedåt, 4 tidmått; fattning om främre benet och tänjning; höftfästgång b spetsstupstående resning »led efter led», även efterföljd av hög ryggböjning bakåt.** *Höfter fäst och gångstående med hopp, höger fot främst — ställ! (Se ned och rätta fötterna! Mitt — åt!)* Jämf. fotflyttning framåt C 1, sid. 50. *Lindrigt framåt — fäll!* Fig.

315. *Nedåt — böj!* Jämf. fig. 243. *Framåt — sträck! Uppåt — sträck! Djupt framåt — fäll!* Fig. 316. *Nedåt — böj! Om främre benet — fatta! (Tänj på! Böj armarna!* el. d.) *Höfter — fäst! Framåt — sträck!* (Senare: *Framåt med höftfäste — sträck!) Uppåt — sträck! Armar (i ett tag) uppåt — sträck! Lindrigt framåt — fäll!* Fig. 497. *Nedåt — böj!* Fig. 498 eller 499. *Framåt — sträck! Uppåt — sträck! Djup fällning framåt — ett!* Fig. 500. *Nedåt — två! Framåt — tre! Upp-*



Fig. 497.



Fig. 498.



Fig. 499.



Fig. 500.



Fig. 501.

åt — fyra! Höfter — fäst! Vänster fot främst med hopp — ställ! (Se ned och rätta! Mitt — åt!) Lindrigt framåt — fäll! o. s. v. *Djupt framåt — fäll! Nedåt — böj! Om främre benet — fatta!* Fig. 501. *Höfter — fäst! Framåt — sträck! Uppåt — sträck! Armar uppåt — sträck!* o. s. v. *Höfter — fäst! Höger fot främst med hopp — ställ! Framåt nedåt (i ett tag) litet hastigare — böj! Framåt uppåt »led efter led» — sträck! Detsamma — ett! Två! Framåt nedåt igen — ett! Hög ryggböjning bakåt — två! Uppåt — tre! Vänster fot främst med hopp — ställ!* o. s. v. Till sist: *Med hopp, ställ — ning!*

Vid tänjningen fatta stela barn ovanför knävecket, mjuka bakom smalbenet eller vaden. Fattning i själva knävecket försvårar knänas sträckning och bör därför ej användas. Axlarna få under tänjningen ej skjutas upp. Resningen »led efter led» börjar i höftlederna, därefter rätas ryggraden alltifrån nedersta kotorna successivt uppåt, sist kommer huvudet. Jämf. vidare A 2, sid. 25; B 7, sid. 82; A 4, sid. 113; B 8, sid. 144; för ryggböjningen bakåt även C 1, sid. 62.

5. **Höftfäststående fotflyttning åt sidan med ena hälens lyftning, bålvridning åt tåstödda foten.** *Höfter — fast! Höger fot (kort) åt sidan, lyft vänstra hälen — ett!* Fig. 188. *Bålvridning åt vänster — två!* Fig. 189. *Framåtvridning, vänstra foten bredvid den andra — tre! Vänster fot åt sidan, lyft högra hälen — ett! Bålvridning åt höger — två! Framåtvridning, högra foten bredvid den andra — tre!* o. s. v. Så snart som möjligt i stället: *Höger fot åt sidan med vänstra hälens lyftning och bålvridning åt vänster — ett! Framåtvridning och vänstra foten bredvid den andra — två! Detsamma vänster fot — ett! Två! Omigen höger fot — ett! Två! Vänster fot — tre! Fyra!*

Senare även **samma fotflyttning med bålvridning från tåstödda foten.** *Höfter — fast! Vänster fot åt sidan, lyft högra hälen — ett! Bålvridning åt vänster — två!* Fig. 190. *Framåtvridning, högra foten bredvid den andra — tre! Höger fot åt sidan, lyft vänstra hälen — ett!* o. s. v. Efter tillräcklig övning: *Vänster fot åt sidan med högra hälens lyftning och bålvridning åt vänster — ett! Två! Detsamma höger fot — ett!* o. s. v. Jämf. B 4, sid. 12; A 2, sid. 64. Till sist: *Armar nedåt — sträck!*

6. **Liggande dubbel benlyftning, krokliggande knästräckning med bäckenlyftning.** *Vänster — om! Med vänstra handens hjälp, vänstra foten först framåt, (genom långsittande) på ryggen, armarna lindrigt utåtförda — ligg!* Jämf. sid. 22. Om behövligt kommenderas långsittande för sig, likaså armföringen utåt, jämf. B 5, sid. 116. *Benen högt, sätet lindrigt (från golvet) — lyft!* Fig. 327. *(Långsam) knäböjning, sätet till golvet — ett!* Fig. 235. *Knästräckning och sätet från golvet — två! Detsamma litet hastigare — ett! Två! Benen nedåt — sänk! Benen och sätet igen — lyft! Knäböj-*

ning och sträckning som nyss — ett! Två! o. s. v. *Benen nedåt — sänk! Med vänstra handens hjälp, ställ — ning!*

För starka flickor även: **Räcklångsittande ryggfällning bakåt med armsänkning till liggande, dubbel benlyftning med bäckenlyftning.** *Med högra handens hjälp, högra foten först framåt, långsittande — ställ!* Sid. 22. *Armar framåt — för!* Fig. 118. *(Ryggfällning) till liggande med armnedåtsänkning, benen högt, sätet lindrigt från golvet — ett!* Fig. 327. *Armarna framåt, långsittande — två! Till liggande (som nyss) — ett! Långsittande — två! Omigen — ett! Två!*



Fig. 502.



Fig. 503.

Armar nedåt — sänk! Med högra handens hjälp, ställ — ning!

Växlingen mellan benlyftningen och långsittande bör göras tämligen hastigt. Jämf. vidare B 5, sid. 80 och 116; A 3, sid. 39.

Stående hävning på tå utan och med djupandning. Ben-, andningsförelse. Omedelbart efter föregående rörelse: *Hävning på tå, två gånger (tämligen hastigt, följs åt) — kör! (Ett-två-tre-fyra!) Samma hävning långsamt med djupandning — ett! Två! Tre! Fyra!* Jämf. C 3, sid. 97.

7. **Bära på gullstol.** *Höger om, ettorna 2 steg bakåt, treorna 2 framåt — marsch! (Tre och tre) — rättning! Mitt — åt! Ettorna och treorna (föra armarna bakom tvåorna och) fatta om egen höger handled — ett! (Ettorna och treorna) fatta om varandras vänstra handled — två!* (Så snart

Bärlek.

som möjligt i stället endast: *Ettorna och treorna, om egen höger handled och om kamratens vänstra — fatta!) Still!* Fig. 502. Fattning om egen vänster handled och kamratens högra övas lika mycket. *Tvåorna — sitt!* Ettorna och treorna böja knäna och sänka armarna, för att underlätta tvåornas uppsittning, samt resa sig därefter åter, fig. 503. *Första ledet åt vänster, andra åt höger långsamt (något hastigare) — marsch!* Efter ett tiotal steg: *Halt! Ställ — ning!* Ettorna och treorna sänka »stolen», tvåorna stiga ur, och alla intaga stående ställning. *Ettor och tvåor byta plats — nu!* o. s. v. De förra gå framom de senare. *Ettor och treor byta plats — nu!* o. s. v. Medger ej tiden, att tvåorna och treorna bäras, uppskjutes detta till nästa lektion.

Fritt hopp

8. **Höftfäststående tvåstegshopp på stället med bensvängning åt sidan.** Efter löpning till utryckt rotekolonnuppställning: *Höfter — fäst! Tvåstegshopp, börja med att lyfta högra benet lågt utåt — kör! (Ett - hopp - ett - hopp - ett - två -* o. s. v.) *Högre bensvängning — kör! Stopp!* I överensstämmelse med B 2 b, sid. 129; B 1, sid. 89.

Bundet hopp.

9. a. **Sidmotstående sidhopp med frånvändning till ridsittande, plint på längden, 3 stegs anlopp, delad sats; »avsittning» framåt.**

Anloppet göres snett mot plinten. Detta åstadkommes lättast, om kortändan närmast de hoppande skjutes något åt sidan. Hopp åt vänster: Stegen börja med högra foten, göras de första lektionerna i jämn och mycket långsam, så småningom hastigare takt, till sist med ökad hastighet, jämf. B 9 b, sid. 84. Vänstra handen lägges a plinten, mitt för högra fotens sats, och vänstra benet svänges upp över redskapet (fig. 504), varefter ridsittande intages, fig. 150. Vid »avsittning» åt vänster svängas benen raka framåt, samtidigt med att händerna läggas på plinten strax bakom sätet, fig. 505. Nästa sekund sammanföras benen, kroppen lyftes upp på armarna och föres till vänster över redskapet, fig. 506. Händerna tryckas omedelbart därefter kraftigt från plinten, och nedhopp följer med högra handen till stöd å densamma, jämf. fig. 508. Motsvarande högerhopp övas lika mycket. Jämf. B 9 d, sid. 147; B 1 b, sid. 165.

Hoppet förbereder det så snart som möjligt i stället använda:

Sidmotstående sidhopp med frånvändning över plint på längden — »fakthoppet».

Vid hopp åt vänster lägges vänstra handen a redskapet, vänstra benet svänges uppåt som i föregående hopp (fig. 504), men de närmast följande sekunderna föres också högra benet uppåt intill det andra, vänstra handen



Fig. 504.



Fig. 505.



Fig. 506.



Fig. 507.



Fig. 508.

kastas framåt från plinten, och den högra intar dess plats — den hoppande liksom »sitter» i luften ovanför redskapet, fig. 507. Nedhopp till ställningen a fig. 508. För att barnen skola lära sig svänga benen högt uppåt, kan en spranglina el. d. anbringas ett stycke ovanför plintens bortre ända.

under hopp

b. **Motstående sidhopp med åtvändning över lutande bänk å ribbstol, benen åt högre ändan** (fig. 369), **2 stegs anlopp, jämfota sats.**

Jämf. B 9 d, sid. 135; B 10 a, sid. 16; B 9 b, sid. 171. I nödfall kan bänken uppställas å hom, fastsatt lodstege, bock el. d.

** lavrörelse.

c. **Sittande sicksackslingring uppåt och nedåt med huvudet före,** s. k. stupslingring.

I 2 sammankopplade 3-radiga lodstegar slingrar en flicka från den enas nedersta och yttersta ruta på samma sätt som vid spiralslingringen B 4 b, sid. 90, men 2 rutor uppåt i samma sneda riktning. Därefter förflyttar hon sig medelst vagslingring med huvudet före (fig. 377) till sittande



Fig. 509.



Fig. 510.



Fig. 511.

i den andra stegens närmaste ruta, fig. 378. Från denna ställning sänkes kroppen nedåt i raka armar, fig. 509. Vid slingring åt vänster fattar vänstra handen med under- och därefter den andra med övergrepp om närmast snett underliggande tvärstycke, fig. 511. (Svaga barn flytta dessförinnan händerna med små tag nedåt utefter vänstra lodstycket, fig. 510.) Nästa ögonblick föres kroppen, med huvudet först, ned till sittande i rutan under händerna. Nybörjare böja oftast ej armarna och dra ej upp knäna nog. Lärarinnan (en kamrat) måste därför med händerna under den hängandes rygg hjälpa till att lyfta denna, så att den ej slås mot det undre tvärstycket. Kroppen sänkes ånyo nedåt i knäveck och armar (fig. 177), högra och sedan andra handen fattar närmast snett underliggande tvärstycke, och sittande i stegens yttersta ruta intages. Härifrån sker utvridning i överensstämmelse med B 1 b, sid. 41.

** Grupprörelserna i 9 kunna någon gång utbytas mot: **Fri gymnastik.**

Sedan barnen indelats till redskapen: *Alla redskap — fram! Still! Börja!* Lärarinnan håller noggrann uppsikt under de »fria» övningarna, ser till, att »mottagare» finnes vid hopp o. d. På vissling stanna barnen orörliga var och i vilken ställning, de än befinna sig. Därefter rättar lärarinnan någon olämp-

lig rörelse el. d., kommenderar ånyo »börja» eller ock: *Alla på golvet — stå! Redskapen — bort!* Efter några lektioner ändras barnens indelning till redskapen, så att leken också blir en övning i dessas hantering.

Om den »fria» gymnastiken behöver göras livligare eller mer omväxlande lekes:

Redskapsbo. ••

Redskapen framtagas som i föregående lek. 2 (3 eller flera) tagare utses och ställa sig så långt från redskapen och de övriga barnen som möjligt. På lärarinnans vissling skynda alla utom tagarna upp på redskapen. På vissling några sekunder senare måste barnen byta redskap — få dock ej förflytta sig till det närmast bredvid. Tagarna söka kulla flyktingarna, då dessa befinna sig på golvet. De kullade skickas av tagarna till något visst redskap att där öva angiven rörelse, eller ock sättas de i krok- eller långsittande ställning. På nästa vissling följer nytt ombyte av redskap o. s. v. Då leken fortgått t. ex. 1 min. med 2—4 visslingar, avbrytes den. De första tagarna gå till samma övning som de kullade barnen, och nya tagare utses. Dessa få försöka kulla flyktingar efter lika många visslingar som de först utsedda. Om behövligt



Fig. 512.

utses en tredje grupp tagare o. s. v. När flertalet eller alla barn kullats, räknas varje tagaregrupps fångar. Den, som tagit de flesta, är segrare bland tagarna, de icke kullade barnen (eller det sist kullade) duktigast av flyktingarna.

C. Ben-, rygg-rörelse.

1. **Höftfäststående utfall bakåt.** Efter löpning till utryckt uppställning: *(Fötter slut och lindrigt — ut!) Höfter — fäst! Höger fot bakåt till utfall — ställ!* Fig. 35. *(Bredvid den andra) — två! Vänster detsamma — tre! Fyra! Omigen vänster — ett! Två! Höger — tre! Fyra!* Senare i jämn takt: *Utfall bakåt, två gånger växelvis, börja höger fot (följs åt) — kör! (Ett - två - tre - fyra - ett - två - tre - fyra!) Armar nedåt — sträck!*

Samtidigt med ena benets bakåtflyttning böjes det andra hastigt. Jämf. B 8, sid. 15.

2. **Stående armföring utåt uppåt, utåt nedåt med hög, djup huvudböjning bakåt.** *Armföring utåt — ett!* Fig. •• Arm-, huvudrörelse.

61. *Uppåt (vänd händerna) — två!* Fig. 185. *Sänkning utåt — tre!* Fig. 155. *Nedåt (vänd händerna) — fyra! Armföring utåt, hög huvudböjning bakåt — ett! Armarna uppåt (håll halsen bakåtförd) — två! Sänkning utåt — tre! Huvudet uppåt, armarna nedåt — fyra! Detsamma med (hög och) djup huvudböjning bakåt — ett! Två!* Fig. 512. *Tre! Fyra!* Senare i stället: **Stående armföring framåt uppåt, utåt nedåt med hög, djup huvudböjning bakåt.** *Armföring framåt uppåt, hög huvudböjning bakåt — ett! (Håll halsen bakåtförd) sänkning utåt — två! Huvudet uppåt, armarna nedåt (vänd händerna) — tre!* o. s. v.

Fri andning under hela rörelseserien. Om behövligt övas först endast armföringen utåt samtidigt med huvudböjningen. För huvudböjningen jämf. A 3, sid. 6; B 5, sid. 30; för armföringen C 3, sid. 21; B 1 b, sid. 9.

Andnings-, ryggövn.

3. **Stående djupandning, stående hög ryggböjning bakåt med djupandning.** Se C 3, sid. 37, 51.



I varje bokhandel

DAGÖVNINGAR I GYMNASTIK

för Stockholms folkskolor

av

ELIN FALK.

Del I.

Blandade avdelningar och flickavdelningar.

Klass 1—4.

24 dagövningar.

PRIS: Inb. 3 kr. 50 öre.

I varje bokhandel

GOD OCH DÅLIG KROPPSHÅLLNING

Fem väggplanscher
uppfodrade å papp
samt text av

ELIN FALK.

PRIS: 7 kr.

I varje bokhandel

FRISKGYMNASTIK.

Anteckningar efter skilda källor

av

ELIN FALK.

Del I. *PRIS: 2 kr.*
Del II. Häft. 1. *PRIS: 1: 75.*
» 2. » *1: 25.*
» 3. » *1: —.*

I varje bokhandel

GYMNASTIKFRÅGAN VID STOCKHOLMS FOLKSKOLOR

av

ELIN FALK.

Innehåll: Dagövningsfrågan vid Stockholms folkskolor 1902—1909, 1910. Några omtvistade synpunkter beträffande dagövningsförslaget för Stockholms folkskolors blandade avdelningar och flickavdelningar. Dagövningsförslagets provtid (sakkunnigas yttranden, bl. a. Prof. Selléns utlåtande och fröken Falks yttrande över detta).

PRIS: 1: 50.

11/19 30 —

WYŻSZA SZKOŁA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KRAKOWIE
BIBLIOTEKA GŁÓWNA

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

1800066330

Prix 3 kr. 50